

O seu plano personalizado de cuidados e apoio

Cuidados centrados nas suas necessidades específicas



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

**Feedback das
17 semanas**



bit.ly/feedback35wks

**Feedback das
35 semanas**



bit.ly/feedbackafterbirth

Feedback após o parto

Bem-vinda ao seu plano personalizado de cuidados e apoio

Este plano é para si. Irá ser um guia nas decisões que terá de tomar durante a gravidez. Leia o texto - é possível que já tenha ideias que queira anotar. A sua equipa de maternidade irá orientá-la sobre as secções amarelas na sua consulta de marcação e sobre as outras secções em consultas futuras. Encontrará dicas úteis para o ajudar a refletir sobre cada secção escrita em letra fraca, para que possa escrever os seus pensamentos por cima.

Lembre-se de que este plano é para si e permanece consigo durante toda a sua gravidez. Não será visto por ninguém, a menos que decida mostrá-lo. No entanto, alguns pontos serão registados pela sua equipa de cuidados de saúde nas suas notas médicas.

Gostaríamos de saber como está a utilizar o seu plano personalizado de cuidados e apoio para continuarmos a melhorá-lo e a torná-lo o melhor possível. Siga os códigos QR (ou o endereço web abaixo) após as suas consultas principais. Estes permitem-lhe dar feedback de forma anónima durante o seu percurso.



O seu plano personalizado de cuidados e apoio

Este documento pode ser atualizado ao longo do seu percurso. Pertence-lhe e é um espaço seguro para partilhar o que quiser e para anotar quaisquer perguntas que queira fazer. Não é necessário preencher todas as secções e pode dar tanta ou tão pouca informação quanto desejar.

O meu nome é

Gostaria de nos dizer os seus pronomes?

Eu falo

Eu compreendo

A minha étnia é

Gostaria de nos dizer qual é a sua religião?

Coisas importantes a saber sobre mim: do ponto de vista médico, da minha saúde física, da minha saúde mental e desta gravidez

Outras coisas importantes que gostaria que soubessem sobre mim

Pode ser sobre a sua família, neurodivergência, competências sociais, dificuldades de aprendizagem, deficiências físicas - o que quer que seja importante para si.

Diabetes gestacional?

Perda de bebé?

Ansiedade?

FIV?

Deficiências invisíveis?

Múltiplos?

Um pouco sobre mim e como me sinto em relação à gravidez e ao parto



Por exemplo: É a sua primeira gravidez? Tem outros filhos?
Está entusiasmada, nervosa ou chocada?
Sente-se confiante para tomar decisões? Sente-se feliz a dizer às pessoas o que gostaria de ter? O que faz atualmente no seu dia a dia?

Faça um círculo em torno de qualquer assunto que gostaria de falar.

Parto

Ansiedade

Emoções

Gravidezes anteriores

Testes

Enjoos matinais

Preparar para a chegada de um bebé

Criar laços com o bebé

Mais alguma coisa?

O que me entusiasma e quais são as minhas esperanças

O que me preocupa e quais são as minhas dúvidas

Faça um círculo em torno de qualquer assunto que gostaria de falar.

Prestadores de cuidados

Bem-estar mental

Manter-se ativa

Deixar de fumar

Exercícios para o pavimento pélvico

Escolhas no parto

Rastreio e testes

Condições pré-existentes

Mais alguma coisa?

Compreendo que as escolhas que faço em relação a mim e à minha gravidez são minhas e que tudo me deve ser explicado na íntegra.
Eu sou a principal tomadora de decisões neste processo.

Veja a ferramenta BRAIN na página 2!

Ninguém espera que saiba todas as respostas de imediato e pode mudar de ideias em qualquer altura. Este plano personalizado de cuidados e apoio deve ajudá-la a si e à sua equipa de cuidados a discutir as opções e a descobrir as informações de que necessita para a ajudar a tomar decisões informadas durante o seu percurso.

A minha família/agregado familiar é

Sinto-me apoiada por

Vivo em

Irei às consultas com

Deslocar-me-ei para as minhas consultas de

Se possível, quer saber o sexo do seu bebé ou bebês?



Já pensou em fazer testes de despistagem?

Para saber mais:

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



Opções de parto

Faça um círculo em torno de qualquer assunto sobre o qual gostaria de falar.



Fora do hospital



No hospital

Centro de parto autónomo

Suites de parto

Unidade dirigida por parteiras

Parto em casa

Cesariana planeada no bloco operatório

O que me faz sentir segura

Pode ter a ver com o ambiente ou com quem está consigo; pode ser tão simples como ser ouvida.

O que me deixa desconfortável

Pode ter a ver com o ambiente, com experiências anteriores ou com as pessoas que a acompanham. Pode tratar-se de cuidados médicos e de saber se se sente à vontade com exames internos, por exemplo.

Tomar decisões durante e após a gravidez

Todas as decisões que tomar sobre a sua gravidez e parto são suas. Utilize este espaço para explorar os benefícios, os riscos, as alternativas, a intuição e o impacto de não fazer nada.

TEMPO

Quanto tempo tenho ou preciso? Trata-se de uma emergência

OPÇÕES

Quais são as minhas opções? Lembre-se que tem o DIREITO de escolha



Benefícios

Quais são os benefícios do curso de ação sugerido? Considere os benefícios para si e para o seu bebé.



Riscos

Quais são os riscos associados a esta decisão? Quais são os efeitos secundários? Lembre-se de que cada pessoa tem uma opinião diferente sobre a gravidade dos riscos.



Alternativas

Que outras opções estão disponíveis?



Intuição

Qual é a minha opinião sobre o curso de ação sugerido? Muitas vezes, o nosso subconsciente analisa silenciosamente a informação de uma forma que o nosso cérebro consciente não consegue.



Nada

E se eu não fizer nada? E se esperarmos uma hora, um dia ou uma semana?

Saúde física e bem-estar

O que está a acontecer

Até à data



Às 12 semanas

Saúde mental e bem-estar

Às 16 semanas



Os meus pensamentos e sentimentos

Às 20 semanas



O parto é uma experiência muito pessoal e a forma como escolhe dar à luz será discutida com a sua equipa de maternidade com base nos seus desejos, na sua saúde, no estado do seu bebé e no tipo de acompanhamento aconselhado. É bom pensar no seu parto ideal e também é bom pensar no seu plano de cuidados se decidir alterar esse plano com base na sua gravidez.

Gostaria que o meu parto fosse em Gostaria de criar um ambiente que seja

Poderá querer registar os seus desejos relativamente à iluminação ou ao número de pessoas na sala. Pode ser sobre monitorização ou sobre a mobilidade que gostaria de ter.

O(A) meu(minha) parceiro(a) de parto, ou as pessoas que gostaria que estivessem presentes são

Isto deve incluir quem é o(a) seu(sua) principal parceiro(a) de parto e pode também incluir a sua equipa de apoio, incluindo doulas, família, amigos, etc.

Para ajudar durante o meu trabalho de parto, gostaria de experimentar

Nada **Posições diferentes** **Manter-se ativa** **Estar na água** **Hypnobirthing** **Aromaterapia** **Homeopatia** **Reflexologia**
Acupunctura **Máquina TENS** **Comprimidos orais** **Entonox (gás e ar)** **Injeções** **Remifentanil** **Epidural**

*Algumas destas opções podem não estar disponíveis, dependendo de como e onde dá à luz



Gostaria de ter estas

Pense em quando e quais os métodos que gostaria de utilizar para se sentir confortável.

O que é importante para o(a) meu(minha) parceiro(a) de parto

Por exemplo: até que ponto querem estar envolvidos(as) - cortar cordão, apanhar o bebé, segurar a sua mão, etc.

Durante o meu parto, gostaria de

Pode ser sobre a posição em que gostaria de dar à luz (veja os nossos autocolantes de posições de parto) ou onde gostaria que o(a) seu(sua) parceiro(a) de parto estivesse na sala.

Quando o(s) meu(s) bebé(s) nascer(em), gostaria de

Por exemplo, gostaria que o(a) seu(sua) parceiro(a) ficasse ao seu lado? Deseja que o(s) bebé(s) seja(m) colocado(s) diretamente no seu peito?

Atraso no corte do cordão umbilical

Vitamina K

Pele a pele

Alimentar o bebé

O que é importante para mim nas primeiras horas após o parto

Já ouviu falar da hora de ouro, por vezes designada por quarta fase? Gostaria de ficar sozinha ou preferia ter alguém consigo? Quando é que quer voltar para casa? Ou, depois de um parto em casa, o que é que seria importante para si?

A indução do parto e/ou o parto por cesariana podem fazer parte do seu plano de parto ideal, e esta página ajuda a falar sobre as suas opções. Mesmo que não seja o que está a planear, pode preparar-se para tudo o que possa acontecer, utilizando esta parte do seu plano personalizado de cuidados e apoio. A sua equipa de maternidade também lhe dará informações sobre as suas escolhas, seguindo os conselhos do NICE (National Institute for Health and Care Excellence).

Se eu tiver uma indução (preparação do colo do útero para o parto)

Como é que a ideia da indução a faz sentir? Sabe o que faz uma indução? Como é que uma indução funcionaria para si?

Faça um círculo em torno de qualquer assunto sobre o qual gostaria de falar.

Ruturas

Método não hormonal

Infusão de ocitocina

Pessário de prostaglandina

Rutura artificial das membranas (RAM)

Gostaria de

Ir para casa?
Permanecer
no hospital?

As minhas ideias e sentimentos sobre o(s) método(s) de indução

Faça um círculo em torno de qualquer assunto sobre o qual gostaria de falar.

Bloqueio espinal

Anestesia epidural

Parto assistido

Ver o meu bebé/bebés a nascer

Recuperação

Se eu tiver um parto por cesariana

Pode optar por um parto por cesariana ou este pode ser sugerido devido à sua saúde ou à do bebé. Como se sente com a ideia de um parto por cesariana? Como é que um parto por cesariana a afetaria a si e à sua equipa de apoio?

Gostaria de

Os meus pensamentos e sentimentos sobre o que consigo ver durante o parto

O mais importante para mim é

Em caso de emergência, gostaria de

O(A) seu(sua) parceiro(a) de parto deve ficar consigo ou com o(s) bebé/bebés?
Há alguém que gostaria que ficasse consigo?

Preparar-se

O que tem na sua lista da mala para o hospital? Já lhe falaram dos benefícios de extrair o colostro? A sua casa e a sua família estão preparadas?



O que está a acontecer

Às 28 semanas

Às 32 semanas

Às 36 semanas

Perguntas a fazer



Os meus pensamentos e sentimentos

Às 40 semanas



Depois de ter dado à luz, precisará de tempo e de apoio para recuperar. Utilizando o seu plano personalizado de cuidados e apoio, pode preparar-se e compreender o que vai precisar imediatamente e no período que se segue ao seu parto. É importante para si e para a sua equipa de apoio cuidar do seu bebé/bebés e de si própria.

Depois de dar à luz, gostaria de



Regresso a casa

Recuperação no hospital

Ter ajuda com a alimentação

Falar sobre os meus sentimentos

Levantar-se e mexer-se

Receber visitas em casa e/ou no hospital

Não sei

Para estar confortável, gostaria de

Já pensou em almofadas extra ou em qualquer tipo de gestão da dor após o parto?

Como me sinto em relação à perda de sangue

Está preparada com toalhas de maternidade?

Contraceção

O meu plano de saúde pélvica

Ao mesmo tempo que lida com as alterações físicas da gravidez, do parto e do pós-parto, a sua saúde emocional e mental também é importante.

Estas frases são uma boa forma de iniciar uma conversa sobre como se está a sentir.

O(A) meu(minha) parceiro(a) está preocupado(a) comigo

Estou a sentir-me ansiosa

Estou a sentir-me em baixo

Posso falar consigo sobre uma coisa?

Acho que há algo de errado comigo

Não me sinto eu própria

Saiba mais em "5 Steps to mental wellbeing"

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



EXAMINE-ME

Como gostaria de alimentar o(s) meu(s) bebé/bebés

Já pensou na alimentação; tem alguma dúvida? Estamos aqui para a apoiar, independentemente da forma como escolher alimentar.



Até que ponto se sente confiante em relação à alimentação?



Pega e posicionamento

Armazenamento do leite

Como é que o meu corpo produz leite

Alimentação reativa

Extração manual e bombeamento

Utilização de fraldas

Como preparar um biberão

Alimentação ritmada

Primeira visita da parteira ao domicílio

Há alguma coisa que gostaria que soubessem, ou uma forma particular de se comportarem em sua casa?

Visita de um profissional de saúde por volta do décimo dia

Até que ponto se sente confiante para ir a um centro comunitário ou semelhante?

Reflexões sobre o parto

Como se sente em relação à sua experiência de parto?
O que correu bem e o que poderia ter sido melhor?

Perguntas a fazer



Os meus pensamentos e sentimentos

Dois excelentes recursos para todos os pais

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

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



Conselhos aos pais ICON



Cuidar do seu novo bebé

Coisas de que gostaria de falar antes de ir para casa

Faça um círculo em torno de qualquer assunto sobre o qual gostaria de falar.

Vida em casa

Comportamento do recém-nascido

Saúde mental

Saber que estão a alimentar-se bem

A minha visita às 6 semanas

Visita do(s) bebé/bebés às 6 semanas

Pontos ou tratamento de feridas

Vacinas

Hemorragia

Icterícia do recém-nascido

Pavimento pélvico

Teste de audição

Dormir em segurança

Rastreo de manchas de sangue

Segurança dos bancos do automóvel

Utilização de fraldas

Registo do nascimento

Sinais de mal-estar do bebé

O meu centro infantil local

O meu apoio alimentar local

A quem posso telefonar se precisar de ajuda

As minhas consultas

A minha leitura sobre a gravidez

Pode utilizar este espaço para registar os folhetos que lhe foram dados para ler.



Números importantes

Anote o número do seu hospital e a forma de contactar a sua parteira.



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