

Spersonalizowany plan opieki i wsparcia

Opieka
skoncentrowana
na Twoich
unikalnych
potrzebach



BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND
ROYAL BERKSHIRE

Maternity & Neonatal Voices

Working in partnership to improve maternity & neonatal services

BOB

Buckinghamshire, Oxfordshire
and Berkshire West
Integrated Care System



BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND
ROYAL BERKSHIRE
Maternity & Neonatal Voices
Working in partnership to improve maternity & neonatal services

BOB

Buckinghamshire, Oxfordshire
and Berkshire West
Integrated Care System



bit.ly/feedback17wks

**Informacja zwrotna
w 17. tygodniu**



bit.ly/feedback35wks

**Informacja zwrotna
w 35. tygodniu**



bit.ly/feedbackafterbirth

**Informacja zwrotna
po porodzie**

Witamy w spersonalizowanym planie opieki i wsparcia

Ten plan został przygotowany z myślą o Tobie. Pomoże Ci podjąć decyzje w czasie ciąży. Zapoznaj się z nim – być może masz już przemyślenia, które chcesz zanotować. Twój zespół położniczy przeprowadzi Cię przez żółte części podczas wizyty rezerwacyjnej, a przez pozostałe sekcje podczas kolejnych wizyt. Znajdziesz tu sugestie zapisane błędą czcionką, dzięki którym będziesz mogła dopisać swoje przemyślenia.

Pamiętaj, że ten plan został stworzony z myślą o Tobie i będzie Ci towarzyszył przez cały okres ciąży. Nie zobaczy go nikt, komu nie będziesz chciała go pokazać. Niektóre punkty zostaną jednak zapisane przez Twój zespół opieki w dokumentacji medycznej.

Chcielibyśmy dowiedzieć się, w jaki sposób korzystasz ze swojego spersonalizowanego planu opieki i wsparcia, abyśmy mogli go nieustannie ulepszać i optymalizować. Skorzystaj z kodów QR (lub adresu internetowego pod spodem) po kluczowych wizytach. Pozwalają one na anonimowe przekazywanie informacji zwrotnych podczas ciąży.



Spersonalizowany plan opieki i wsparcia

Ten dokument może być aktualizowany przez cały czas trwania ciąży. Należy on do Ciebie i stanowi bezpieczną przestrzeń, w której możesz dzielić się tym, co chcesz, oraz zapisywać wszelkie pytania, które chcesz zadać. Nie musisz wypełniać każdej sekcji i możesz podać tyle informacji, ile chcesz.

Mam na imię

Czy chciałabyś wskazać, w jakiej formie mamy się do Ciebie zwracać?

Mówię

Rozumiem

Moje pochodzenie etniczne to

Czy chciałabyś przekazać informacje na temat swojej religii?

Ważne informacje na mój temat: z medycznego punktu widzenia, moje zdrowie fizyczne, moje zdrowie psychiczne i ta ciąża

Inne ważne informacje na mój temat, które chciałabym przekazać

Mogą dotyczyć Twojej rodziny, neurodywergencji, umiejętności społecznych, trudności w uczeniu się, niepełnosprawności fizycznej — wszystkiego, co jest dla Ciebie ważne.

Cukrzyca ciążowa?

Utrata dziecka?

Niepokój?

Zapłodnienie in vitro?

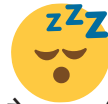
Niewidoczna niepełnosprawność?

Ciąża mnoga?

Trochę o mnie i o tym, jak się czuję w związku z ciążą i porodem



i/lub



Na przykład: Czy to Twoja pierwsza ciąża? Czy masz już inne dzieci? Czy jesteś podekscytowana, zszokowana lub odczuwasz niepokój? Czy czujesz się pewnie, podejmując decyzje? Czy otwarcie mówisz, czego byś chciała? Czym się obecnie zajmujesz na co dzień?



Poród

Niepokój

Emocje

Poprzednie ciążę

Badania

Poranne mdłości

Przygotowanie do narodzin dziecka

Więź z dzieckiem

Coś jeszcze?

Czym jestem podekscytowana i jakie mam nadzieje

Czym się martwię i jakie mam obawy



Opiekunowie

Dobre samopoczucie psychiczne

Aktywność

Rzucenie palenia

Ćwiczenia dna miednicy

Wybór porodu

Badania przesiewowe i testy

Wcześniejsze schorzenia

Coś jeszcze?

Rozumiem, że to ja będę podejmować decyzje dotyczące mnie i mojej ciąży i że powinnam otrzymać wszelkie istotne informacje. Jestem kluczowym decydentem w tym procesie.

Sprawdź narzędzie BRAIN na stronie 2!

Nikt nie oczekuje, że od razu udzielisz wszystkich odpowiedzi i w każdej chwili możesz zmienić zdanie. Ten spersonalizowany plan opieki i wsparcia powinien pomóc Tobie i Twojemu zespołowi opieki w omówieniu dostępnych opcji i określeniu, jakich informacji potrzebujesz do podejmowania świadomych decyzji podczas ciąży.

Moja rodzina/osoby mieszkające w gospodarstwie domowym to

Czuję wsparcie ze strony

Mieszkam w

Będę przyjeżdżać na wizyty z

Mój środek transportu na wizyty to

Jeśli to możliwe, czy chcesz poznać płę swojego dziecka/dzieci?



Czy zastanawiałaś się nad przeprowadzeniem badań przesiewowych?



Dowiedz się więcej:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/screening-tests/>



Opcje porodu



Poza szpitalem



Szpital

Niezależne centrum porodowe

Porodówka

Ośrodek prowadzony przez położną

Poród w domu

Planowane cięcie cesarskie w szpitalu

Co daje mi poczucie bezpieczeństwa

Może to dotyczyć otoczenia lub osób, które Ci towarzyszą. Może chodzić po prostu o potrzebę wysłuchania.

Co sprawia, że czuję się niekomfortowo

Może to dotyczyć otoczenia, wcześniejszych doświadczeń lub osób, które Ci towarzyszą. Może to dotyczyć na przykład opieki medycznej i tego, czy czujesz się komfortowo podczas badań wewnętrznych.

Podejmowanie decyzji w ciąży i po jej zakończeniu

Każda decyzja dotycząca ciąży i porodu należy do Ciebie. Wykorzystaj tę przestrzeń, aby poznać zalety i korzyści (Benefits), ryzyko (Risks), alternatywy (Alternatives), intuicję (Intuition) i wpływ, jaki może mieć niepodejmowanie żadnych (Nothing) działań.

CZAS

Ile czasu mam lub potrzebuję? Czy jest to nagły wypadek?

OPCJE

Jakie mam opcje? Pamiętaj, że masz PRAWO wyboru



Zalety i korzyści

Jakie korzyści są związane z sugerowanym sposobem postępowania? Rozważ zalety i korzyści zarówno dla siebie, jak i dla dziecka.



Ryzyko

Jakie ryzyko wiąże się z tą decyzją? Czy mogą wystąpić jakies działania niepożądane? Pamiętaj, że różne osoby będą miały różne opinie na temat powagi ryzyka.



Alternatywy

Jakie inne opcje są dostępne?



Intuicja

Co sądzę o sugerowanym sposobie postępowania? Często nasza podświadomość po cichu analizuje informacje w sposób, w jaki nasz świadomy mózg tego nie potrafi.



Nic

Co jeśli nic nie zrobię? Co jeśli poczekamy godzinę, dzień lub tydzień?

Zdrowie i dobre samopoczucie fizyczne

Co się wydarzyło

Do tej pory



W 12. tygodniu

Zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne

W 16. tygodniu



Moje myśli i uczucia

W 20. tygodniu



Poród to bardzo osobiste doświadczenie, a sposób, w jaki zdecydujesz się rodzić, zostanie omówiony z zespołem położniczym w oparciu o Twoje życzenia, stan zdrowia, stan dziecka i zalecany rodzaj monitorowania. Pomyśl, jak powinien wyglądać idealny poród oraz zastanów się nad swoim planem opieki, jeśli zdecydujesz się go zmienić w zależności od przebiegu ciąży.

Chciałabym rodzić w Chciałabym stworzyć atmosferę, która

Możesz zapisać swoje życzenia dotyczące oświetlenia lub liczby osób w pomieszczeniu. Może to dotyczyć monitorowania lub możliwości przemieszczania się.

Osoby, które będą wspierać mnie lub będą obecne podczas porodu

Chodzi tu o główną osobę wspierającą, a także ewentualnie Twój zespół wsparcia, w tym doule, rodzinę, przyjaciół itp.

Podczas porodu chciałabym wypróbować

Nic

Różne pozycje

Aktywność

Przebywanie
w wodzie

Hipnoporód

Aromaterapia

Homeopatia

Refleksologia

Akupunktura

Urządzenie
TENS

Tabletki
doustne

Entonox
(sprężony gaz)

Zastrzyki

Remifentanyl

Znieczulenie
zewnętrzne

*Niektóre z tych opcji mogą nie być dostępne w zależności od tego, jak i gdzie będziesz rodzić



Chciałabym skorzystać z tych opcji

Zastanów się, kiedy i z jakich metod chciałabyś skorzystać, aby czuć się komfortowo.

Co jest ważne dla osoby wspierającej

Na przykład: jak bardzo chce być zaangażowana — przecinanie pępowiny, przytrzymywanie dziecka, trzymanie Cię za rękę itp.

Podczas porodu chciałabym

Może chodzić o pozycję, w jakiej chciałabyś rodzić (zobacz nasze naklejki z pozycjami porodowymi) lub miejsce, w którym ma znajdować się osoba wspierająca.

Kiedy urodzi(-ą) się moje dziecko/dzieci, chciałabym

Na przykład, czy chciałabyś, aby osoba wspierająca pozostała przy Tobie?
Czy chciałabyś, aby dziecko/dzieci zostało(-y) ułożone bezpośrednio na Twojej piersi?

Opóźnione
zaciśnięcie
pępowiny

Witamina K

Skóra do skóry

Karmienie dziecka

Co jest dla mnie ważne w ciągu pierwszych kilku godzin po porodzie

Czy słyszałaś o złotej godzinie, czasami nazywanej czwartym etapem? Czy chciałabyś zostać sama, czy wolałabyś mieć kogoś przy sobie? Jak szybko chciałabyś wrócić do domu? Lub co byłoby dla Ciebie ważne po porodzie domowym?

Indukcja porodu i/lub cesarskie cięcie mogą być częścią Twojego idealnego planu porodu. Na tej stronie znajdziesz wskazówki dotyczące dostępnych opcji. Nawet jeśli ich nie planujesz, nadal możesz przygotować się na wszystkie ewentualności, korzystając z tej części spersonalizowanego planu opieki i wsparcia. Twój zespół położniczy udzieli Ci również informacji na temat Twoich wyborów zgodnie z zaleceniami NICE (National Institute for Health and Care Excellence).

W przypadku indukcji porodu (przygotowanie szyjki macicy do porodu)

Co czujesz na myśl o indukcji porodu? Czy wiesz, na czym polega indukcja porodu? Jak indukcja porodu zadziałałaby w Twoim przypadku?



Metoda hormonalna

Metoda niehormonalna

Wlew oksytocyny

Pessar z prostaglandyną

Sztuczne przerwanie błon płodowych (ARM)

Chciałabym

Wrócić do domu?
Pozostać w szpitalu?

Moje przemyślenia i odczucia dotyczące metod(y) indukcji porodu



Blokada centralna

Znieczulenie zewnątrzoponowe

Poród wspomagany

Oglądanie narodzin mojego dziecka/
dzieci

Połów

W przypadku porodu przez cesarskie cięcie

Możesz zdecydować się na cesarskie cięcie lub może ono zostać zasugerowane ze względu na Twój stan zdrowia lub stan zdrowia dziecka. Co czujesz na myśl o cesarskim cięciu? Jak cesarskie cięcie wpłynęłoby na Ciebie i Twój zespół wsparcia?

Chciałabym

Moje przemyślenia i odczucia na temat tego, co mogę zobaczyć podczas porodu

Najważniejszą rzeczą dla mnie jest

W nagłych przypadkach chciałabym

Czy osoba wspierająca powinna pozostać z Tobą lub dzieckiem/dziećmi?
Czy jest ktoś, z kim chciałabyś zostać?

Przygotowania

Co zawiera Twoja lista rzeczy do spakowania do szpitala? Czy otrzymałaś informacje na temat korzyści płynących z odciążania siary? Czy dom i rodzina są gotowe?



Co się wydarzyło

W 28. tygodniu

W 32. tygodniu

W 36. tygodniu

W 40. tygodniu

Pytania, które chcesz zadać



Moje myśli i uczucia



Po porodzie będziesz potrzebować czasu i wsparcia, aby dojść do siebie. Korzystając ze spersonalizowanego planu opieki i wsparcia, możesz przygotować się i zrozumieć, czego będziesz potrzebować zaraz po porodzie i w okresie połogu. Ważne jest, abyście Ty i Twój zespół wsparcia dbali o dziecko/dzieci i o Ciebie.

Po porodzie chciałabym



Powrót do domu

Położ w szpitalu

Pomoc przy karmieniu

Mówienie o swoich uczuciach

Wstawanie i poruszanie się

Odwiedziny w domu i/lub w szpitalu

Nie wiem

Dla pełnego komfortu chciałabym

Czy zastanawiałaś się nad dodatkowymi poduszkami lub jakimkolwiek środkami przeciwbólowymi po porodzie?

Jak się czuję na myśl o utracie krwi

Czy posiadasz podkłady poporodowe?

Antykoncepcja

Mój plan dotyczący zdrowia miednicy

Gdy doświadczasz zmian fizycznych w czasie ciąży, porodu i po nim, ważne jest również, abyś zachowała odpowiednie zdrowie emocjonalne i psychiczne.

Te zwroty to dobry sposób na rozpoczęcie rozmowy na temat Twojego samopoczucia.

Mój partner martwi się o mnie

Czuję niepokój

Czuję się przygnębiona

Czy mogę o czymś porozmawiać?

Myślę, że coś jest ze mną nie tak

Nie czuję się sobą

Dowiedz się więcej na stronie „5 Steps to mental wellbeing” (5 kroków do dobrego samopoczucia psychicznego)

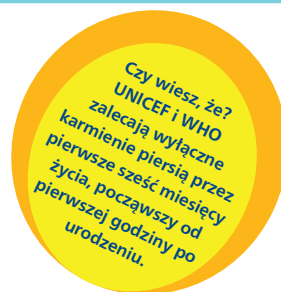
<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing>



ZESKANUJ

Jak chciałabym karmić moje dziecko/dzieci

Czy myślałaś już o karmieniu, czy masz jakieś pytania? Chcemy Cię wspierać niezależnie od tego, jak zdecydujesz się karmić.



Jak pewnie czujesz się w kwestii karmienia?



Prawidłowe uchwycenie brodawki i ułożenie dziecka

Przechowywanie mleka

Jak moje ciało produkuje mleko

Karmienie na żądanie

Odciąganie pokarmu ręcznie i przy pomocy laktatora

Jak często niemowlę powinno robić kupkę

Jak przygotować butelkę

Technika pauzowania

Pierwsza wizyta położnej w domu

Czy jest coś, co chciałabyś, aby wiedziała, lub czy w Twoim domu obowiązują szczególne zasady zachowania?

Wizyta pielęgniarki środowiskowej około dziesiątego dnia

Jak pewnie czujesz się, idąc do ośrodka społecznego lub do podobnego miejsca?

Refleksje dotyczące porodu

Jak oceniasz swoje doświadczenie porodowe?
Co poszło dobrze, a co mogło pójść lepiej?

Pytania, które chcesz zadać



Moje myśli i uczucia

Dwa świetne źródła wiedzy dla wszystkich rodziców

<https://iconcope.org/advice-for-parents/>

<https://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/tips-for-new-parents/>



Porady dla rodziców ICON

Opieka nad noworodkiem

Rzeczy, o których chciałabym porozmawiać przed powrotem do domu

Zakreśl wszystko, o czym chciałabyś porozmawiać.

Życie w domu

Zachowanie noworodka

Zdrowie psychiczne

Wiedza na temat prawidłowego karmienia

Moja wizyta kontrolna po 6 tygodniach

Wizyta kontrolna dziecka/dzieci po 6 tygodniach

Szwy lub leczenie ran

Szczepienia

Krwawienie

Żółtaczka noworodków

Dno miednicy

Badanie słuchu

Bezpieczny sen

Badania przesiewowe krwi

Bezpieczny fotelik samochodowy

Jak często niemowlę powinno robić kupkę

Rejestracja narodzonego dziecka

Oznaki złego samopoczucia dziecka

Lokalny ośrodek pediatryczny

Lokalny ośrodek laktacyjny

Do kogo mogę zadzwonić, jeśli potrzebuję pomocy



Moje wizyty

Co przeczytałam w trakcie ciąży

W tym miejscu możesz zapisać wszelkie ulotki, które otrzymałaś do przeczytania.



Ważne numery

Zapisz numer swojego szpitala i sposób kontaktu z położną.



BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND
ROYAL BERKSHIRE
Maternity & Neonatal Voices
Working in partnership to improve maternity & neonatal services

BOB

Buckinghamshire, Oxfordshire
and Berkshire West
Integrated Care System