

Маємо права

В ПОЛОГАХ

Дізнайся про свої права,
щоб знати, що можеш очікувати
під час пологів у лікарні.



www.fundacjamatecznik.pl

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

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

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ СТАНДАРТ ПЕРИНАТАЛЬНОЇ ОПІКИ

Це законодавчий акт (Додаток до Постанови Міністра Охорони Здоров'я), який регулює порядок опіки над Тобою під час вагітності, пологів і післяпологового періоду. Він також містить інформацію про догляд за новонародженим і жінками в особливих ситуаціях.

Він написаний розбірливою і зрозумілою мовою. Ознайомся з його найважливішими записами про пологи і Твоє перебування в лікарні

Завантаж повний текст Стандарту, щоб завжди мати його при собі.



ПЛАН ПОЛОГІВ

План пологів-це список Твоїх потреб та очікувань зв'язаних з перебуванням в лікарні і перебігом пологів. Він буде прикріплений до медичної документації. План пологів-це Твоя „візитна картка" або резюме-показує, що Ти добре використала 9 місяців вагітності, знаєш, на чому полягають пологи, і являєшся приготованою до них.

План пологів повинен бути обговорений з Тобою - бажано акушеркою, яка буде підтримувати Тебе під час пологів.

Як скласти хороший план пологів?

- Будь конкретною - однієї сторінки А4 цілком достатньо.
- Подбай про порядок - розділи текст, зроби заголовки та інтервали, зроби його чітким та розбірливим.
- Напиши план з урахуванням конкретної лікарні, точно так же, як пишеш резюме з урахуванням конкретного місця роботи.
- Не витрачай своє місце-наприклад, на результати обстежень, які Ти все одно покажеш у відділенні невідкладної допомоги.

- Не „кричи" - не використовуй друковані літери, знаки оклику і накази.
- Пиши своїми словами. Конструктор плану пологів? Так, але тільки для натхнення.
- Зосередься на суті-створи план навколо найбільш важливих для Тебе питань.

Увага! Якщо плануєш пологи з близькою людиною і хочеш, щоб вона була для Тебе справжньою підтримкою, варто, щоб вона знала Твій план і розуміла бачення пологів, на основі якого він був створений.

ТИ МАЄШ ПРАВО НА ТЕ, ЩОБ З ТОБОЮ ПОВОДИЛИСЯ ПО-ЛЮДСЬКИ!

Під час пологів Ти не будеш самотня. Особою, котра буде опікуватися Тобою може бути акушерка, лікар-акушер, лікар-неонатолог і навіть медсестра.

Дружня обстановка, довіра, спокійна атмосфера впливають на Твоє почуття безпеки при пологах.

Щоб допомогти Тобі досягти цього, люди, які будуть опікуватися Тобою повинні:

- привітати Тебе особисто, представитися та пояснити, яка їхня роль у догляді за Тобою,
- встановити з Тобою хороший контакт, викликати довіру і пам'ятати, наскільки важливі ставлення, слова і інтонація,
- поважати Твою конфіденційність і почуття близькості,
- запитувати у Тебе дозвіл на кожне медичне обстеження і втручання.

Якщо Ти голодна, запитай про можливість прийому їжі. Сам факт народження не є протипоказанням до їжі.

МАЄТЕ ПРАВО НАРОДИТИ ПРИРОДНИМ ШЛЯХОМ

Особа, яка опікується Тобою, має проводити пологи, використовуючи методи, що підтримують їх природний механізм. Тебе повинні заохочувати до фізичної активності і знаходити для себе позиції, які Ти знайдеш найбільш зручними, з особливою увагою до вертикальних позицій, також в II періоді пологів.

Всі медичні втручання повинні бути зведені до мінімуму і виконуватися тільки у медично обґрунтованих випадках.

Це між іншим:

- прокол плодових оболонок (амніоцентез),
- індукція пологів,
- введення опіоїдів,
- епізіотомія,
- кесарів розтин.

Важливо! Не мусиш проводити всі пологи під постійним записом КТГ. Аускультацию і оцінку роботи серця дитини повинно проводитися кожні 15-30 хвилин, а постійний запис КТГ повинен проводитися тільки у медично обґрунтованих випадках.

СКІЛЬКИ ВСЕ ЦЕ МАЄ ТРИВАТИ?

- У I період пологів-про відсутність прогресу пологів говорять, коли протягом 4 годин розкриття збільшилося менше ніж 2 см. Це важливий запис для жінок, які хочуть уникнути прискорення пологів.
- II період пологів - тривалість його до 2 годин, або до 3 годин - у разі застосування епідуральної анестезії. Цей час може бути збільшений за рішенням лікаря. Завдяки цьому матимеш час народити силами природи - буває, що при досягненні повного розкриття, потуги з'являються не відразу.

- III період пологів-це час між народженням дитини та народженням плаценти. Не повинен тривати більше години. В цей час відбувається затискання пуповини, але тільки після припинення пульсації. Також починається контакт "шкіра до шкіри", який за Стандартом повинен тривати 2 години – неперервних зважуванням і вимірюванням новонародженого.

У багатьох польських лікарнях в III період пологів зазвичай вводять окситоцин, який, однак, не звільняє персонал від обов'язку просити у Тебе дозволу на це втручання.

ГОТУЙСЯ ДО ПОЛОГІВ!

Хочеш, щоб Твої пологи стали хорошим спогадом? Готуйся!

- отримуй знання про вагітність, пологи та свої права,
- усвідомлено вибирай місце пологів,
- приготуй план пологів,
- навчай близьку особу, яка буде з тобою на пологах,
- коли перебуваєш в лікарні і чогось не розумієш-запитай працівників про ризики, переваги чи альтернативи до прийнятих процедур і пропонованих втручань.

Пам'ятай, що саме Ти маєш вирішальний голос під час пологів. Не бійся використовувати його! Зроби це для себе і своєї дитини!

Детальніше про свої права дізнаєшся з наших статей



Джерела (станом на вересень 2023):

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**