

- 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 oksytocynę, 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.):

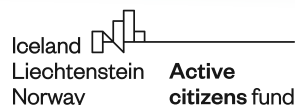
1. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej.



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**

Jesteś z Wielkopolski?
Potrzebujesz wsparcia prawnego
lub psychologicznego?
Napisz do nas:
kontakt@fundacjamatecznik.pl



Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele - Fundusz Regionalny

MAMY PRAWA w porodzie

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



www.fundacjamatecznik.pl
[f / FundacjaMatecznik](https://www.facebook.com/FundacjaMatecznik)
[i / fundacja_matecznik](https://www.instagram.com/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 pobytym w szpitalu i przebiegiem porodu. Zostanie on dołączony do dokumentacji medycznej. Plan porodu to Twoja „wizytówka” lub CV – pokazuje, że dobrze wykorzystywałaś 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. Osluchiwanie 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.