

# MAMY PRAWA

do opieki  
POŁOŻNEJ W CZASIE  
CIAŻY I POŁOŻU



[www.fundacjamatecznik.pl](http://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 (nazywana też 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. Najczęściej korzystamy z jej wsparcia, gdy jesteśmy w ciąży i po porodzie.

## JAK WYBRAĆ POŁOŻNĄ POZ?

To Ty wybierasz swoją położną rodzinną. Aby skorzystać z jej wsparcia, wypełnij deklaracje wyboru. Jeśli jeszcze nie znasz swojej położnej i chcesz upewnić się, czyją jesteś pacjentką, sprawdź to na Indywidualnym Koncie Pacjenta (IKP).

[pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl)



## JĘŚLI 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 z Twojej okolicy.

Jeśli jesteś w ciąży, **wyberz położną jak najszybciej**, poznaj ją i w razie możliwości spotkaj się kilka razy. Będziecie się widywać w wyjątkowym, niekiedy trudnym dla Ciebie okresie połogu. Warto więc, byś w towarzystwie położnej czuła się swobodnie i bezpiecznie.

## UWAGA

- ▶ Jeśli położna odmówi wzięcia Cię pod opiekę, musi polecić Tobie inny podmiot medyczny.
- ▶ Masz prawo do zmiany położnej bezpłatnie 2 razy w ciągu roku. Kolejne zmiany są płatne.
- ▶ Jeśli zmieniasz położną, powiedz lub napisz jej o tym. Ułatwisz jej w ten sposób pracę i rozliczenia z NFZ.

## GDY JESTEŚ W CIĄŻY

Położna POZ przygotowuje Cię do porodu w ramach **bezpłatnej edukacji przedporodowej**, która przysługuje Ci od 21. tygodnia ciąży. Zwróć uwagę, czy Twoja lekarka/lekarz skierowali Cię na taką edukację - to ich obowiązek.

Przysługuje Ci 1 spotkanie tygodniowo od 21. do 31. tygodnia ciąży, następnie po 2 wizyty tygodniowo aż do samego porodu.

### Program edukacji:

- przebieg ciąży, dolegliwości, styl życia, dieta,
- trudności psychologiczne i emocjonalne w ciąży,
- przysługujące Ci prawa,
- plan porodu,
- metody łagodzenia bólu,
- poród fizjologiczny i cięcie cesarskie,
- karmienie piersią.

Położna może także wykonać Tobie zapis KTG i pobrać wymaz w przypadku infekcji intymnej.

### Forma zajęć:

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

- ▶ Upewnij się, czy ta sama położna, która prowadzi zajęcia, odwiedzi Cię po porodzie w ramach wizyty patronażowej.
- ▶ Możesz w każdym momencie, nawet tuż przed porodem - zmienić położną.

Zajęcia z edukacji przedporodowej prowadzone przez Fundację Matecznik są bezpłatne i nie wiążą się z wyborem położnej. Sprawdź naszą ofertę!



## POŁOŻNA PROWADZI CIĄŻĘ - CZY TO MOŻLIWE?

Tak! W ciąży niskiego ryzyka, gdy Ty i Twoje dziecko czujecie się dobrze, to właśnie **położna jest specjalistką od fizjologicznej ciąży** i może ją prowadzić w ramach umowy z NFZ. Ma wtedy obowiązek skierować Cię min. 3 razy na konsultację lekarską i min. 3 razy na badanie USG.

### PO PORODZIE

Po porodzie przysługują Ci bezpłatnie **wizyty patronażowe**, czyli odwiedziny Twojej położnej rodzinnej u Ciebie w domu.

Przychodzi ona od 4 do 6 razy do momentu, gdy Twoje dziecko skończy 8. tydzień życia.

#### Jak wspiera Cię położna po porodzie:

- zdejmuje szwy (z krocza lub brzucha),
- kontroluje krwawienie poporodowe,
- wspiera w karmieniu piersią - także po zrealizowaniu wizyt patronażowych!

#### Jak położna wspiera Twoje dziecko:

- ocenia jego rozwój psychomotoryczny,
- kontroluje kikut pępowiny,
- obserwuje pod kątem żółtaczk i przyrostów wagi,
- wykonuje badania przesiewowe (jeśli nie zostały zrobione w szpitalu lub trzeba je powtórzyć).

Zgodnie z prawem to szpital powinien poinformować położną POZ o tym, że opuszczasz oddział razem z dzieckiem. Ty sama też daj jej znać, że wychodzisz do domu. Powinna ona odwiedzić Cię w ciągu 48 godzin od zgłoszenia (nie licząc weekendów i świąt).

## SYTUACJE SZCZEGÓLNE

- ▶ Gdy spotka Cię strata lub długa rozłąka z chorym noworodkiem, potrzebujesz wsparcia, także medycznego. Będziesz dochodzić do siebie po poronieniu lub porodzie, pobudzać lub zahamowywać laktację.
- ▶ Skontaktuj się ze swoją położną i ustal, w jaki sposób może ona Ciebie wesprzeć.
- ▶ Jeśli Twoje dziecko opuszcza szpital, mając więcej niż 8 tygodni, także możesz otrzymać pomoc położnej - skontaktuj się z nią i ustal rodzaj wizyt (gabinet lub dom).

## POŁOŻNA RODZINNA - SAMODZIELNA SPECJALISTKA

Położna rodzinna jako **wykształcona medycza posiada kompetencje**, by prowadzić edukację przedporodową, prowadzić fizjologiczne ciąże oraz być wsparciem w połogu.

Więcej o wsparciu udzielanym przez położne w czasie ciąży i połogu znajdziesz w artykule na naszej stronie internetowej.



*Źródła (stan na czerwiec 2024 r.):*

- 1. Zarządzenie Nr 160/2021/DSOZ Prezesa NFZ w sprawie warunków zawarcia i realizacji umów o udzielanie 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 70371-2030

**NOWE FIO**

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