

Planul dumneavoastră personalizat de îngrijire și sprijin medical

Îngrijire focalizată
pe nevoile
dumneavoastră
unice



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 la
17 săptămâni**



bit.ly/feedback35wks

**Feedback la
35 săptămâni**



bit.ly/feedbackafterbirth

**Feedback după
naștere**

Bun venit la planul dumneavoastră personalizat de îngrijire și sprijin medical

Acest plan este pentru dumneavoastră. Acesta vă va ghida în luarea deciziilor pe parcursul sarcinii. Vă invităm să-l citiți - este posibil să aveți deja câteva idei pe care doriți să vi le notați. Echipa secției de maternitate vă va ghida prin secțiunile marcate cu galben în cadrul programării dumneavoastră inițiale și prin celelalte secțiuni în programări ulterioare. Veți găsi sugestii utile pentru a vă ajuta să reflectați asupra fiecărei secțiuni cu scris greu de descifrat, astfel încât să puteți să vă scrieți gândurile deasupra.

Vă rugăm să rețineți că acest plan de îngrijire este personalizat pentru dumneavoastră și este valabil pe întreaga perioadă a sarcinii. Nu va fi văzut de nimeni, cu excepția cazului în care decideți să-l arătați. Cu toate acestea, unele puncte vor fi consemnate de către personal în fișele medicale.

Am dori să știm cum utilizați planul dumneavoastră personalizat de îngrijire și sprijin medical, astfel încât să continuăm să-l îmbunătățim și să-l facem cât mai eficient posibil. Vă rugăm să accesați codurile QR (sau adresa web de sub acestea) după programările dumneavoastră importante. Acestea vă permit să oferiți feedback în mod anonim pe parcursul sarcinii dumneavoastră.



Planul dumneavoastră personalizat de îngrijire și sprijin medical

Acest document poate fi actualizat pe parcursul sarcinii dumneavoastră. Vă aparține și reprezintă un spațiu sigur pentru a împărtăși ceea ce doriți și pentru a nota orice întrebări pe care doriți să le adresați. Nu este necesar să completați toate secțiunile și puteți oferi cât de multe, sau cât de puține informații doriți.

Numele meu este

Doriți să ne împărtășiți pronumele cu care vă identificați?

Vorbesc

Înțeleg

Etnia mea

Vreți să ne împărtășiți religia dumneavoastră?

Informații importante de știut despre mine: din punct de vedere medical, sănătatea mea fizică, sănătatea mea psihică și sarcina aceasta

Alte informații importante pe care vreau să le știți despre mine:

Aceste informații pot fi despre familia dumneavoastră, neurodivergență, abilități sociale, dificultăți de învățare, dizabilități fizice - orice este important pentru dumneavoastră.

Diabet gestațional?

Pierderea unei sarcini?

Anxietate?

Fertilizare in vitro (FIV)?

Dizabilități nevizibile?

Multiple?

Câteva lucruri despre mine și cum mă simt să fiu însărcinată și să nasc

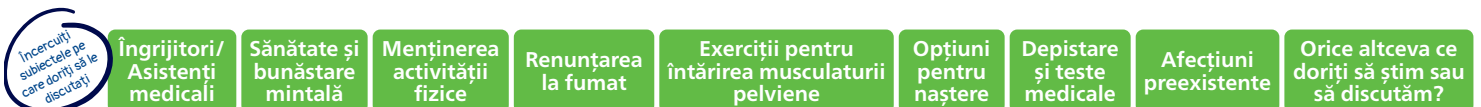


De exemplu: Este aceasta prima sarcină? Aveți alți copii? Sunteți entuziasmată, aveți emoții sau sunteți în stare de șoc? Vă simțiți suficient de încrezătoare pentru a putea lua decizii? Vă simțiți confortabil să le ziceți oamenilor ce v-ar plăcea? Care sunt activitățile dumneavoastră de zi cu zi?



Ce mă entuziasmează și care sunt speranțele mele pentru viitor

Ce mă îngrijorează și ce mă preocupă:



Înțeleg că alegerile referitoare la mine și la sarcina mea sunt în totalitate ale mele și că totul ar trebui să mi se explice pe deplin. Eu sunt persoana care ia deciziile cheie în acest proces.

Consultați instrumentul BRAIN pe pagina 2!

Nimeni nu se așteaptă să știți toate răspunsurile imediat și vă puteți răzgândi în orice moment. Acest plan personalizat de îngrijire și sprijin medical ar trebui să vă ajute atât pe dumneavoastră cât și echipa dumneavoastră de îngrijire să discutați despre opțiunile disponibile și să descoperiți informațiile de care aveți nevoie pentru a vă ajuta să luați decizii informate pe parcursul sarcinii dumneavoastră.

Familia/gospodăria mea este

Mă simt sprijinită de

Locuiesc în

O să vin la programări cu

O să călătoresc la programări cu

Dacă este posibil, doriți să aflați sexul bebelușului/bebelușilor?



Ați luat în considerare testele de tip screening medical?

Aflați mai multe accesând:

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



SCANĂȚI-MĂ

Opțiuni de naștere

Incercați subiectele pe care doriți să le discutați



Nu în spital



În spital

Centru de naștere/maternitate independent(ă)

Săli de naștere

Într-o secție condusă de o moașă

Naștere la domiciliu

Operație cezariană planificată în sala de operații

Ce mă face să mă simt în siguranță

Acest lucru poate fi referitor la mediu sau persoana care vă însoțește, sau poate fi simplul fapt că vă ascultă cineva.

Ce mă face să mă simt stânjenită

Acest lucru poate fi referitor la mediu, experiențe anterioare sau persoana care vă însoțește. Ar putea fi despre îngrijirea medicală primită și dacă vă simțiți în largul dumneavoastră cu examinările interne, de exemplu.

Luarea deciziilor în sarcină și după sarcină

Orice decizie pe care o luați referitoare la sarcină și naștere vă aparține. Folosiți acest spațiu pentru a explora Beneficiile, Riscurile, Alternativele, Intuiția și care ar fi consecințele dacă n-ați face Nimic.

TIMP

Cât de mult timp am la dispoziție sau de cât am nevoie? Este o urgență?

OPȚIUNI

Ce opțiuni am? Amintiți-vă că aveți DREPTUL de a alege.



Beneficii

Care sunt beneficiile planului de acțiune sugerat? Luați în considerare beneficiile atât pentru dumneavoastră cât și pentru bebelușul dumneavoastră.



Riscuri

Care sunt riscurile asociate cu decizia respectivă? Există vreun efect secundar? Luați în considerare faptul că persoane diferite pot avea opinii diferite în legătură cu riscurile asociate.



Alternative

Ce alte opțiuni am?



Intuiția

Cum mă simt în legătură cu planul de acțiune sugerat? De multe ori, subconștientul nostru analizează discret informațiile într-un mod în care creierul nostru conștient nu poate s-o facă.



Nimic

Ce se întâmplă dacă nu fac nimic? Ce se întâmplă dacă așteptăm o oră, o zi sau o săptămână?

Sănătatea și bunăstarea fizică

Ce s-a mai întâmplat

Până acum



La 12 săptămâni

Sănătatea și bunăstarea mintală

La 16 săptămâni



Gândurile și sentimentele mele

La 20 săptămâni



Nașterea este o experiență foarte personală, iar modul în care alegeți să nașteți va fi discutat cu echipa dumneavoastră de maternitate în funcție de dorințele dumneavoastră, starea dumneavoastră de sănătate, evoluția bebelușului și tipul de monitorizare recomandat. Este bine să vă gândiți la nașterea ideală și este la fel de bine să vă gândiți la planul de îngrijire în cazul în care decideți să vă schimbați planul respectiv în funcție de evoluția sarcinii dumneavoastră.

Mi-ar plăcea să nasc la

Aș vrea să creez o atmosferă care să fie

Poate doriți să menționați preferințele dumneavoastră cu privire la iluminare sau numărul de persoane care să fie prezente în cameră. Ar putea fi și referitor la monitorizare și cât de mobilă doriți să fiți.

Partenerul meu de naștere sau persoanele pe care aș dori să le am prezente lângă mine sunt

Aici puteți menționa cine este partenerul de naștere principal și puteți include de asemenea și echipa dumneavoastră de sprijin, doula, familia, prietenii, etc.

Pentru a mă ajuta în timpul travaliului aș vrea să încerc

Mentținerea activității fizice

Naștere în apă

Hipnonaștere

Aromaterapie

Homeopatie

Nimic

Poziții diferite

Reflexologie

Acupunctură

Cu aparatul TENS (ameliorarea durerilor de travaliu)

Comprimate orale

Cu Entonox (gaz ilariant)

Injectii

Cu Remifentanil

Cu Epidurală

*Unele lucruri menționate ar putea să nu fie disponibile, în funcție de modul și locul în care nașteți

Încercați
subiectele pe
care doriți să le
discutați

Mi-ar plăcea să am lucrurile acestea

Gândiți-vă la momentul și metodele pe care doriți să le utilizați pentru a vă simți în largul dumneavoastră.

Ce este important pentru partenerul meu de naștere

De exemplu: cât de implicați vor să fie: tăierea cordonului ombilical, prinsul bebelușului sau bebelușilor, să vă țină de mână etc.

În timpul nașterii mi-ar plăcea

Acest lucru ar putea să se refere la poziția în care doriți să nașteți (consultați stickerele noastre cu poziții de naștere) sau locul în care doriți ca partenerul dumneavoastră de naștere să fie în cameră.

Când bebelușul/bebelușii se vor naște, mi-ar plăcea să

De exemplu, v-ar plăcea ca partenerul dumneavoastră să rămână lângă dumneavoastră? Ați vrea ca bebelușul/bebelușii să vă fie dat/dați direct în brațe?

Tăiere întârziată a cordonului ombilical

Vitamina K

Contact piele-pe-piele

Hrănirea bebelușului

Ce este important pentru mine în primele ore după naștere

Ați auzit de „ora de aur” („ora magică”), supranumită și a patra etapă? Ați vrea să fiți lăsată singură sau preferați să aveți pe cineva cu dumneavoastră? Cât de curând doriți să vă întoarceți acasă? Sau, după o naștere la domiciliu, ce ar fi important pentru dumneavoastră?

Inducerea travaliului și/sau nașterea prin cezariană pot face parte din planul dumneavoastră ideal de naștere, iar această pagină ajută la prezentarea opțiunilor dumneavoastră. Chiar dacă aceste lucruri nu sunt în plan, puteți totuși să vă pregătiți pentru orice s-ar putea întâmpla folosind această parte a planului personalizat de îngrijire și sprijin. Echipa dumneavoastră de maternitate vă va oferi informații referitoare la alegerile dumneavoastră ca urmare a indicațiilor primite de la NICE (Institutul Național pentru Excelență în Îngrijire și Asistență Medicală).

Dacă am o inducere (pregătirea colului uterin pentru travaliu)

Cum vi se pare noțiunea de inducere a travaliului? Știți ce provoacă inducerea travaliului? Cum ar funcționa o inducere a travaliului în cazul dumneavoastră?

Incercați
subiectele pe
care doriți să le
discutați

Metoda
Sweeps

Metoda non-hormonală

Infuzie cu oxitocină

Pastilă cu prostaglandină

Ruperea artificială a membranelor (ARM)

Mi-ar plăcea să

Merg acasă?
Rămân la
spital?

Gândurile și sentimentele mele despre metodele de inducere a travaliului

Incercați
subiectele pe
care doriți să le
discutați

Blocarea spinală

Anestezie epidurală

Naștere asistată

Să văd cum se naște/nasc bebelușul/
bebelușii

Recuperare

Dacă am o naștere prin cezariană?

Puteți alege nașterea prin cezariană sau aceasta ar putea fi sugerată ca urmare a sănătății dumneavoastră sau a copilului dumneavoastră. Cum vi se pare ideea de naștere prin cezariană? Cum v-ar afecta o naștere prin cezariană pe dumneavoastră și echipa dumneavoastră de sprijin?

Mi-ar plăcea să

Gândurile și sentimentele mele despre ce pot să văd în timpul nașterii

Cel mai important lucru pentru mine este

În caz de urgență mi-ar plăcea să

Vreți ca partenerul dumneavoastră de naștere să rămână cu dumneavoastră sau bebelușul/bebelușii?
Ați dori ca cineva anume să rămână cu dumneavoastră?

Să ne pregătim

Ce aveți pe lista de bagaje pentru spital? Vi s-a spus despre beneficiile exprimării colostrului? Sunt pregătite casa și familia dumneavoastră?



Ce s-a mai întâmplat

La 28 săptămâni

La 32 săptămâni

La 36 săptămâni

La 40 săptămâni

Întrebări de pus



Gândurile și sentimentele mele



După ce ați născut veți avea nevoie de timp și sprijin pentru a vă recupera. Folosind planul dumneavoastră personalizat de îngrijire și sprijin vă puteți pregăti și înțelege de ce veți avea nevoie imediat și în perioada de după naștere. Este important pentru dumneavoastră și echipa de sprijin să aveți grijă atât de bebelușul/bebelușii dumneavoastră cât și de dumneavoastră.

După ce nasc, mi-ar plăcea să



Întoarcerea acasă

Recuperare în spital

Aveți nevoie de ajutor cu alăptatul?

Să vorbesc despre sentimentele mele

Ridicarea și mișcarea

Vizite la domiciliu și/sau la spital

Nu știu

Ca să mă simt în largul meu, mi-ar plăcea să

V-ați gândit la perne suplimentare și orice alt tip de gestionare a durerii după naștere?

Cum mă simt în privința pierderii de sânge

Sunteți pregătită cu prosoape de maternitate?

Contracepție

Planul meu de sănătate pelviană

În timp ce vă adaptați la schimbările fizice în timpul sarcinii, nașterii și ulterior, sănătatea dumneavoastră emoțională și mintală este, de asemenea, importantă.

Aceste fraze sunt o modalitate bună de a începe o conversație despre cum vă simțiți.

Partenerul meu este îngrijorat în privința mea

Simt anxietate

Mă simt tristă, deprimată

Pot vorbi cu dumneavoastră despre ceva?

Cred că ceva nu este în regulă cu mine

Nu mă simt în apele mele

Aflați mai multe la „5 Pași către bunăstarea mintală”

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



SCANATI-MA

Cum mi-ar plăcea să-mi alăptez bebelușul/bebelușii

V-ați gândit la alăptare; aveți întrebări?
Suntem aici să vă sprijinim, orice metodă de alăptare ați alege.



Cât de încrezătoare sunteți cu alăptatul?



Prinderea și poziționarea (în alăptare)

Stocarea laptelui matern

Cum produce corpul meu lapte

Alăptarea în funcție de bebeluș

Exprimarea manuală și utilizarea pompei de alăptare

Verificarea scutecului

Cum să pregătiți o sticlă

Alăptare controlată

Prima vizită a moașei la domiciliu

Există ceva anume ce v-ar plăcea să știe, sau un mod anume în care să se comporte acasă la dumneavoastră?

Vizita asistentului la aproximativ 10 zile

Cât de încrezătoare sunteți în privința deplasării la un centru comunitar sau un loc similar?

Reflecții despre naștere

Cum vă simțiți în legătură cu experiența dumneavoastră de naștere?

Ce a mers bine și ce ar putea să fie îmbunătățit?

Întrebări de adresat

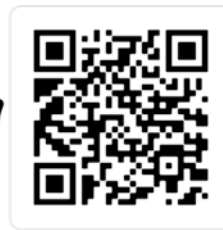


Gândurile și sentimentele mele

Două resurse excelente pentru toți părinții

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

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



Support și sfaturi pentru părinți ICON (ai căror bebeluși plâng mult)



Îngrijirea noului dumneavoastră bebeluș

Lucruri pe care aș dori să le discut înainte de a merge acasă

Incercați
subiectele pe
care doriți să le
discutați

Viața la domiciliu

Comportamentul nou-născutului

Sănătatea mintală

Cum să știți dacă sunt alăptați corespunzător

Controlul meu la 6 săptămâni

Controlul bebelușului/ bebelușilor la 6 săptămâni

Îngrijirea cusăturilor sau rănilor

Vaccinări

Sângerare

Icter la nou-născuți

Podeaua pelviană

Test auditiv

Somn în condiții de siguranță

Screeningul metabolic pentru nou-născut

Siguranța scaunului auto pentru nou-născuți (scoica)

Verificarea scutecului

Înregistrarea nașterii

Semnele unui bebeluș care nu se simte bine

Centrul meu local pentru copii

Sprrijinul meu local pentru alăptare

Pe cine sun dacă am nevoie de ajutor

Programările mele

Lecturile mele despre sarcină

Puteți utiliza acest spațiu pentru a înregistra orice broșuri pe care le-ați primit pentru a le citi.



Numere de telefon importante

Notați numărul de telefon al spitalului dumneavoastră și cum să vă contactăm moașa.



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