

# MAMY PRAWA

## w porodzie

Poznaj swoje prawa, by wiedzieć  
czego możesz oczekiwać  
podczas porodu w szpitalu.



[www.fundacjamatecznik.pl](http://www.fundacjamatecznik.pl)

[f](https://www.facebook.com/FundacjaMatecznik) / FundacjaMatecznik

[i](https://www.instagram.com/fundacja_matecznik) / fundacja\_matecznik

## STANDARD ORGANIZACYJNY OPIEKI OKOŁOPORODOWEJ

Jest to akt prawny (załącznik do Rozporządzenia Ministra Zdrowia), który reguluje sposób opieki nad Tobą w trakcie ciąży, porodu i połogu. Zawiera także informacje dotyczące opieki nad noworodkiem oraz nad kobietami w sytuacjach szczególnych. Jest napisany czytelnym i przejrzystym językiem. **Poznaj jego najważniejsze zapisy** dotyczące porodu i Twojego pobytu w szpitalu.

Pobierz pełen tekst Standardu, by mieć go zawsze przy sobie.



### PLAN PORODU

Plan porodu to lista Twoich potrzeb i oczekiwań związanych z pobytem w szpitalu i przebiegiem porodu. Zostanie on dołączony do dokumentacji medycznej. Plan porodu to Twoja „wizytówka” lub CV – pokazuje, że dobrze wykorzystałaś 9 miesięcy ciąży, wiesz na czym polega poród i jesteś do niego przygotowana.

**Plan porodu powinien zostać z Tobą omówiony** – najlepiej przez położną, która będzie Cię wspierać w trakcie porodu.

#### Jaki napisać dobry plan porodu?

- Bądź konkretna – jedna strona A4 w zupełności wystarczy.
- Zadbaj o porządek – podziel tekst na sekcje, zrób nagłówki i odstępy, zadbaj o przejrzystą i czytelną edycję.
- Pisz plan z myślą o konkretnym szpitalu, tak jak CV piszesz z myślą o konkretnym miejscu pracy.
- Nie marnuj miejsca – np. na wyniki badań, które i tak okażesz na izbie przyjęć.
- Nie „krzycz” – nie używaj drukowanych liter, wykrzykników i rozkazów.

- Pisz swoimi słowami. Kreator planu porodu? Tak, ale tylko jako inspiracja.
- Skup się na meritum – zbuduj plan wokół najważniejszych dla Ciebie kwestii.

**UWAGA!** Jeśli planujesz poród z osobą bliską i chcesz, aby była ona dla Ciebie prawdziwym wsparciem, warto aby znała Twój plan i rozumiała wizję porodu, na podstawie której został on stworzony.

## **MASZ PRAWO BYĆ TRAKTOWANA PO LUDZKU!**

W trakcie porodu nie będziesz sama. Osobą sprawującą opiekę nad Tobą może być położna, lekarz położnik, lekarz neonatolog, a nawet pielęgniarka. Przyjazne otoczenie, zaufanie, spokojna atmosfera wpływają na Twoje poczucie bezpieczeństwa w porodzie. Aby Ci pomóc w jego osiągnięciu, osoby sprawujące nad Tobą opiekę powinny:

- powitać Cię osobiście, przedstawić się i wyjaśnić Ci, jaka jest ich rola w opiece nad Tobą,
- nawiązać z Tobą dobry kontakt, wzbudzić zaufanie i pamiętać, jak ważne są postawa, słowa i ton głosu,
- szanować Twoją prywatność i poczucie intymności,
- pytać Cię o zgodę na każde badanie i interwencję medyczną.

Jeśli jesteś głodna, zapytaj o możliwość otrzymania posiłku. Sam fakt rodzenia nie jest przeciwwskazaniem do jedzenia.

## MASZ PRAWO URODZIĆ NATURALNIE

Osoba sprawująca opiekę ma za zadanie prowadzić poród przy użyciu technik wspierających jego naturalny mechanizm. Powinnaś być zachęcana do aktywności fizycznej i do znajdowania dla siebie pozycji, które uznasz za najwygodniejsze, ze szczególnym uwzględnieniem pozycji wertykalnych, także w II okresie porodu.

Wszystkie interwencje medyczne powinny być ograniczone do minimum i wykonywane jedynie w medycznie uzasadnionych przypadkach.

Są to m.in.:

- przebicie błon płodowych (amniopunkcja),
- indukcja porodu,
- podawanie opioidów,
- nacięcie krocza,
- cesarskie cięcie.

**WAŻNE!** Nie musisz spędzić całego porodu pod stałym zapisem KTG. Osłuchiwanie i ocena pracy serca dziecka powinna być wykonywana co 15 do 30 minut, a **stały zapis KTG należy prowadzić tylko w medycznie uzasadnionych przypadkach.**

## ILE TO WSZYSTKO POWINNO TRWAĆ?

- W I okresie porodu - o braku postępu porodu mówi się, gdy w ciągu 4 godzin rozwarcie zwiększyło się o mniej niż 2 cm. Jest to ważny zapis dla kobiet, które chcą uniknąć przyspieszania porodu.
- II okres porodu - przyjmuje się czas jego trwania do 2 godzin, do 3 godzin - w przypadku zastosowania znieczulenia zewnątrzoponowego. Czas ten może być wydłużony decyzją lekarki / lekarza. Dzięki temu masz czas na poród siłami natury - zdarza się, że po osiągnięciu pełnego rozwarcia skurcze partu nie pojawiają się od razu.

- III okres porodu to czas między urodzeniem się dziecka a urodzeniem łożyska. Nie powinien trwać dłużej niż godzinę.

W tym czasie następuje zaciśnięcie pępowiny, ale dopiero po ustaniu tętnienia. Rozpoczyna się również kontakt „skóra do skóry”, który według Standardu powinien trwać 2 godziny - nieprzerwane ważeniem i mierzeniem noworodka.

W wielu szpitalach w Polsce w III okresie porodu rutynowo podaje się oksycyrynę, co jednak nie zwalnia personelu z obowiązku zapytania Cię o zgodę na tę interwencję.

## PRZYGOTUJ SIĘ DO PORODU!

Chcesz, aby Twój poród stał się dobrym wspomnieniem? Przygotuj się!

- zdobywaj wiedzę na temat ciąży, porodu i swoich praw,
- świadomie wybierz miejsce porodu,
- przygotuj plan porodu,
- edukuj osobę towarzyszącą,
- gdy jesteś w szpitalu i czegoś nie rozumiesz - pytaj personel o ryzyko, korzyści lub alternatywę do podejmowanych procedur i proponowanych interwencji.

**Pamiętaj, że to Ty masz decydujący głos w porodzie. Nie bój się go używać! Zrób to dla siebie i swojego dziecka!**

Więcej o swoich prawach dowiesz się z naszych artykułów



*Źródła (stan na wrzesień 2023 r.):*

1. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej.



Uczymy kobiety, że mają głos na sali  
porodowej oraz udzielamy wsparcia  
psychologicznego i prawnego,  
gdy tego głosu nikt nie słucha.

**Chcesz dowiedzieć się więcej?  
Zapraszamy na stronę  
[www.fundacjamatecznik.pl](http://www.fundacjamatecznik.pl)**

**Jesteś z Wielkopolski?  
Potrzebujesz wsparcia prawnego  
lub psychologicznego?  
Napisz do nas:  
[kontakt@fundacjamatecznik.pl](mailto:kontakt@fundacjamatecznik.pl)**