

MAMY PRAWA

do opieki
POŁOŻNEJ PODSTAWOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ



www.fundacjamatecznik.pl

[f](#) / FundacjaMatecznik

[@](#) / fundacja_matecznik

[in](#) / fundacja-matecznik

[d](#) / @fundacjamatecznik

CZY WIESZ, KIM JEST POŁOŻNA POZ?

Położna POZ to położna Podstawowej Opieki Zdrowotnej (zwana również środowiskową lub rodzinną) - samodzielna specjalistka, która opiekuje się zdrowiem kobiet przez całe ich życie - od wieku niemowlęcego przez nastoletni, czas ciąży, po porodzie aż do menopauzy.

JAK WYBRAĆ POŁOŻNĄ POZ?

To Ty wybierasz swoją położną, chyba że jesteś dziewczynką. Wówczas położną wybiera Tobie Twoja mama lub tata. Jeśli jeszcze nie znasz swojej położnej i chcesz upewnić się, czyją jesteś pacjentką, sprawdź to na Indywidualnym Koncie Pacjenta (IKP).

pacjent.gov.pl



JEŚLI NIE MASZ SWOJEJ POŁOŻNEJ POZ?

- Możesz wybrać dowolną położną z listy na IKP.
- Możesz iść lub zadzwonić do najbliższej przychodni lub lokalnego oddziału NFZ.
- Możesz zadzwonić bezpośrednio do położnej POZ w Twojej okolicy.

UWAGA

- ▶ Jeśli położna odmówi wzięcia Cię pod opiekę, musi polecić Ci inny podmiot medyczny.
- ▶ Masz prawo do zmiany położnej bezpłatnie 2 razy do roku. Kolejne zmiany są płatne.

GDY JESTEŚ NASTOLATKĄ

Wizyta u położnej POZ to bezpieczna przestrzeń do rozmowy o wyzwaniach okresu dojrzewania, gdy Twoje ciało dynamicznie się zmienia.

Jest też dobrym sposobem, byś mogła oswoić sobie przyszłą wizytę w gabinecie ginekologicznym.

Położna:

- wesprze Cię w czasie pierwszej miesiączki,
- opowie o antykoncepcji,
- pomoże w infekcjach intymnych,
- opowie o profilaktyce chorób przenoszonych drogą płciową, w tym HIV,
- nauczy Cię samoobserwacji, np. badania piersi.

Jak i gdzie?

- ▶ Z położną możesz porozmawiać w gabinecie lub telefonicznie.
- ▶ Jeśli nie masz ukończonych 18. lat, na wizytę idziesz z rodzicem, ale podczas badania w gabinecie możesz zostać sama.

GDY BĘDZIESZ LUB JESTEŚ MAMĄ Cięża

Gdy jesteś w ciąży przysługuje Ci **edukacja przedporodowa**, czyli spotkania z położną, które przygotowują Cię do porodu, połogu, karmienia piersią oraz opieki nad noworodkiem.

Każda kobieta ma prawo do 1 spotkania w tygodniu od 21. tygodnia ciąży oraz do 2 spotkań tygodniowo - od 32. tygodnia ciąży.

Mogą się one odbywać:

- indywidualnie lub grupowo w gabinecie położnej,
- indywidualnie w domu kobiety (tylko w medycznie uzasadnionych przypadkach).

Przed wyborem położnej, dowiedz się w jakim systemie ona pracuje i gdzie odbywa się edukacja przedporodowa.

Po porodzie

Po porodzie przysługują Ci **wizyty patronażowe**, czyli odwiedziny położnej rodzinnej w Twoim domu. Przychodzi ona do Ciebie od 4 do 6 razy do momentu, gdy Twoje dziecko skończy 8 tygodni życia.

Jak wspiera Cię położna po porodzie:

- zdejmuje szwy (z krocza lub brzucha),
- kontroluje krwawienie poporodowe,
- kontroluje kikut pępowiny u dziecka,
- obserwuje noworodka pod kątem żółtaczk i przyrostów wagi,
- ocenia rozwój psychomotoryczny noworodka,
- wspiera Cię w karmieniu piersią - także po zrealizowaniu wizyt patronażowych!

Jak i gdzie?

- ▶ Poznaj swoją położną POZ już na początku ciąży! To pozwoli Ci ocenić, czy dobrze się rozumiecie, gdyż będziecie się spotykać w wyjątkowym, niekiedy trudnym dla Ciebie okresie połogu.
- ▶ Dowiedz się, w jakiej formie Twoja położna prowadzi edukację przedporodową.
- ▶ Upewnij się, czy ta sama osoba będzie Cię odwiedzać po porodzie.

Informacje o wsparciu udzielanym przez położne w czasie ciąży i połogu znajdziesz na naszej stronie.



GDY JESTEŚ KOBIETĄ DOJRZAŁĄ

Skorzystaj ze wsparcia położnej POZ po operacjach ginekologicznych lub podczas menopauzy!

Położna:

- zdejmie szwy, zmieni opatrunek,
- założy lub usunie cewnik,
- wystawi receptę na określone leki (jeśli posiada takie uprawnienia),
- pobierze materiał do badania cytologicznego,
- wyjaśni wątpliwości dotyczące menopauzy.

Jak i gdzie?

- ▶ Możesz spotkać się z Twoją położną rodzinną w gabinecie lub porozmawiać z nią przez telefon.
- ▶ Jeśli jesteś pacjentką po operacjach ginekologicznych lub onkologiczno-ginekologicznych, przysługują Ci **wizyty domowe**.

POŁOŻNA - SAMODZIELNA SPECJALISTKA

Położna POZ może towarzyszyć Tobie w różnych sytuacjach zdrowotnych przez całe Twoje życie. Możesz zbudować z nią wieloletnią relację i **zapewnić sobie ciągłość opieki**.

Źródła (stan na czerwiec 2024 r.):

1. Zarządzenie nr 160/2021/DSOZ Prezesa NFZ w sprawie warunków zawarcia i realizacji umów o udzielenie świadczeń opieki zdrowotnej w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej.
2. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej.



FUNDACJA
Matecznik

Wzmacniamy kobiety w ciąży i po porodzie. Uczymy je, że mają głos. Budzimy w nich wilczyce - silne, odważne i głośne!

**Podoba Ci się nasza ulotka?
Chcesz, żeby trafiła do innych kobiet?
Zeskanuj kod QR i dorzuć się
do naszej skarbonki!**



**Dołącz do naszej watahy!
Razem z nami pomóż
kobietom odkrywać
ich dziką i waleczną naturę!**



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Stowarzyszenie na Rzecz Wolności i Odpowiedzialności



**Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich**
ocena 2021-2030

NOWE FIO

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030**