

ТВОИ ПРАВА

в родах

Узнай о своих правах, чтобы понимать,
чего ожидать от пребывания в госпитале.



www.fundacjamatecznik.pl

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

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

СТАНДАРТ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРИНАТАЛЬНОЙ ОПЕКИ

Это документ (приложение к приказу министра здравоохранения), указывающий, как именно осуществляется опека в беременность, в родах, после родов. Он описывает также опеку над новорожденным и процедуры в особых случаях.

Узнай о его важнейших положениях, касающихся родов и Твоего пребывания в госпитале

Скачай текст Стандарта, чтобы иметь его при себе при необходимости.



ПЛАН РОДОВ

План родов – это список Твоих потребностей и ожиданий, связанных с пребыванием в госпитале и протеканием родов. Он станет частью мед.документации. Как Твоя «визитка» или резюме - он показывает, что 9 месяцев беременности прошли с пользой, и Ты знаешь, о чем речь в родах и подготовлена.

План родов должен быть с Тобой обсужден – лучше всего акушеркой, которая будет Тебя в родах поддерживать.

Как написать хороший план родов?

- Будь конкретна – хватит одной страницы А4.
- Структурируй – подели текст на абзацы, добавь заголовки и отступы, сделай текст удобным для восприятия.
- Напиши план под конкретный госпиталь, так, как резюме пишешь под конкретную вакансию.
- Не трать места, например, на результаты анализов, которые и так покажешь.
- Не „кричи” – не пиши caps lock'ом, в приказном/повелительном тоне.
- Пиши своими словами. Конструктор плана? Да, для вдохновения.

- Сосредоточься на главном – построй план вокруг самых значимых идей.

ВАЖНО! Если Ты планируешь роды с близким человеком и хочешь, чтобы он/она были для Тебя поддержкой на самом деле – ему/ей стоит знать и понимать Твой план и видение, на основе которого он создан.

ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО НА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ!

В процессе родов Ты не будешь одна. Акушерка, врач акушер-гинеколог, неонатолог, медсестра – кто-то из них будет заботиться о Тебе. Приятная обстановка, доверие, спокойная атмосфера влияют на Твое ощущение безопасности в родах. Чтобы поддерживать Тебя в этом состоянии, медицинский персонал должен:

- здороваться с Тобой лично, представляться, сообщать Тебе, какова их роль в опеке над Тобой,
- устанавливать с Тобой контакт, создавать доверие и помнить, как важны поза, слова и тон голоса,
- уважать Твою интимность и личное пространство,
- спрашивать Тебя о согласии на каждый процедуру/вмешательство.

Если Ты проголодалась – спроси о возможности поесть. Сам факт родов не является противопоказанием к приему пищи.

ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО РОЖАТЬ ФИЗИОЛОГИЧНО

Заданием тех, кто осуществляет опеку над Тобой, является ведение родов с использованием техник, поддерживающих физиологию процесса. Тебя будут поощрять в движении, поиске удобных поз, особенно вертикальных, также и в потужном периоде родов.

Все медицинские процедуры должны быть ограничены до минимума, и выполняться только в случае медицинской необходимости.

Это, например, такие :

- прокол плодного пузыря (амниотомия),
- родовозбуждение,
- подача опиодосодержащих обезболивающих,
- надрез промежности (эпизиотомия),
- кесарево сечение.

ВАЖНО! Ты не должна провести все время родов с записью аппаратом КТГ. Прослушивание и оценка сердцебиения ребенка должна выполняться каждые 15-30 минут, а непрерывная кардиотокография – применяться только при медицинской необходимости.

СКОЛЬКО ЭТО ВСЕ ДОЛЖНО ДЛИТЬСЯ?

- В активной фазе I периода родов отсутствием прогресса называют ситуацию, когда раскрытие увеличилось менее, чем на 2см за 4ч. Это важный пункт для тех, кто хочет избежать стимуляции родов. Это требование не относится к скрытой фазе I периода родов.
- II период родов – период опускания ребенка и потуг – длится до 2ч, до 3ч – если была использована эпидуральная анестезия. Это время может продлеваться по решению врача. Благодаря этому, у Тебя есть время на рождение вагинально – случается, что после полного раскрытия потуги не появляются сразу.
- III период родов – это время между рождением ребенка и рождением плаценты. Он длится не больше часа. В это время происходит пережатие пуповины (после окончания пульсации). Начинается также контакт «кожа к коже» с новорожденным, который по Стандарту должен длиться 2ч и не прерываться на взвешивание и измерение ребенка.

Во многих госпиталях в Польше в III периоде родов рутинно подается окситоцин, что, однако, не освобождает персонал от необходимости спросить согласия.

ПОДГОТОВЬСЯ К РОДАМ!

Хочешь, чтобы роды стали Тебе опорой и вдохновением? Подготовься!

- собирай информацию на тему беременности, родов и своих прав,
- осознанно выбери место родов,
- подготовь план родов,
- вовлекай сопровождающего/ую,
- если не поняла чего-то в госпитале – спрашивай о рисках, пользе или альтернативах процедурам или предлагаемым вмешательствам.

ВАЖНО! Кесарево сечение – это полноценная полостная операция. В Польше оно может быть выполнено только по мед.показаниям

Помни, это Ты имеешь решающий голос в родах. Не бойся его использовать! Сделай это для себя и своего ребенка!

Прочти больше о своих правах из наших статей дізнаєшся з наших статей



Источники (по состоянию на сентябрь 2023г.):

1. Распоряжение Министра Здравоохранения о Стандарте Организации Перинатальной Опекі от 16 августа 2018г.



**Мы учим женщин, что у Тебя есть
голос, и оказываем
психологическую и правовую
поддержку, когда этот голос
НИКТО не слышит.**

**Хочешь узнать больше?
Заходи на наш сайт
www.fundacjamatecznik.pl**

**Ты из Велкопольского
воеводства? Нужна правовая
или психологическая помощь?
Напиши нам:
kontakt@fundacjamatecznik.pl**