

Szkoła Rodzenia dla Polskich Rodziców

Numery Kontaktowe do Szpitala

St. John's, Livingston: 01506 523000
Oddział Położniczy w Szpitalu Royal Infirmary, Edynburg 0131 242 2657

OZNAKI PORODU

1. Czap śluzowy – śluzowa wydzielina, może być podbarwiona krwią – nie ma potrzeby udawać się do szpitala, ani dzwonić do położnej.
2. „Odchodzenie” wód – duża ilość wód lub powolna strużka. Wody powinny być przejrzyste lub słomkowe. Powinnaś skontaktować się z położną, jeśli podejrzewasz, że odeszły ci wody.
3. Pojawiają się bóle skurczowe, podobne do tych przy miesiączce. Mogą być odczuwalne w plecach, lub z przodu w dole brzucha.

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy, zadzwoń do szpitala, na wypadek, gdybyś musiała się tam udać. Często w, w przypadku pierwszego dziecka, możesz zostać jedynie zbadana, a następnie wysłana ponownie do domu.

W ciągu dnia, być może będziesz mogła zostać zbadana w swojej przychodni, ale w nocy będziesz musiała udać się na oddział położniczy w szpitalu na Little France lub w St Johns. Proszę weź pod uwagę czas przejazdu, nasileniu ruchu drogowego itp.

Co zabrać ze sobą

- Swoją teczkę przebiegu ciąży oraz torbę porodową
- Przekąski, napoje (lepsze z rozcieńczonym sokiem / wodą).
- Partnerzy – coś lekkiego i wygodnego, proszę pamiętać, że na sali porodowej jest bardzo ciepło. Krótkie spodenki oraz koszulka są jak najbardziej odpowiednie.
- Napoje i przekąski dla partnera.
- W szpitalu St Johns parking jest bezpłatny, a w szpitalu Royal można za parking zapłacić gotówką lub kartą.
- Nie należy używać telefonów komórkowych na salach porodowych. Być może będziesz chciała mieć z góry ustaloną listę osób, do których wyślesz smsa, albo ustaloną osobę, która przekaże wiadomości dalej.
- Książki, magazyny itp.
- CD/ muzyka. Dostępne są odtwarzacze CD, ale nie jest to gwarantowane. Proszę przynieść swój odtwarzacz lub MP3. Wszelkiego rodzaju sprzęt musi być na baterie, ponieważ nie można podpinąć się do kontaktu w szpitalu St Johns.
- Kobieta rodząca może potrzebować kilka dodatkowych poduszek dla jej wygody
- Olejek do masażu
- Aparat fotograficzny
- Dla dziecka – ubranka, pajacyki, koszulki, czapeczka, pieluchy, waciki

Proszę zostawić cenne przedmioty w domu.

Jak Twój partner może pomóc – kilka sugestii

- Bądź spokojny (albo przynajmniej wyglądaj jakbyś był !!!)
- Zatankuj samochód (nie czekaj do rana, żeby zatankować)
- Znaj drogę do szpitala! – warto dowiedzieć się, jak dojechać do obydwu szpitali w okręgu Lothian, na wypadek, gdyby w którymś z nich nie było miejsca.
- Odwracanie uwagi – rozmowy, pójście na spacer
- Dodawanie otuchy / podtrzymywanie na duchu – może to być trudne, jeśli poród długo trwa, ale staraj się skoncentrować na dziecku
- Pomagaj jej w różnych pozycjach
- Masaż
- Nalej wody do wanny
- Przekąski i napoje – jeśli jej poziom energii spadnie, akcja porodowa może zwolnić. Najlepsze są napoje niegazowane.
- Zawieź ją do szpitala spokojnie i bezpiecznie, jeśli tam ma urodzić się Wasze dziecko. Zabierz ją do szpitala, kiedy będzie gotowa. Możecie także zostać w domu tak długo jak to możliwe, w razie wątpliwości zadzwoń do szpitala.
- Zachęcaj ją, by oddychała powoli i spokojnie. Może pomóc, gdy zaczniesz oddychać razem z nią. Kontakt wzrokowy jest także dobry.
- Przypomnij jej, by opróżniła pęcherz – może to brzmie dziwnie, ale ona w tym czasie będzie skupiona na innych rzeczach!
- Przetrzyj jej czoło/ szyję wilgotną szmatką, by ją schłodzić.
- Pamiętaj, by twoje pytania oraz komentarze były w formie otwartej np.: Jak według ciebie ci idzie/ dajesz sobie radę? *Zamiast:* 'czy chcesz spróbować Entonoxu/ morfiny itp.?'
- Czasami nie należy robić nic – po prostu pozwolić jej rodzić. Może Twoja partnerka nie chce rozmawiać lub być dotykana, wie, że jesteś obok, i to wiele dla niej znaczy.
- Zadawaj pytania / powtarzaj, co zostało powiedziane. Twój głos jest głosem, na którym ona najprawdopodobniej będzie chciała się koncentrować.
- Dla twojej informacji i podtrzymania cię na duchu pamiętaj skrót BRAN, czyli Beneficjum, czyli Korzyści, (jakie są korzyści ...?), Ryzyko, (jakie jest ryzyko...?), Alternatywy (czy są jakieś alternatywy? Nic/Na ten moment, (Co się stanie, jeśli nie będziemy nic robić/ czy musimy zdecydować w tym momencie?)
- Komunikacja z członkami rodziny, – jeśli wiedzą, że rodzisz, na pewno się martwią i będą chcieli wiedzieć, co się dzieje. Być może warto, co kilka godzin dzwonić do wybranej osoby i podawać aktualne informacje.
- Zrób sobie przerwę, kiedy tego potrzebujesz, wyjdź na świeże powietrze, zjedz coś itp. Będziesz jej bardziej pomocny, jeśli ona nie będzie musiała martwić się o ciebie.

Po urodzeniu dziecka, zachęć ją do kontaktu „ skóra do skóry”, jeśli ona nie chce tego, wtedy przytulcie się razem z dzieckiem.

Pamiętaj by mówić, patrzeć i uspokajać swoje dziecko, (ciężko tego nie robić, bo jest ono cudowne!!). Zobacz, czy ona zacznie ciebie naśladować. Daj jej czas na reakcję.

Krótko o środkach znieczulających

TENS – Daje najlepsze wyniki, jeśli zacznie się używać go we wczesnym etapie porodu. Można wypożyczyć z Mama Tens oraz z Bootsa, a także większości dużych aptek. Jeśli kupujecie używany, upewnijcie się, że jest on dla kobiet w ciąży.

DUŻA PIŁKA GIMNASTYCZNA – pomocna w rozluźnieniu we wczesnym etapie porodu, pozwala na nieskrępowane ruchy pleców i miednicy. Dostępna na oddziale porodowym. Poproś o nią, jeśli w waszym pokoju nie ma takiej piłki.

PARACETAMOL – całkowicie bezpieczny w ciąży i na wczesnym etapie porodu. Brać według zaleceń.

GAZ I POWIETRZE - Entonox, gaz o krótkotrwałym działaniu, mieszanka powietrza oraz tlenu azotanowego, oddychaj przez ustnik. Sama masz nad nim kontrolę i ma krótkotrwałe działanie, dostępny w szpitalu na każdym etapie porodu. Może być także wykorzystywany w wodzie.

(DWU) MORFINA – zastrzyk opiatowy, podawany zazwyczaj razem z zastrzykiem przeciwwymiotnym, mocny środek przeciwbólowy, pomaga w relaksacji oraz znieczula. Może być podany na dowolnym etapie porodu.

WODA – wanny, prysznice, z których można skorzystać w dowolnej chwili, pomagają w relaksacji. Pamiętaj, że na oddziałach położniczych są wanny, jeśli chcesz skorzystać z jednej z nich, powiedz o tym jak najwcześniej, trochę potrwa, zanim się napełnią! W każdym pokoju w centrum porodu w Royal Infirmary jest wanna. W St Johns są dostępne trzy wanny.

ZNIECZULENIE ZEWNĄTRZOPONOWE – podawane przez anestezjologa, znieczulenie miejscowe podawane jest przez cieniutką rurkę w kręgosłupie. Całkowicie uśmierza ból, nie będziesz mogła jednak chodzić, po podaniu tego znieczulenia . Jest dostępne przez całą dobę.

Także

Pchle targi – gdzie można kupić i sprzedać prawie nowy sprzęt. Najlepiej nie kupować używanego fotelika samochodowego, chyba, że poznacie jego całą historię użytkowania.

www.jackandjillmarket.co.uk/

Odwiedziny

Odwiedzający NIE będą wpuszczani na sale porodową, zanim urodzisz, mogą tam zostać tylko partnerzy. Po urodzeniu dziecka, Twój partner może zostać na oddziale porodowym. Proszę pilnować, by osoby odwiedzające oraz rozmowy telefoniczne były jak najrzadsze. Warto wybrać jedną osobę z rodziny, do której się zadzwoni, a ona przekaże innym wiadomości.

Godziny odwiedzin

2-8PM

Partnerzy 10-9

Kiedy będziecie jechać do domu, pamiętajcie: MUSICIE mieć odpowiedni fotelik dla dziecka. Warto sprawdzić jak go zamocować, zanim będziesz musiał stać przy samochodzie w deszczu!

Myślę, że to wszystko, ale jeśli o czymś zapomniałam, proszę napisać do mnie e-maila.

Andrea.hewitt@nhslothian.scot.nhs.uk Proszę pisać e-maile tylko w języku angielskim!