

Czech



# „Moje mateřská cesta“



Nottingham and Nottinghamshire

**Maternity Voice**

Working in partnership to improve maternity services



**NHS**

**Better Births**

Nottingham and Nottinghamshire

## Jak získat co nejvíce z „Moje mateřská cesta“

Víme, jak obtížné může být neustálé uvádění vašich potřeb a rozhodnutí znovu a znovu. „Moje mateřská cesta“ je výchozím bodem pro shrnutí toho, na čem vám a vaší rodině záleží a jak byste chtěla být během celé mateřské péče podporována.

Budete mít řadu plánů, které se vás týkají a „Moje mateřská cesta“ bude ve středu všeho. Neměla by obsahovat množství podrobností, které jsou obsaženy v dalších plánech (jako jsou plány péče a léčby specifické pro daný stav). Místo toho je výchozím bodem k poznání vás a pochopení, co je pro vás a vaši rodinu důležité.

Vaše „Moje mateřská cesta“ patří vám a můžete se rozhodnout ji sdílet s kým si přejete. Může být použita k záznamům:

- Co je pro vás a vaši rodinu důležité. Může to zahrnovat cokoli, ale pravděpodobně bude zahrnovat vaše hodnoty a očekávání ohledně těhotenství, porodu a až se stanete matkou.
- Váš domov / rodina / profesní život a podpůrné sítě.
- Jakékoli obavy nebo starosti, které byste mohli mít

Poté ji můžete použít k vytyčení rozhodnutí o péči a podpoře, kterou chcete obdržet. S přihlédnutím k výše uvedeným informacím, včetně případné péče o duševní zdraví. Mělo by to odrážet vaše rozhodnutí o místě, kde vám bude péče poskytnuta, zejména kde chcete porodit, vaše přání o průběhu porodu a vaše přání, kdyby došlo k (dalším) komplikacím.

## Jak se mohu ujistit, že z „Moje mateřská cesta“ získám maximum?

Toto je osobní souhrn toho, co je pro vás, vaši péči a podporu důležité. Uchovejte si to spolu s dalšími záznamy, aby jste to mohli sdílet s kým uznáte za vhodné. Je důležité vzít si to na každou schůzku nebo setkání o vaší péči.

„Moje mateřská cesta“, můžete aktualizovat nebo upravit, kdykoli budete považovat za nutné. To znamená, že zůstane aktuální a přesně podle vašich představ a potřeb. Není nutné dokončovat všechny kolony

najednou, ale může být užitečné například přemýšlet o tom, co byste mohla potřebovat po narození dítěte, když jste ještě těhotná, tak si můžete naplánovat co bude potřeba.

## Jak mě mohou ostatní podpořit, abych co nejlépe využila „Moje mateřská cesta“?

Když přinesete „Moje mateřská cesta“ na všechny své schůzky, každý kdo vám nabízí péči a podporu, bude vědět, co je pro vás důležité a jak chcete být podporována.

## Jak mohu vyplnit „Moje mateřská cesta“?

Je na vás, aby jste vyplnila „Moje mateřská cesta“ protože jste odborníkem na svůj život. Můžete to udělat sama nebo za podpory někoho, komu důvěřujete, může to být rodinný příslušník, přítel, zdravotník nebo dobrovolná organizace. Je důležité, abyste měla čas přemýšlet o tom, co chcete zahrnout, a dokončit to vlastním tempem. Prozatím ji můžete vyplnit ručně, ale v budoucnosti ji budete moci elektronicky aktualizovat.

### **Věci, o kterých byste mohla přemýšlet a uvažovat o jejich sdílení:**

- Kdo jsou nejdůležitější lidé ve vašem životě?
- Kdo vás dobře zná?
- Jakou podporu vám teď lidé poskytují?
- Kdo vám teď poskytuje největší podporu?
- Stýkáte se s rodinu/přáteli? Jak s nimi trávíte čas?
- Kdo jiný vás podporuje? např. Zdravotník, sociální služby, dobrovolnické organizace, jiné
- Jakou podporu si myslíte, že budete potřebovat během vaší mateřské cesty? Jakou podporu od dalších organizací můžete potřebovat?
- Jaké závazky máte, které mohou mít vliv na vaši péči? např. další děti, pečujete o příbuzné, práce/povinnosti nebo zaměstnání?
- Budou mít nějaké zkušenost z minulost vliv na vaši mateřskou péči?

- Co vás rozrušuje, stresuje nebo dělá nešťastnou a co mohou lidé udělat, aby vám s tím pomohli?
- Co děláte, aby jste zůstala zdravá?
- Co vám brání v tom, abyste zůstala co nejvíce zdravá?
- Jakou podporu od dalších organizací budete potřebovat? (přestat kouřit, bydlení, kontrola hmotnost)
- Kdy je nejlepší a nejhorší čas na schůzky?
- Pokud potřebujete informace, jak by vám vyhovovalo je obdržet? Jak vás můžeme podpořit, abyste porozuměli informacím, které vám byly poskytnuty?
- Pokud angličtina není vaším rodným jazykem, budete potřebovat tlumočníka? Potřebujete tlumočníka při každé schůzce?
- Co zlepší vaši zkušenost s poskytovanou mateřskou péčí?
- Máte pocit, že něco chybí?

## O mě

**Jmenuji se:**.....

**Říkejte mi:** .....

**Chtěla bych, aby mé schůzky byly vedeny v následujícím**

**jazyce:**.....

**Moje porodní asistentka:** .....

**Název mého týmu:**.....

**Co je pro mě důležité?**

**Co je důležité pro mou rodinu?**

**Co potřebujete vědět, abyste mě mohli podpořit:**

**Chtěla bych:**

(prosím zaškrtněte)

Přestat kouřit

Podpořit v regulaci tělesné hmotnosti

Podpora duševního zdraví

**Moje možnost dopravy:**

**Lidé kteří mě podporují jsou:**

**Co bych chtěla, aby jste věděli o mně, mých hodnotách, nadějích a víře:**

(Můžete zahrnout náboženské zvyky a přesvědčení, předchozí zkušenost, o kterých byste chtěla, abychom věděli)

## Moje těhotenství

(Použijte tento prostor k zapisování rozhodnutí, která se týkají vašeho těhotenství)

**Užívám:** (prosím zaškrtněte)

Kyselinu listovou

Vitamín D

Další léky:

Vím jakým potravinám se během těhotenství vyhýbat

Jsem si vědoma doporučení ohledně volby zdravého životního stylu během těhotenství, včetně zdravé výživy a vhodného cvičení

Rozumím rizikům spojeným s kouřením, pitím alkoholu a užíváním rekreačních drog v těhotenství

Vím, jak získat přístup k odborné podpoře duševního zdraví pokud to potřebuji během

těhotenství

Uvědomuji si, že je důležité porozumět normálním pohybům mého dítěte a opatření, která mám podniknout, pokud mám obavy

Buduji si silné pouto se svým dítětem tak, že s ním mluvím, zpívám, masíruji si břicho a přemýšlím o mém dítěti

Měla jsem doporučené očkování proti:

Chřipce

Černému kašli

Covid-19

Vaše zdravotní sestřička (health visitor) zařídí setkání s vámi kolem 28-32 týdne těhotenství. Budou se zajímat o to, jak vaše těhotenství postupuje, a bude schopna nabídnout informace o tom, co lze očekávat, až se vaše dítě narodí

---

**Obávám se o:**

**Můj partner se obává:**

**Máte obavy o vaši náladu?**

---

**Diskutovala jsem o svém těhotenském plánu se svou porodní asistentkou/lékařkou at:**

16týd  25týd  28týd  31týd  34týd

36týd  38týd  40týd  41týd

## Můj porod

(Použijte prosím tento prostor k zapisování preferencí nebo rozhodnutí, která se týkají vašeho porodu)

**Když porod nepůjde podle plánu, chtěla bych...**



**Vím o možnostech kde porodit, které mám v Nottinghamshire k dispozici, a raději bych porodila:**

doma\*

v zařízení vedené porodní asistentkou

o v porodnici pod vedením porodní asistentky

porodnice (oddělení porodnice/porodní sál)

Nejsem si jistá a chtěla bych se dozvědět více

**Mým porodním partnerem(ry) bude:**

---

**Během porodu bych zvažovala následující strategie:**

sebe-hypnoza/hypnoporod

aromaterapie/masáž

voda (vana/porodní bazén)

TENS přístroj

Entonox

**Mám obavy/strach o:**

**Můj partner se obává:**

**Máte vy nebo vaše rodina obavy o vaši náladu?**

Léky na úlevu od bolesti

Epidurál

Vaginální vyšetření

Nejsem si jistá a chtěla bych více informací

**Po narození mého dítěte bych chtěl vyloučit placentu:**

přirozeně (3. fyziologické stadium)

aktivní 3. stádium (porodní asistentka vám bude asistovat po podání hormonální injekce)

**Chápu, proč je kontakt mého dítěte s pokožkou důležitý a ráda bych:**

okamžitý kontakt s pokožkou počkala a uvidím, jak se budu cítm

**Chápu proč je vitamín K doporučován a chtěla bych, aby mé dítě:**

dostalo orální kapky

dostalo injekci

nedostalo vitamín K

**Prodiskutovala jsem svůj porodní plán s porodní asistentkou/lékařem:**

16týd o 25týd o 28týd o 31týd o 34týd o

36týd o 38týd o 40týd o 41týd o

\*Domácí porod může být nedostupný, prodiskutujte dostupnost domácího porodu se svou porodní asistentkou, pokud je to možnost, o kterou máte zájem

## Moje dítě a já

(Použijte tento prostor k zapsání rozhodnutí, která uděláte o své péči a péči vašeho dítěte po narození)

**Vím, že budu mít podporu při krmení svého dítěte, moje představy o krmení jsou:**

---

---

Jsem si vědoma citlivého krmení a známek, kdy by moje dítě mohlo být připraveno na krmení

**Připravila jsem doma bezpečné místo na spaní a vím, že dítě musí:**

spát v kolébce/postýlce nebo košíku v mém pokoji prvních 6 měsíců

spát na zádech s nohama u konce postýlky nebo košíku

mít slabé prostěradlo a přikrývku kterou můžete bezpečně zastrčit

**Diskutovala jsem o:**

důležitosti hygieny rukou

péči o mé tělo a případné pooperačních rány po porodu o příznaky infekce a to, co mám dělat, když mě to znepokojuje/necítím se dobře

co dělat když mám obavy/necítím se dobře

cvičení pánevního dna a fyzioterapie v případě potřeb

zotavení po císařském řezu

## Diskutovala jsem o:

- novorozenecké žloutence a jaké kroky bych měla podniknout, pokud mě znepokojuje
- novorozenecký krevní test z kapky krve
- péče o pupeční šňůru
- jak vykoupat moje dítě

## Po narození budu muset:

- zaregistrovat narození dítěte
- zaregistrovat své dítě u praktického lékaře
- Domluvit si schůzku pro sebe a své dítě 6-8 týdnů po narození

Zdravotní sestřička (Health Visitor) a další členové ošetrovatelské služby v oblasti veřejného zdraví vám nabídnou podporu v prvních týdnech a později jak vaše dítě poroste. Budete pozvána na zdravotní prohlídky, aby jste se ujistila že vývoj vašeho dítěte je na správné cestě. To mu umožní nejlepší start do života.

---

**Porod a rodičovství je doba velké emoční změny, vědomí toho, jak se můžete cítit po porodu vám může pomoci se na to připravit.**

## Pocity na které vy i vaše rodina by jste měli dávat pozor:

- Přetrvávající smutek / špatná nálada
- Nedostatek energie / pocit velké únavy
- Pocit neschopnost pečovat o své dítě
- Problémy se soustředěním/ rozhodováním
- Změny v chut k jídlu
- Pocit viny, beznaděje, sebeobviňování
- Problémy se sblíživáním se svým dítětem
- Problémy se spánkem/nadměrná energie
- Ztráta zájmu o věci, které se mi obvykle líbí
- Nepříjemné myšlenky, které nemohu ovládat nebo se vracejí
- Sebevražedné pocity nebo myšlenky na sebepoškození
- Opakování úkonů nebo vývoj přísných rituálů

Pokud máte obavy o své duševní zdraví nebo zdraví vašeho partnera nebo máte některý z těchto příznaků, vyhledejte podporu prostřednictvím své porodní asistentky, health visitor nebo praktického lékaře.

**Mám obavy/strach o:**

**Máte vy nebo vaše rodina obavy o vaši náladu?**

**O své poporodní péči jsem diskutoval se svou porodní  
asistentkou/lékařem:**

28týd o    36týd o    40týd o    První návštěva doma o    5. den o

## Znovu zvážit/zrekapitulovat porod

(Použijte prosím tento prostor k zapsání jakýchkoli významných obav týkajících se těhotenství, porodu, bezprostředně po porodu. Zejména pokud si myslíte, že by to mohlo ovlivnit vaše dlouhodobé fyzické nebo emoční zdraví nebo zdraví vašeho dítěte. Prodiskutujte vaše obavy s porodní asistentkou nebo lékařem)

## Moje budoucí plány

(Použijte tento prostor k napsání jakýkoliv rozhodnutí, které provedete, nebo podporu, kterou budete potřebovat po propuštění z mateřské péče)

- Vím, jak kontaktovat svůj Health Visitor
- Prodiskutovala jsem možnost antikoncepce a plánovaného rodičovství
- Chtěla bych dále pokračovat s podporou v:**
- Přestat kouřit
- Kontrolovat svou váhu
- Krmení
- Chtěla bych více informací o místní podpoře pro rodiče

**Poznámky/otázky na které se chcete zeptat**

## Nottingham & Nottinghamshire Provider Information:

· Sherwood Forest Hospitals NHS Foundation Trust Knihovna letáků:  
[www.sfh-tr.nhs.uk/for-patients-visitors/patient-information-leaflets/](http://www.sfh-tr.nhs.uk/for-patients-visitors/patient-information-leaflets/)

· Nottingham University Hospitals NHS Trust Knihovna letáků :  
[www.nuh.nhs.uk/patient-information-leaflets/](http://www.nuh.nhs.uk/patient-information-leaflets/)

· Adresář informačních a podpůrných služeb Nottinghamshire:  
[www.nottshelpyourself.org.uk](http://www.nottshelpyourself.org.uk)

· Adresář informačních a podpůrných služeb města Nottingham:  
[www.asklion.co.uk](http://www.asklion.co.uk)

## Informace o zdraví a podpoře rodiny:

· NHS Informace pro nastávající rodiče a rodiny: [www.nhs.uk/pregnancy](http://www.nhs.uk/pregnancy)

· NHS Informace o očkování v těhotenství:  
[www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vaccinations](http://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vaccinations)

· NHS Informace o výběru porodního místa:  
[www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/where-to-give-birth-the-options](http://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/where-to-give-birth-the-options)

· Podpora konverzací o volbě porodu: [www.which.co.uk/birth-choice](http://www.which.co.uk/birth-choice)

· Informace NHS pro zdravější život, podporu krmení a odvykání kouření  
Advice: [www.nhs.uk/start4life](http://www.nhs.uk/start4life)

· Bezplatná aplikace, která poskytuje každodenní podporu v těhotenství a rodičovství : [www.babybuddyapp.co.uk](http://www.babybuddyapp.co.uk)

· Informace o pohybech plodu dítěte a kontrola příznaků:  
[www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/baby-fetal-movements](http://www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/baby-fetal-movements)



· Podpora a informace o duševním zdraví: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

· Informace o finančních výhodách pro těhotné a jejich rodiny:  
[www.gov.uk/browse/benefits/families](http://www.gov.uk/browse/benefits/families)

Specializované odborné služby:

· Informace a podpora pro ty, kteří mají vícečetné těhotenství (například dvojčata).: [www.twintrust.org/](http://www.twintrust.org/)

· Informace a podpora pro rodiny nemocných nebo předčasně narozených dětí: [www.bliss.org.uk](http://www.bliss.org.uk)

· Podpora v Nottingham a Nottinghamshire pro rodiny, které ztratily dítě:  
[www.zephyrsnottingham.org.uk](http://www.zephyrsnottingham.org.uk)

· Informace a podpora pro rodiny postižené těžkým a traumatickým porodem: [www.birthtraumaassociation.org.uk](http://www.birthtraumaassociation.org.uk)

· Nottingham & Nottinghamshire podpůrná služba pro osoby postižené domácím násilím: [www.equation.org.uk](http://www.equation.org.uk)

· Podpora a rady pro rodiče samoživitele: [www.gingerbread.org.uk](http://www.gingerbread.org.uk)

· Podpora a rady pro rodiny postižené bezdomovectvím a problémy s bydlením: [www.shelter.org.uk](http://www.shelter.org.uk)

## Dotazník hodnocení plánu osobní péče „Moje mateřská cesta“

(Vyplňte tento formulář a při poslední schůzce předejte své porodní asistentce nebo použijte tento odkaz k online průzkumu:

[www.surveymonkey.co.uk/r/personalcareplansurvey](http://www.surveymonkey.co.uk/r/personalcareplansurvey)

Vaše zpětná vazba je velmi cenná a pomůže nám zlepšit naše služby pro ženy a rodiny napříč Nottingham a Nottinghamshire.)

### Dokončili jste tuto brožuru?

Ano  Ne

### Co se vám na této brožuře líbilo?

### Co se vám nelíbilo?

### Co byste změnili?

### Máte pocit, že vám to pomohlo při rozhodování a dokumentování vašich rozhodnutí?

Pokud byste chtěli prodiskutovat své myšlenky na toto téma nebo na jakýkoli problém týkající se mateřských služeb v Nottingham a Nottinghamshire, obraťte se na **Maternity Voices Partnership**:

Local Maternity and Neonatal System Programme Management Team:

[nnicb-nn.nottslmns@nhs.net](mailto:nnicb-nn.nottslmns@nhs.net)

**Katie Swinburn** [katie.swinburn@nhs.net](mailto:katie.swinburn@nhs.net)