



“Ghidul meu in timpul sarcinii”

Un plan de ingrijire personal



Nottingham and Nottinghamshire

Maternity Voices

Working in partnership to improve maternity services



NHS

Better Births

Nottingham and Nottinghamshire

Cum să obții cât mai mult din “Ghidul meu în timpul sarcinii” ?

Noi știm cât de dificil poate fi să-ți stabilești mereu nevoile și alegerile și să ții evidența deciziilor pe care le-ai luat.

“Ghidul meu în timpul sarcinii” este un punct de început pentru a aduna lucrurile care contează pentru tine și familia ta și pentru cum ai vrea să fii susținută pe durata sarcinii.

Toate planurile tale vor avea în centru “Ghidul meu în timpul sarcinii”.

Îți vei face planuri având ca punct de plecare “Ghidul meu în timpul sarcinii”. “Ghidul meu în timpul sarcinii” nu ar trebui să includă detalii de natură medicală (cum ar fi îngrijirea specifică unei afecțiuni sau alte tratamente). În schimb ar trebui să fie punctul de pornire pentru a te cunoaște mai bine și a înțelege ce este important pentru tine și familia ta.

“Ghidul meu în timpul sarcinii” îți aparține și tu poți să alegi să-l împărtășești cu cine dorești. Poate fi folosit pentru a-ți nota:

- Ce este important pentru tine și familia ta. Poți include orice, dar probabil că vei include lucrurile importante și așteptările tale cu privire la sarcină, naștere și al faptului că devii mamă.
- Căminul tău/familia/viața profesională și persoanele care te pot ajuta.
- Orice frică sau motiv de îngrijorare pe care l-ai putea avea.

Poți apoi să îl utilizezi pentru a stabili deciziile pe care le vei lua cu privire la îngrijirea și sprijinul pe care dorești să îl primești, ținând cont de informațiile de mai sus, inclusiv orice asistență medicală de care ai putea avea nevoie. Ar trebui să conțină deciziile în legătură cu locul de îngrijire, în mod special locul unde ai vrea să naști, dorințele tale pe timpul travaliului și dorințele tale în cazul unor complicații.

Cum mă asigur că obțin cât mai mult din “Ghidul meu în timpul sarcinii” ?

Acesta este ghidul tău personal și conține ceea ce este important pentru tine și pentru îngrijirea ta. Ține-l împreună cu celelalte dosare și împarte informațiile cu cine crezi că ar trebui să le știe. Este important să iei ghidul cu tine la fiecare programare sau întâlnire legată de îngrijirea ta.

De vreme ce “Ghidul meu în timpul sarcinii” îți aparține poți scrie în el tot ce simți că este necesar. Asta înseamnă că informațiile vor fi actualizate și reprezintă tot ceea ce contează pentru tine. Nu este nevoie să completezi toate secțiunile în același timp dar ar fi folositor dacă în timpul sarcinii, de exemplu, te-ai gândi la ceea ce ai nevoie după nașterea bebelușului ca să-ți poți face planuri.

Cum mă pot ajuta alte persoane ca să obțin cât mai mult din “Ghidul meu în timpul sarcinii” ?

De vreme ce ai să aduci “Ghidul meu în timpul sarcinii” la fiecare programare, orice persoană care se ocupă de îngrijirea ta poate să afle ceea ce este important pentru tine și cum ai dori să fii ajutată.

Cum completez “Ghidul meu în timpul sarcinii” ?

“Ghidul meu în timpul sarcinii” trebuie completat de tine de vreme ce tu te cunoști cel mai bine. Poți face asta singură sau cu ajutorul unei persoane în care ai încredere (membru al familiei, prieten, organizație profesională sau voluntară). Este important să ai timp să te gândești la tot ceea ce vrei să incluzi în ghid și să-l completezi în ritmul tău. În momentul de față îl poți completa pe hârtie dar în viitor vei putea să-l actualizezi electronic.

Lucruri la care să te gândești și să le împărtășești cu alte persoane:

- Cine sunt cei mai importanți oameni din viața ta ?
- Cine te cunoaște cel mai bine ?
- Cum te sprijină alte persoane în momentul de față?
- Cine îți acordă cel mai mare sprijin ?
- Te întâlnești cu familia/prietenii ? Cum îți petreci timpul cu ei ?
- Cine altcineva te ajută ? De exemplu: Servicii de sănătate, servicii sociale, servicii voluntare, etc.
- Ce fel de ajutor ai dori să obții în timpul sarcinii ? Ce ajutor de la alte instituții ai putea avea nevoie ?
- Ce alte angajamente pe care le ai ar putea afecta îngrijirea pe care o primești ? De exemplu: alți copii, membri ai familiei de care ai grijă, serviciul ?
- Cum ar putea să te afecteze experiențele anterioare ?
- Ce anume te stresează, te supără, te face nefericită și cum te pot ajuta persoanele din jurul tău ?
- Ce faci pentru a-ți menține sănătatea ?
- Ce anume te împiedică să ai un stil de viață sănătos ?
- Ce ajutor ai avea nevoie de la alte instituții ? (renunțat la fumat, ajutor pentru casă, program de menținere a greutății)
- Care sunt perioadele cele mai bune pentru a te prezenta la programări ?
- Dacă ai nevoie de informații cum ai dori să-ți fie prezentate ?
- Cum te putem ajuta să înțelegi informațiile care îți sunt oferite ?
- Dacă engleza nu este limba ta maternă ai nevoie de un interpret ? O să ai nevoie de un interpret la fiecare programare ?
- Ce ți-ar îmbunătăți experiența în timpul sarcinii ?
- Ai dori să mai adaugi ceva ?

Despre mine

Numele meu:

Aș dori să mi se spună:

Aș dori ca programările mele să se desfășoare în limba:

Numele moșei:

Numele echipei mele:

Ce este important pentru mine?

Ce este important pentru familia mea?

Ce trebuie să știi pentru a mă ajuta:

Aș dori ajutor pentru: (bifează)

A renunța la fumat

A avea o greutate normală

Sănătate mentală

Pot călători cu:

Persoanele care mă ajută sunt:

Ce mi-aș dori să știi despre mine, valori, credințe și speranțe:

(Ai putea include obiceiuri și credințe religioase, experiențe anterioare pe care vrei să le împărtășești)

Sarcina mea

(Folosește acest spațiu pentru a scrie alegerile pe care le faci în legătură cu sarcina ta.)

Medicamente pe care le iau:	
(Bifează)	
Acid folic, vitamina D	<input type="radio"/>
Alte medicamente	<input type="radio"/>

- Știu ce alimente trebuie să evit în timpul sarcinii
- Sunt conștientă de recomandările cu privire la alegerea unui stil de viață sănătos, incluzând o dietă sănătoasă și exerciții fizice corespunzătoare
- Înțeleg riscurile asociate fumatului, alcoolului și drogurilor recreative folosite în timpul sarcinii
- Aș dori ajutor în unele/toate aspectele
- Știu cum să accesez serviciul pentru sănătate mintală în timpul sarcinii
- Sunt conștientă de importanța faptului că trebuie să înțeleg mișcările bebelușului meu și ce trebuie să fac în caz că sunt îngrijorată
- Construiesc o legătură trainică cu bebelușul, vorbindu-i, cântându-i, masându-mi burtica și gândindu-mă la bebelușul meu
- Mi-am făcut vaccinurile recomandate pentru gripă
- tuse convulsivă
- Covid-19

Te vei întâlni cu asistenta maternală între săptămănilor 28 și 32 a sarcinii. Ei vor fi interesați de cum evoluează sarcina și vor putea să-ți spună la ce să te aștepti când se va naște bebelușul.

Sunt îngrijorată/preocupată de:

Partenerul meu este preocupat de:

Tu sau familia ta sunteți îngrijorați cu privire la starea ta emoțională ?

Am discutat planul meu de naștere cu moașa/doctorul la:

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 16saptămâni <input type="radio"/> | 25saptămâni <input type="radio"/> | 28saptămâni <input type="radio"/> |
| 31saptămâni <input type="radio"/> | 34saptămâni <input type="radio"/> | 36saptămâni <input type="radio"/> |
| 38saptămâni <input type="radio"/> | 40saptămâni <input type="radio"/> | 41saptămâni <input type="radio"/> |

Nașterea

(Folosește acest spațiu pentru a scrie preferințele sau alegerile pe le-ai făcut cu privire la naștere).

Dacă lucrurile nu merg conform planului aș dori...

Știu de cele trei locuri disponibile în care pot naște în Nottinghamshire și aș prefera să nasc:

- acasă
- centru condus de moașe
- centru condus de moașe în cadrul unei maternități
- în maternitate (secția obstetrică / departamentul de nașteri)
- Nu sunt sigură și aș dori să aflu mai multe

Numele partenerului care va asista la naștere:

În timpul travaliului și al nașterii consider următoarele strategii pentru a face față:

- autohipnoză/naștere sub hipnoză
- aromaterapie/masaj
- naștere în apă
- Aparat TENS
- Entonox
- Medicamente pentru durere
- Epidurală
- Examinări vaginale
- Nu sunt sigură și aș dori să aflu mai multe

După nașterea copilului meu aș dori să elimin placenta:

- natural (fiziologic a treia etapa)
- etapa 3 activa (asistată de moașă, injecție cu hormoni)

Înțeleg de ce contactul piele pe piele cu bebelușul meu este important și aș dori:

- contact piele pe piele imediat
- să aștept să văd cum mă simt

Înțeleg de ce este recomandată vitamina K și aș dori ca bebelușului meu să i se ofere:

- picături
- injecție
- să nu i se ofere vitamina K

Sunt îngrijorată /preocupată de:

Partenerul meu este preocupat de:

Tu sau familia ta sunteți îngrijorați de starea ta emoțională?

Am discutat planul de naștere cu moașa/doctorul la:

- 16saptămâni 25saptămâni 28saptămâni
- 31saptămâni 34saptămâni 36saptămâni
- 38saptămâni 40saptămâni 41saptămâni

*Opțiunea de a naște acasă s-ar putea să nu fie disponibilă, discuta-te cu moașa despre nașterea acasă cu moașa în caz că ești interesată de această opțiune.

Eu și bebelușul meu

(Folosește acest spațiu pentru a scrie alegerile pe care le-ai făcut cu privire la îngrijirea ta și a bebelușului după naștere.)

Sunt conștientă că voi primi ajutor pentru a-mi hrăni bebelușul. Mă gândesc să-mi hrănesc bebelușul:

Știu ce înseamnă hrănirea la cerere și care sunt semnele prin care bebelușul îmi arată că îi este foame

Am pregătit un loc în care bebelușul trebuie să doarmă și bebelușul trebuie:

să doarmă în pătuț sau în coșuleț, în camera mea în primele 6 luni

să doarmă pe spate cu picioarele în partea de jos a pătuțului/coșulețului

să aibă o păturică/cearșaf subțire care să fie fixată sub bebeluș

Am discutat despre:

importanța igienei mâinilor

cum să am grijă de corpul meu și de leziunile chirurgicale după naștere

semnele infecției și ce să fac dacă sunt îngrijorată

exercițiile pelvice și fizioterapia dacă o să am nevoie

recuperarea după cezariană

Am discutat despre:

icterul la nou născuți și ce trebuie să fac dacă sunt îngrijorată

testul de sânge la nou născuți

îngrijirea cordonului ombilical

cum să fac baie bebelușului

După naștere va trebui să:

înregistrez nașterea copilului

înregistrez copilul la medicul de familie

fac o programare pentru mine și bebelușul meu la 6-8

săptămâni după naștere

Asistenta maternală și alți membri ai serviciului de sănătate publică vor fi acolo să te ajute în primele săptămâni și pe măsură ce bebelușul crește.

Vei fi invitată să iei parte la evaluările bebelușului pentru a te asigura că dezvoltarea acestuia este în grafic ceea ce îi va asigura un start bun în viață.

Nașterea și faptul că devii părinte este o perioadă de mari schimbări emoționale și știind la ce să te aștepți o să te ajute să te pregătești mai bine.

Stări emoționale la care tu și familia ta ar trebui să fiți atenți:

- Tristețe permanentă / stare emoțională proastă
- Lipsă de energie / oboseală
- Simți că nu ești în stare să ai grijă de bebeluș
- Probleme de concentrare / luarea deciziilor
- Schimbare de apetit
- Sentimente de vinovăție / neputință / auto învinovățire
- Dificultăți în a te atașa de bebeluș

Sunt îngrijorată / preocupată de:

- Probleme cu somnul / prea multă energie
- Pierderea interesului în lucrurile care îmi plăceau
- Gânduri neplăcute pe care nu le pot controla sau care revin
- Faptul că mă gândesc la sinucidere și auto mutilare
- Acțiuni repetitive sau dezvoltarea unor rutine rigide

Tu sau familia ta sunteți îngrijorați de starea ta emoțională?

Am discutat despre îngrijirea postnatală cu moașa/doctorul :

28săptămâni 3săptămâni 40săptămâni
Prima vizită acasa Ziua a 5-a

Daca esti preocupata de sanatatea mentala a ta sau a partenerului sau daca experimentezi unul dintre aceste simptome cere ajutor moasei, asistentei maternale sau GP-ului.

Gânduri despre naștere

(Folosește acest spațiu pentru a scrie orice îngrijorare pe care o ai cu privire la sarcină, travaliu, naștere și perioada de după naștere - în mod special dacă crezi că îți vor afecta pe termen lung sănătatea fizică și psihică sau sănătatea copilului tău. Vorbește cu moașa sau doctorul despre orice îngrijorare ai avea.)

Planurile mele de viitor

(Folosește acest spațiu pentru a scrie orice decizie pe care o iei sau ajutor de care ai nevoie după ieșirea din spital)

Știu cum să iau legătura cu asistenta
maternală

Am discutat opțiunile mele cu privire la
metodele anticoncepționale și
planificarea familială

Aș dori în continuare ajutor pentru:

Renunțare la fumat

Menținerea unei greutate corporale
optime

Hrănirea bebelușului

Aș dori mai multe informații despre
centre locale pentru ajutorarea
parinților

Notițe/întrebări

Alte informații:

- Sherwood Forest Hospitals NHS Foundation Trust Leaflet Library: www.sfh-tr.nhs.uk/for-patients-visitors/patient-information-leaflets/
- Nottingham University Hospitals NHS Trust Leaflet Library: www.nuh.nhs.uk/patient-information-leaflets/
- Nottinghamshire Information and Support Service Directory: www.nottshelpyourself.org.uk
- Nottingham City Information and Support Service Directory: www.asklion.co.uk

Informații suplimentare despre sănătatea familiei:

- NHS informații pentru familii și viitorii părinți: www.nhs.uk/pregnancy
- NHS informații privind vaccinarea în timpul sarcinii: www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vaccinations
- NHS informații despre locul unde poți naște: www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/where-to-give-birth-the-options
- Conversații despre locul unde poți naște: www.which.co.uk/birth-choice
- NHS informații despre o viață sănătoasă, hrănirea bebelușului și sfaturi pentru renunțarea la fumat: www.nhs.uk/start4life
- Aplicație gratuită cu suport zilnic pentru sarcină și creșterea copilului: www.babybuddyapp.co.uk
- Informații privind mișcările bebelușului și la ce simptome să fii atentă: www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/baby-fetal-movements
- Informații și ajutor pentru sănătatea mentală: www.mind.org.uk
- Informații pentru ajutor financiar pentru familii și femei însărcinate www.gov.uk/browse/benefits/families

Ajutor specializat:

- Informații și ajutor pentru mamele cu sarcină multiplă (gemeni): www.twintrust.org/
- Informații și ajutor pentru familiile cu bebeluși născuți prematuri sau cu afecțiuni: www.bliss.org.uk
- Nottingham & Nottinghamshire suport pentru familiile care au pierdut un bebeluș: www.zephyrsnottingham.org.uk
- Informații și ajutor pentru familiile afectate de o naștere dificilă și traumatică: www.birthtraumaassociation.org.uk
- Nottingham & Nottinghamshire suport pentru cei afectați de abuz domestic: www.equation.org.uk
- Suport și ajutor pentru părinții singuri: www.gingerbread.org.uk
- Suport și ajutor pentru familiile afectate de lipsa locuinței: www.shelter.org.uk

Planul de îngrijire personalizat "Ghidul meu în timpul sarcinii"

Chestionar

(Completează acest formular și înmânează-l moașei la ultima programare sau completează-l online folosind adresa:

www.surveymonkey.co.uk/r/personalcareplansurvey

Părerile tale sunt foarte importante și ne va ajuta să ne îmbunătățim serviciile pe care le oferim pentru femeile și familiile din Nottingham și din Nottinghamshire.)

Ai completat acest ghid?

Da Nu

Ce ți-a plăcut la acest ghid?

Ce nu ți-a plăcut la acest ghid?

Ce ai schimba la acest ghid?

Crezi că acest ghid te-a ajutat să iei decizii și să te informezi ?

Dacă dorești să împărtășești părerile tale despre acest ghid sau orice problemă referitoare la serviciile de maternitate din Nottingham și Nottinghamshire te rugăm să contactezi **Maternity Voices Partnership**:

Local Maternity and Neonatal System Programme Management Team: nnicb-nn.nottslmns@nhs.net

Katie Swinburn katie.swinburn@nhs.net