

# PLAN DE ASISTENȚĂ ȘI ÎNGRIJIRE PERSONALĂ

Pentru dvs. și familia dvs.



Această broșură informativă ar trebui să vă fie pusă la dispoziție la începutul sarcinii, împreună cu orice alte informații relevante și numere de contact de care ați putea nevoie.

Broșura este destinată persoanelor însărcinate, iar îngrijirea este asigurată în Northamptonshire. Va fi util să folosiți această broșură

Consiliul de asistență integrată din Northamptonshire lucrează în parteneriat cu Trust-ul Fundației NHS al Spitalului General din Kettering, Trust-ul NHS al Spitalului General din Northampton și Trust-ul Fundației NHS de Asistență medicală din Northamptonshire.

## Ce este planul de asistență și îngrijire personală?

Planul de asistență și îngrijire personală vă ajută să explorați, să înțelegeți și să vă înregistrați alegerile dvs. individuale cu privire la sarcină, naștere și maternitate timpurie. Toate femeile și persoanele însărcinate sunt diferite, au nevoi individuale, care le afectează alegerile pe care le fac și asistența oferită. Deciziile cu privire la îngrijire ar trebui să fie luate în parteneriat cu echipa de maternitate și cu cei apropiați (cum ar fi familia și prietenii). Moașele și medicii vă pot oferi sfaturi, dar aceasta este sarcina și nașterea dvs.; prin urmare, este important să fiți pusă pe primul loc și să fiți conștientă de toate opțiunile disponibile pentru dvs.

În această broșură veți găsi planuri de îngrijire personală pentru:

### • Sănătate și bunăstare în perioada sarcinii 5-11

Completați la începutul (sau în orice moment în timpul) sarcinii

---

### • Preferințe personalizate cu privire la naștere 12-19

Completați de la 32-34 săptămâni de sarcină

---

### • După nașterea bebelușului dvs. 20-25

Completați de la 34 săptămâni de sarcină

---

### • Reflecții cu privire la naștere 26-29

Completați după nașterea bebelușului dvs.

---

Pot exista și alte informații pe care ați dori să le discutați cu moașa dvs. În acest fel, ea vă poate ajuta să luați decizii cu privire la asistența dvs.

Moașa și/sau medicul vă pot ajuta să completați sau să vă adaptați planul de îngrijire personală în orice moment și sunteți încurajată să vă revizuiți planul și preferințele cu aceștia la fiecare programare pe tot parcursul sarcinii.

Este important să vă amintiți că un plan este doar un plan - și că poate fi necesară revizuirea și modificarea sa în funcție de nevoile dvs. și nevoile copilului dvs., pentru a ne asigura că îngrijirea este întotdeauna de calitate superioară și sigură.

### **Cum să folosiți această broșură informativă?**

În timpul sarcinii, încurajăm fiecare femeie și fiecare persoană însărcinată să-și completeze propriul plan de îngrijire personală, în parteneriat cu moașele și/sau medicii lor. Planul dvs. de îngrijire personală poate fi scris în această broșură și discutat cu ocazia fiecărei programări pe care o aveți cu echipa de maternitate care vă susține.

### **Alegerea locului în care să dați naștere**

În Northamptonshire, aveți posibilitatea de a alege locul în care să dați naștere copilului dvs. (la domiciliu, într-un centru de nașteri condus de moașe sau într-un salon de nașteri, unde există acces la serviciile unui medic dacă aveți nevoie de unul).

În cadrul Spitalului General Kettering, atât moașele, cât și obstetricienii acordă asistență în salonul de nașteri. Se încurajează nașterea activă și sunt disponibile bazine de naștere. Unitatea condusă de moașă (centrul de nașteri Barratt) se află în cadrul Spitalului General Northampton, dar femeile care locuiesc oriunde în cadrul comitatului pot alege să nască acolo.

Ambele spitale susțin servicii de naștere la domiciliu.

Această broșură cu planul de sprijin și îngrijire personală vă poate ajuta să faceți această alegere în parteneriat cu echipa dvs. de maternitate.

NHS England vă oferă câteva informații utile:

"Unde să dați naștere: opțiuni", care pot fi găsite pe site-ul NHS Health A-Z.

De asemenea, puteți găsi informații despre alegerile locale pe site-urile web ale spitalului.

[www.northamptongeneral.nhs.uk](http://www.northamptongeneral.nhs.uk) [www.kgh.nhs.uk/maternity-services](http://www.kgh.nhs.uk/maternity-services)

## Despre mine

Ați trecut printr-o pierdere de  Da  Nu  
sarcină?

Data estimată a nașterii copilului meu este ...

Maternitatea unde voi da naștere este ...

Locul unde intenționez să dau naștere (la domiciliu, în unitatea condusă de moașe sau unitatea condusă de obstetricieni) este .....

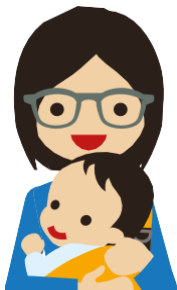
Numele echipei mele este ....

Numele moașei mele este.....

Datele de contact ale moașei/echipei mele sunt...

Consultantul meu obstetric/moașa mea este...

Afecțiunile medicale cunoscute/alergiile mele sunt...



# Sănătate și bunăstare în perioada sarcinii

## Sănătate fizică și bunăstare

### I. Am cerințe suplimentare...

- Voi avea nevoie de ajutor la programări pentru a traduce în limba mea maternă că am
- alergii și/sau cerințe privind un regim special
- Aș dori să mi se respecte convingerile și obiceiurile religioase.
- Eu/partenerul meu am/are nevoi suplimentare.

Dacă aveți cerințe speciale, vă rugăm să înștiințați cât mai curând posibil echipa de maternitate.

### **Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

### 2. Am o afecțiune medicală pe termen lung care-mi poate afecta sarcina.....

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Problemă privind diabetul | <input type="checkbox"/> Epilepsie               | <input type="checkbox"/> Hipotiroidism/hipertiroidism |
| <input type="checkbox"/> /De natură psihologică    | <input type="checkbox"/> Hipertensiune arterială | <input type="checkbox"/> Boală coronariană            |
| <input type="checkbox"/> Astm                      |  |   |
| <input type="checkbox"/> Altele                    |  |   |
| <br><input type="checkbox"/> Niciuna               |  |   |

Există multe afecțiuni care pot sau nu să aibă un impact asupra sarcinii dvs.

Adresați-vă medicului dumneavoastră sau moașei cu privire la orice afecțiuni de care ați suferit sau e posibil să fi suferit în trecut.

Acestea pot include una dintre următoarele sau orice altă afecțiune medicală.

### **Note:**

---

---

---

**3. Este recomandat să discutați despre afecțiunile medicale preexistente și/sau cerințele speciale cu moașa sau medicul dvs. înainte de a rămâne gravidă sau la începutul sarcinii.**

- Am discutat despre afecțiunea/afecțiunile mea/mele preexistentă/preexistente cu una dintre persoanele menționate mai sus.
- Solicit asistență suplimentară în ceea ce privește afecțiunea/afecțiunile mea/mele medicală/medicale sau nevoile mele speciale.
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații.

**Note:**

---

---

---

---

---

**4. Iau următoarele medicamente și/sau suplimente...**

- Sunt conștientă de recomandări și am discutat despre acest lucru cu medicul sau moașa mea.
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații.

Se recomandă ca toate femeile și persoanele însărcinate să ia suplimente de acid folic înainte de concepție și cu până la 12 săptămâni de sarcină. Se recomandă de asemenea ca femeile însărcinate să ia suplimente de vitamina D pe tot parcursul sarcinii. Orice alte medicamente ar trebui să fie discutate și verificate cu echipa dvs.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

## Stilul de viață și bunăstarea

(Completați la începutul sarcinii)

**5. Este recomandat să evitați anumite alimente în perioada sarcinii, deoarece acestea pot provoca prejudicii atât dvs., cât și fătului...**

- Sunt conștientă care sunt alimentele pe care ar trebui să le evit în timpul sarcinii.

**6**  Nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe informații.

**Note:**

---

---

---

---

**6. Este recomandat să încercați să păstrați un regim sănătos și echilibrat în timpul sarcinii...**

- Sunt conștientă de nevoile mele nutriționale în timpul sarcinii.
- Am circumstanțe specifice care îmi afectează cerințele în materie de regim și aș dori îndrumare din partea echipei mele de maternitate.
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**7. Pentru majoritatea femeilor, exercițiile regulate ușoare până la moderate sunt recomandate în timpul sarcinii.**

- Sunt conștientă de recomandările privind exercițiile fizice.
- Sufăr de o afecțiune care îmi afectează capacitatea de a face exerciții fizice și aș dori consiliere din partea echipei mele de maternitate.
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**8. Pentru sănătatea și bunăstarea dumneavoastră și a copilului dumneavoastră, se recomandă să nu fumați, să nu consumați băuturi alcoolice sau să nu utilizați droguri recreaționale în timpul sarcinii...**

- Sunt conștientă de sfaturile referitoare la consumul de alcool, la produsele din tutun/nicotină și droguri recreaționale/ilegale
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

pentru a renunța la fumat, consumul de alcool sau consumul de droguri

Puteți discuta cu moașa sau medicul dumneavoastră pentru a beneficia de asistență recreaționale/ilegale.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

## Sănătate emoțională și bunăstare

Așteptarea unui copil poate fi o perioadă plină de bucurie și incitantă, dar este de asemenea normal ca femeile însărcinate să treacă prin perioade de anxietate, depresie sau stres emoțional.

### 9. Am o afecțiune medicală pe termen lung care-mi poate afecta sarcina.....

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Depresie   | <input type="checkbox"/> Tulburare schizoafectivă  |
| <input type="checkbox"/> Anxietate  | <input type="checkbox"/> Schizofrenie sau orice altă boală psihotică   |
| <input type="checkbox"/> Tulburare obsesiv-compulsivă (TOC)   | <input type="checkbox"/> Tulburare de alimentație  |
| <input type="checkbox"/> Tulburare bipolară (cunoscută și sub numele de depresie maniacală sau manie) | <input type="checkbox"/> Tulburare de personalitate  |
| <input type="checkbox"/> Psihoză postpartum   | <input type="checkbox"/> Orice altă afecțiune de sănătate mintală diagnosticată de un psihiatru sau un alt specialist în domeniul sănătății psihice. |

Vă rugăm să înștiințați moașa, medicul sau alt specialist din domeniul sănătății dacă dumneavoastră sau un membru apropiat al familiei ați experimentat oricare dintre afecțiunile de mai sus. Există o șansă crescută de apariție a unora din aceste afecțiuni în perioada sarcinii; în acest sens, puteți beneficia de asistență și sprijin în domeniul sănătății mintale perinatale. Unele femei și persoane însărcinate au multe întrebări despre sarcina sau nașterea lor precedentă sau le este greu să se gândească la aceste aspecte. Dacă este cazul, vă rugăm să o înștiințați pe moașa dvs., astfel încât să aveți ocazia de a vorbi despre acest aspect.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

**8 Dacă vi se prescriu medicamente pentru afecțiunea dumneavoastră de sănătate psihică, vă rugăm să nu întrerupeți instant administrarea lor.**



## 10. Iată cum mă simt în prezent ....

Notați orice preocupări sau griji pe care le aveți și discutați cu prietenii, familia, moașa, medicul de familie sau medicul dvs.

---

---

---

---

## 11. Cunoașterea bebelușului în timpul sarcinii vă ajută la construirea unor relații parentale puternice și de asemenea vă ajută la bunăstarea emoțională. Puteți încerca ....

- să vorbiți, să cântați sau să puneți muzică bebelușului nenăscut (făt)
- masându-vă cu blândețe burta
- yoga pentru persoanele însărcinate și/sau hipnoterapie
- să utilizați o aplicație pentru a urmări creșterea și dezvoltarea copilului dvs.
- citind ghidul UNICEF "construirea unui ghid pentru copiii fericiți".

Făcând în mod regulat aceste lucruri simple, se va elibera un hormon denumit oxitocină, care poate ajuta creierul copilului să se dezvolte și vă face să vă simțiți bine.

### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

## 12. Sunt conștientă de lucrurile pe care le pot face pentru a-mi îmbunătăți bunăstarea emoțională...

- să fac exerciții fizice regulate, cum ar fi yoga în timpul sarcinii, mersul pe jos sau înotul
- să am grijă să mănânc bine
- să încerc tehnici de relaxare, să ascult muzică, să meditez sau să fac exerciții de respirație
- să-mi fac timp pentru mine, într-un loc în care mă pot relaxa
- să vorbesc cu cineva în care am încredere - prieten, familie, moașă, medic de familie sau medic
- să solicit ajutor practic cu treburile gospodărești sau cu alți copii

### Gândurile, sentimentele și întrebările mele:

---

---

---

**13. Este disponibilă asistență specializată pentru persoanele însărcinate care suferă de anxietate și depresie sau orice altă afecțiune de sănătate psihică...**

- Știu cum să accesez serviciile de asistență pentru sănătate psihică dacă am nevoie pe durata sarcinii.
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

În cazul în care considerați că aveți nevoie de sprijin de natură emoțională, vă puteți auto-sesiza la serviciul local de terapie prin vorbire. Acest serviciu este gratuit iar persoanele însărcinate au prioritate. Accesați: <https://www.nhft.nhs.uk/iapt>

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

**14. Emoțiile pe care partenerul meu, familia mea și cu mine ar trebui să le observăm includ...**

- lacrimile
- sentimentul de copleșeală
- sentimentul de iritabilitate sau certurile mai dese
- dificultatea de a se concentra
- modificarea poftei de mâncare
- probleme cu somnul sau energie extremă
- gânduri fugitive
- nivel foarte ridicat de anxietate
- pierderea interesului față de lucrurile care îmi plac în mod normal
- îmi este atât de frică de naștere, încât nu vreau să experimentez așa ceva
- gânduri neplăcute pe care nu le pot controla sau care continuă să revină
- sentimente suicidare sau gânduri de auto-vătămare
- repetarea unor acțiuni sau dezvoltarea unor ritualuri stricte
- lipsa sentimentelor față de copilul meu nenăscut

Dacă vă îngrijorează oricare dintre aceste sentimente, discutați cu moașa sau medicul dumneavoastră.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**15. Toată lumea se așteaptă ca vestea unui copil să aducă bucurie și fericire, dar pentru unul din zece parteneri poate declanșa depresie. Sentimentul de responsabilitate poate fi copleșitor, la fel ca și gândul la schimbările pe care le va aduce în mod inevitabil un copil. Ar putea fi util să folosiți această broșură împreună cu partenerul dvs., astfel încât să poată să-și exprime sentimentele.**

Dacă gândul că veți deveni părinte vă provoacă anxietate, încercați să vă implicați mai mult în tot ceea ce presupune sarcina. Mergeți cu partenera dvs. la cursuri prenatale, la programări și ecografii, astfel încât să vă implicați mai mult.

Utilizați această pagină pentru a nota ceea ce ați dori ca moașa dvs. să vă explice. Sau folosiți întrebările pentru a vă da seama care sunt gândurile, sentimentele și întrebările dvs.

**Abia aștept să .....**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ceea ce mă îngrijorează mai mult este .....**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Aș dori mai multe informații despre .....**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Preferințe personalizate cu privire la naștere

Un plan de naștere vă ajută pe dvs. (și pe partenerul dvs. de naștere) să luați decizii informate cu privire la îngrijirea de care beneficiați în timpul travaliului. Împărtășirea preferințelor dvs. unor furnizori de servicii de îngrijire le permite acestora să personalizeze asistența pe care v-o oferă.

Parcurgeți întrebările în propriul dvs. ritm. **Îi puteți arăta acest plan moașei dvs. începând cu săptămâna 34.**

- 1. Sunt conștientă de cele trei opțiuni de care dispun cu privire la naștere (la domiciliu, în centrul de nașteri și în salonul de travaliu) și am avut o discuție cu moașa mea/medicul meu referitoare la opțiunea recomandată. Prefer să dau naștere ....**

- La domiciliu
- într-un centru de nașteri
- în salonul de travaliu
- Prefer să aștept și să văd
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

Anumite opțiuni v-ar putea fi recomandate pe baza sănătății personale și a sarcinii.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

- 2. Partenerul meu de naștere/Partenerii mei de naștere vor fi ....**

Dacă nașteți în spital, puteți avea doi parteneri de naștere.

---

---

---

---

**3. Moașele rezidente/Medicii rezidenți pot coopera cu echipa în timp ce îmi aduc pe lume copilul...**

- Sunt de acord ca un rezident să fie prezent pe durata travaliului/nașterii.
- Nu sunt de acord ca un rezident să fie prezent pe durata travaliului/nașterii.
- Prefer să aștept și să văd
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații.

Rezidenții lucrează îndeaproape alături de moașa principală desemnată și vă oferă îngrijire și asistență sub supraveghere, cu acordul dumneavoastră.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**4. Am cerințe suplimentare .....**

- Voi avea nevoie de ajutor pentru a traduce în limba mea maternă
- Am alergii și/sau cerințe privind un regim special
- Aș dori să mi se respecte convingerile și obiceiurile religioase.
- Eu/partenerul meu am/are nevoi suplimentare.

Dacă aveți cerințe speciale, vă rugăm să înștiințați echipa de maternitate cât mai curând posibil.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**5. Am avut o discuție cu moașa/medicul meu despre modalitățile de naștere, gândurile și sentimentele mele sunt următoarele ...**

Majoritatea femeilor și a persoanelor însărcinate au o naștere pe cale vaginală, dar unora li se recomandă nașterea prin cezariană.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

**Dacă aveți o naștere prin cezariană planificată, vă rugăm să continuați cu întrebarea 14 ➔**

- 6. În unele circumstanțe, moașa sau medicul dumneavoastră vă poate recomanda inițierea travaliului în mod artificial în loc să așteptați declanșarea naturală a acesteia (acest lucru este cunoscut sub numele de inducere a travaliului).**

- Sunt conștientă de motivul pentru care ar putea fi recomandată o inducere
- Nu sunt sigură/aș dori să aflu mai multe informații.

Dacă trec 12 sau mai mult de 12 zile de la data programată a nașterii, aveți anumite afecțiuni medicale sau medicul dumneavoastră este îngrijorat de sănătatea copilului dumneavoastră, vi se poate oferi o inducere a travaliului. Aceasta va fi planificată cu atenție de moașă/medic.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

- 7. În timpul travaliului și al nașterii, aș lua în considerare următoarele strategii de adaptare/ameliorare a durerii...**

- Prefer să evit orice
- auto-hipnoză/hipnoză de ameliorare a durerii
- aromaterapie/homeopatie/reflexotera
- pie în apă (baie sau bazin de naștere)
- aparatul TENS (stimulare electrică transcutanată a nervilor)
- Gaz și aer (entonox)
- petidină/diamorfină/Meptazinol (injecție cu opioide)
- epidurală
- Prefer să aștept și să văd
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

Opțiunile dvs. pentru ameliorarea durerii vor depinde de locul în care intenționați să dați naștere. Discutați cu moașa dvs. și întrebați ce opțiuni sunt disponibile pentru dvs. în cadrul serviciului local de maternitate.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

### 8. În timpul travaliului și al nașterii, aș lua în considerare...

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> masajul  | <input type="checkbox"/> mersul/statul în picioare                                  |
| <input type="checkbox"/> diferite poziții verticale, cum ar fi în mâini și în picioare, în poziție ghemuită/îngenunchiată | <input type="checkbox"/> o minge pentru naștere                                     |
| <input type="checkbox"/> saci de fasole, scaune pentru naștere și canapele pentru naștere, dacă sunt disponibile          | <input type="checkbox"/> un bazin pentru nașteri                                    |
| <input type="checkbox"/> un pat, pentru odihnă - sprijinită de perne sau în timp ce mă așez pe o parte                    | <input type="checkbox"/> muzică (eu voi aduce muzica pe care o prefer)              |
| <input type="checkbox"/> luminile să fie reduse în intensitate  | <input type="checkbox"/> ca partenerul meu de naștere să facă fotografii/să filmeze |
| <input type="checkbox"/> Prefer să aștept și să văd   | <input type="checkbox"/> Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații        |

Circumstanțele dvs. din timpul travaliului pot influența opțiunile pe care le aveți la dispoziție. Vă rugăm să discutați acest lucru cu moașa dvs. la 34-40 săptămâni de sarcină.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

9. **Multe femei și persoane însărcinate care se află sub îngrijire medicală condusă de moașă sau care au avut o sarcină simplă sau o naștere anterioară nu trebuie să monitorizeze în permanență bătăile inimii copilului lor, deoarece se știe că acest lucru nu determină rezultate mai bune. Moașa dvs. poate asculta bătăile bebelușului folosind un dispozitiv manual.**

- Prefer să am monitorizare intermitentă a ritmului cardiac fetal cu un dispozitiv portabil.
- Prefer să am monitorizare continuă a ritmului cardiac fetal utilizând un aparat CTG
- Dacă am nevoie de monitorizare continuă, aş dori să fiu mobilă şi să folosesc monitorizare wireless, dacă aceasta este disponibilă.
- Prefer să aştept şi să văd
- Nu sunt sigură/Aş vrea să aflu mai multe informaţii

**Gândurile, sentimentele şi întrebările mele:**

---

---

---

---

---

**10. În timpul travaliului, moaşa şi/sau medicul vă pot recomanda examinări vaginale pentru a evalua evoluţia travaliului.**

- Sunt conştientă de motivul pentru care examinările vaginale fac parte din îngrijirea de rutină
- Prefer să evit examinările vaginale dacă acest lucru este posibil.
- Prefer să aştept şi să văd
- Nu sunt sigură/Aş vrea să aflu mai multe informaţii

Examinările vaginale reprezintă o parte a rutinei evaluării evoluţiei travaliului şi nu vor fi efectuate fără acordul dumneavoastră.

**Gândurile, sentimentele şi întrebările mele:**

---

---

---

---

---

**11. În unele circumstanţe, moaşa sau medicul dumneavoastră vă poate recomanda intervenţii pentru a vă ajuta cu travaliul...**

- Sunt conştientă de motivul pentru care ar putea fi recomandată
- asistenţă/intervenţie. Nu sunt sigură/aş dori să aflu mai multe informaţii



Intervențiile pot fi recomandate dacă travaliul încetinește sau dacă există probleme cu sănătatea dvs. sau a bebelușului dvs.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

**12. În unele circumstanțe, echipa dvs. de maternitate vă poate recomanda o naștere asistată sau cezariană.**

- Înțeleg motivul pentru care ar putea fi recomandată o naștere asistată.
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe informații

Nașterea asistată sau cezariana poate fi recomandată dacă se consideră că acesta este cel mai sigur mod de naștere a bebelușului. Medicul dumneavoastră va discuta acest lucru cu dumneavoastră și vă va cere acordul înainte de a realiza orice procedură.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

**13. În unele circumstanțe, moașa sau medicul dumneavoastră vă poate recomanda o tăietură a perineului pentru a facilita nașterea (epiziotomie).**

- Înțeleg motivul pentru care ar putea fi recomandată epiziotomia,
- prefer să evit epiziotomia.
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

Epiziotomia poate fi recomandată în cazul unei nașteri asistate (cu forceps sau ventuză) sau dacă moașa/medicul dumneavoastră este îngrijorat că bebelușul dumneavoastră trebuie să se nască rapid. Moașa/Medicul dumneavoastră vă va cere întotdeauna acordul (permisiunea).

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

**14. După nașterea bebelușului, placenta va fi expulzată (aceasta este cunoscută sub numele de a treia etapă a travaliului). Există două moduri în care se poate întâmpla acest lucru...**

- Mi-ar plăcea să am o a treia etapă naturală (fiziologică), cordonul ombilical să fie lăsat intact, iar eu să împing placenta afară
- Mi-ar plăcea să am o a treia etapă activă, în care cordonul să fie tăiat după câteva minute și să mi se administreze o injecție de oxitocină, iar moașa/medicul să-mi scoată placenta
- Prefer să aștept și să văd
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații
- Eu/partenerul meu de naștere ar dori să tai(e) cordonul ombilical
- Prefer ca moașa/medicul să taie cordonul ombilical

Moașa sau medicul dumneavoastră vă poate recomanda o a treia etapă activă din cauza circumstanțelor dvs. personale și va discuta acest lucru cu dvs. la momentul nașterii.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

**15. Contactul cu pielea bebelușului imediat după naștere este recomandat tuturor femeilor sau persoanelor însărcinate ...**

- Înțeleg motivul pentru care este recomandat contactul cu pielea
- aș dori un contact imediat cu pielea.
- Prefer să aștept și să văd
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

Atâta timp cât dvs. și bebelușul dvs. sunteți bine, contactul cu pielea se poate face după orice tip de naștere. Partenerul dvs. poate avea de asemenea contact cu pielea bebelușului.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**16. Sunt conștientă că voi primi sprijin pentru a-mi hrăni bebelușul. Eu mă gândesc la următoarele lucruri în ceea ce privește hrănirea ....**

În timpul sarcinii, veți avea șansa de a discuta despre hrănirea bebelușului, aceasta va include informații despre importanța alăptării. O moașă vă va ajuta să-l alăptați pe bebelușul dvs. de îndată ce acesta este pregătit să se hrănească.

---

---

---

---

---

---

---

---

**17. După nașterea bebelușului meu, i se va administra vitamina K.**

- Mi-aș dori ca bebelușului meu să i se administreze vitamina K prin injecție.
- Aș dori ca bebelușului meu să i se administreze vitamina K prin picături orale.
- Nu vreau ca bebelușului meu să i se administreze vitamina K.
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

Vitamina K este un supliment recomandat tuturor bebelușilor, care ajută la împiedicarea apariției unei afecțiuni rare cunoscute sub numele de sângerare cu deficit de vitamina K (VKDB). Nu se cunosc efectele sale secundare.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

---

---

---



## După nașterea bebelușului dvs.

Vă recomandăm să verificați aceste pagini după nașterea copilului, comunicându-le echipei de maternitate postnatală.

### Dezvoltarea unei relații cu bebelușul dvs.

**1. Ați văzut videoclipul UNICEF "Întâlnirea cu bebelușul dvs. pentru prima oară?"**

- Da  
 Nu  
 Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

Acest videoclip poate fi consultat prin accesarea următoarei pagini: [www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-source/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-source/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/)

**2. Contactul cu pielea bebelușului după naștere și după aceea este recomandat tuturor femeilor sau persoanelor însărcinate ...**

- Sunt conștientă de beneficiile contactului cu pielea.  
 Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe informații

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

**Bebeluşii nu pot fi răsfăţaţi prin alintare şi alăptare frecventă.**

3. Toate femeile și persoanele însărcinate primesc informații despre importanța alăptării și despre modalitatea prin care să alăptați pentru prima oară.

- Sunt conștientă de importanța alăptării
- Sunt conștientă de modalitatea prin care să alăptez
- pentru prima oară. Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe informații

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

4. **Bebelușii prezintă adeseori semnale timpurii că ar putea fi pregătiți să se hrănească...**

- Sunt conștientă de semnele pe care trebuie să le observ conform cărora bebelușul meu ar putea fi pregătit să se hrănească.
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe informații

Primele semne că bebelușul dvs. ar putea fi pregătit să se hrănească sunt ....

---

---

---

---

## Pregătirea pentru primele ore și zile după naștere

5. **Orele de vizitare la unitatea de maternitate pot varia...**

- Am verificat orele de vizitare și știu cine mă poate vizita după naștere.
- Nu sunt sigură/Aș dori să aflu mai multe informații

Este util să aflați orele de vizitare, în special dacă este posibil să aveți vizitatori care călătoresc de la o distanță mare, deoarece acestea pot varia și se pot schimba din cauza factorilor locali

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

## 6. Reflectând la lucrurile care trebuie să fie pregătite la domiciliu...

Gândiți-vă la lucrurile pe care le-ați putea face în prezent pentru a vă facilita îngrijirea dvs. și a bebelușului la domiciliu.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

## 7. Gândiți-vă la persoanele care vă vor putea sprijini după naștere, când sunteți acasă...

Partenerul, prietenii, familia sau un vecin/o vecină, merită să vă gândiți la persoana care vă va putea ajuta la domiciliu.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

## Bunăstarea fizică și emoțională după naștere

### 8. Pregătirea pentru recuperarea fizică după naștere vă poate ajuta pe dvs. și pe membrii familiei dvs. pentru un bun început. Sunt conștientă de ...

- Modificări fizice
- Opțiuni de ameliorare a durerii postnatale
- importanța igienizării mâinilor
- semne de infecție și ce să faceți
- exerciții pentru colul uterin
- recuperarea fizică după nașterea prin cezariană
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

**9. Nașterea și momentul în care deveniți părinte reprezintă o perioadă de o mare schimbare emoțională. Conștientizarea modului în care v-ați putea simți după naștere vă poate ajuta să vă pregătiți pentru o schimbare emoțională...**

- Sunt conștientă de schimbările emoționale care mă așteaptă
- M-am gândit la ceea ce poate/pot face familia/prietenii mei pentru a mă susține
- Știu cum să obțin sprijin în ceea ce privește sănătatea mea emoțională și mentală după naștere
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**10. Sentimentele pe care eu și familia mea ar trebui să le avem în vedere includ...**

- tristețe persistentă/stare de proastă dispoziție
- lipsa de energie/senzația de oboseală excesivă
- senzația de incapacitate de a avea grijă de bebelușul meu
- probleme de concentrare sau de luare a deciziilor
- modificarea poftei de mâncare
- senzația de vinovăție, de deznădejde sau de auto-învinuire
- probleme în ceea ce privește formarea unui atașament cu bebelușul meu
- probleme cu somnul sau energie extremă
- pierderea interesului față de lucrurile care îmi plac în mod normal
- gânduri neplăcute pe care nu le pot controla sau care continuă să revină
- sentimente suicidare sau gânduri de auto-vătămare
- repetarea unor acțiuni sau dezvoltarea unor ritualuri stricte

Dacă sunteți îngrijorată din cauza oricărui sentimente precum cele menționate mai sus, discutați cu cineva în care aveți încredere și/sau moașa, asistentul medical comunitar sau medicul de familie.

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

## Îngrijirea bebelușului dvs.

### I 1. Lucrurile pe care să le luați în considerare înainte de a vă întoarce la domiciliu includ ....

- Vaccinarea BCG (dacă este oferită de unitatea dvs. de maternitate)
- Cum vă dați seama dacă bebelușul dvs. se alimentează bine
- care sunt indicatorii în baza cărora un bebeluș nu se simte bine și ce să faceți dacă vă preocupă
- schimbările la care să vă așteptați în ceea ce privește conținutul scutecelor bebelușului dvs.

Echipa de la maternitate vă stă la dispoziție pentru a vă oferi asistență.

#### **Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

### I 2. Lucrurile pe care trebuie să le luați în considerare când sunteți la domiciliu includ ...

- Practicile sigure de somn (prevenirea sindromului morții subite a sugarului)
- icter la nou-născuți - ce anume este normal și când este nevoie de un
- screening de sânge al nou-născutului
- îngrijirea cordonului ombilical și a pielii
- îmbăierea bebelușului

#### **Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

## Asistență comunitară și pașii următori

### I 3. Puteți beneficia de asistență postnatală comunitară în diferite clinici și de serviciile echipei multidisciplinare de specialiști din domeniul sănătății. Sunt conștientă de...

- Asistența comunitară postnatală
- modalitatea de contactare a moașelor comunitare locale
- modalitatea de contactare a asistentului medical comunitar
- modalitatea de accesare a serviciilor suplimentare pentru hrănirea sugarilor
- modalitatea de accesare a serviciilor din cadrul centrelor locale pentru copii
- Nu sunt sigură/Aș dori să știu mai multe informații.



**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**14. După naștere, va trebui să ...**

- înregistrez nașterea bebelușului în șase săptămâni
- înscriu bebelușul la medicul de familie
- fac o programare pentru o examinare postnatală la medicul de familie care va avea loc între șase și opt săptămâni de la naștere atât pentru mine, cât și pentru bebelușul meu
- fac o programare pentru teste suplimentare la cabinetul medicului de familie (dacă acestea sunt recomandate de moașă sau medic)

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

**15. Dacă aveți o afecțiune preexistentă sau dacă nu vă era bine în jurul datei nașterii, este posibil să aveți recomandări medicale specifice din partea medicului dumneavoastră.**

- Am o afecțiune preexistentă și am discutat cu medicul și moașa mea despre cerințele specifice de îngrijire postnatală.
- Am avut complicații/Nu m-am simțit bine în preajma nașterii, sunt conștientă de implicațiile pe care acest lucru le poate avea asupra îngrijirii mele postnatale.
- Nu sunt sigură/Aș vrea să aflu mai multe informații

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---



## Reflecții cu privire la naștere

### **Informații despre sarcina și nașterea dvs. pe care să le discutați cu moașa sau medicul**

Utilizați spațiul de mai jos pentru a nota orice preocupări semnificative (medicale, emoționale sau de altă natură) cu privire la experiența dvs. de sarcină, travaliu, naștere și imediat după naștere - în special în cazul în care considerați că ar putea avea un efect asupra sănătății fizice sau emoționale pe termen lung sau asupra sănătății copilului dvs. Împărtășiți-vă preocupările moașei sau medicului dumneavoastră.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





### 3. După naștere...

**Gândurile, sentimentele și întrebările mele:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sper că veți înțelege tot ce s-a întâmplat în timpul travaliului; cu toate acestea, pentru unele persoane, acesta este un aspect la care reflectează la mult timp după ce s-a întâmplat și le este greu să "pună lucrurile cap la cap". Atât Trust-ul NHS al Spitalului General din Northampton cât și Trust-ul Fundației NHS al Spitalului General din Kettering au avocați profesioniști ai serviciilor de moașe care vă pot îndruma cu privire la modalitatea de utilizare a serviciului de reflecții asupra nașterii/de ascultare. Acesta poate fi accesat în orice moment după naștere sau când reveniți cu alte sarcini. Întrebați moașa sau asistentul medical comunitar cum să accesați acest serviciu în cadrul unității dvs. de maternitate.

**Puteți păstra această broșură după nașterea copilului; veți observa că este o înregistrare utilă a alegerilor și preferințelor dvs. și vă poate ajuta și vă poate sprijini cu ocazia oricăror sarcini viitoare.**

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Această broșură este disponibilă în limbile poloneză, bengaleză, română și lituaniană. Dacă aveți nevoie de această broșură într-una dintre aceste limbi, vă rugăm să informați moașa dvs.

Norėdami užsisakyti šį bukletą kitais formatais ar kalbomis, prašome kreiptis į mus šiuo el. pašto adresu: [nccg.communications@nhs.net](mailto:nccg.communications@nhs.net) arba prašykite pas savo akušerę (-į)

Consiliul de asistență integrată din Northamptonshire lucrează în parteneriat cu Trust-ul Fundației NHS al Spitalului General din Kettering, Trust-ul NHS al Spitalului General din Northampton și Trust-ul Fundației NHS de Asistență medicală din Northamptonshire.

Designul și conținutul acestei broșuri se bazează pe planul de îngrijire personală elaborat de NHS North West Collaboration of Clinical Commissioning Groups. Această versiune revizuită a fost elaborată de NHS Nene and Corby Clinical Commissioning Groups, cu permisiunea din partea NHS North West Collaboration of Clinical Commissioning Groups.

Data publicării: februarie

Versiune revizuită (2) 2023  
Northamptonshire (LMNS)