

Opracowano w sierpniu 2024 r.
Data przeglądu: sierpień 2027 r.

Twoje wybory w ciąży

Materiały o uproszczonej treści

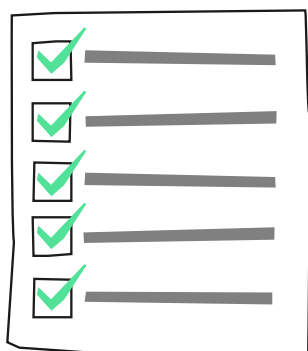
Te materiały dostępne
są w wielu językach.
Poproś położną o więcej
informacji.



Twoje wybory w ciąży



Możesz wybrać, co stanie się, gdy będziesz w ciąży i gdy będziesz rodzić dziecko.



Plan porodowy może pomóc w przygotowaniach do porodu.

Może on obejmować:

- jaki poród wybierasz,
- gdzie chcesz rodzić,
- kiedy chcesz rodzić,
- jak sposób na poradzenie sobie z bólem wybierzesz,
- kogo chcesz mieć przy sobie podczas porodu.

Twoje wybory w ciąży



Twoja położna zapozna się z Twoim planem porodowym.

Pomoże jej to zrozumieć, czego potrzebujesz.



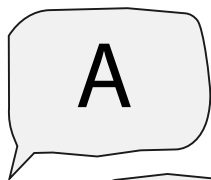
Jeśli chcesz poprosić kogoś o towarzyszenie Ci podczas porodu, osoba ta może potrzebować pewnych informacji.

Poproś ją o przejście na poniższą stronę. Jeśli nie masz dostępu do Internetu, poproś położną o wydrukowanie kopii.

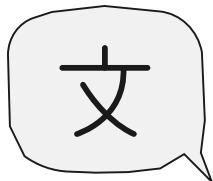
Decyzja, kto będzie towarzyszyć Ci podczas porodu, należy do Ciebie.

sussexlmns.org/partners-and-families/tips-for-your-birth-partner

Twoje wybory w ciąży



Jeśli nie znasz angielskiego, masz prawo poprosić kogoś o pomoc, aby zrozumieć, co się dzieje.



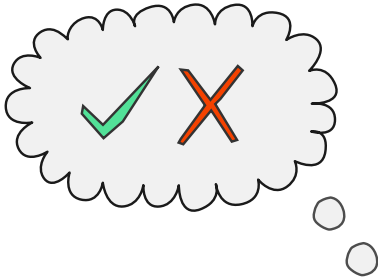
Możesz poprosić o tłumacza, gdy zadzwonisz do szpitala w celu poinformowania o porodzie.



Być może podczas porodu będziesz potrzebować pomocy.

Położna porozmawia z Tobą o sposobach porodu.

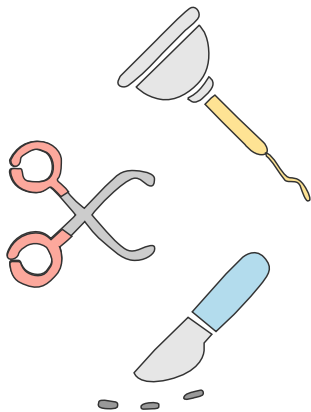
Twoje wybory w ciąży



Położna poprosi Cię o wyrażenie zgody na pewne czynności przed ich wykonaniem.

Obejmują one:

- poród wspomagany,
- wywołanie porodu,
- zwiększenie częstotliwości skurczów.

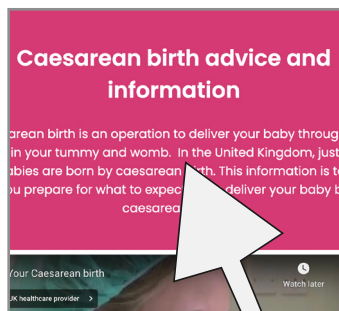


Istnieją trzy rodzaje porodu wspomaganego. Mogą one pomóc Twojemu dziecku przyjść na świat.

Obejmują one:

- poród kleszczowy,
- poród vacuum,
- cesarskie cięcie.

Twoje wybory w ciąży



W języku angielskim cesarskie cięcie nazywane jest „C-Section”. Kliknij poniższy link, aby dowiedzieć się więcej.

Jeśli nie masz dostępu do Internetu, poproś położną o wydrukowanie kopii.

[labourpains.org/caesarean-birth/
caesarean-birth-advice-and-information](https://labourpains.org/caesarean-birth/caesarean-birth-advice-and-information)



Opiekujący się Tobą zespół może wywołać rozpoczęcie porodu.

Możesz się na to zdecydować, jeśli jest po terminie lub ciąża stwarza zagrożenie dla Ciebie lub Twojego dziecka.

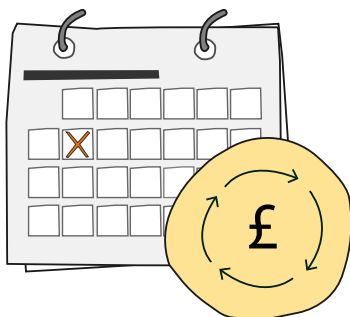
Twoje wybory w ciąży



Kliknij poniższy link, aby dowiedzieć się więcej o wywoływaniu ciąży.

Jeśli nie masz dostępu do Internetu, poproś położną o wydrukowanie kopii.

sussexlmns.org/labour-and-birth/inducing-labour



Być może obciążymy Cię kosztem opieki porodowej, jeśli:

- mieszkasz w Wielkiej Brytanii dopiero od niedawna,
- planujesz pozostać w Wielkiej Brytanii tylko przez krótki czas.

Nie musisz płacić podczas korzystania z opieki. Możesz rozłożyć płatność na raty.

Nadal masz prawo do opieki, gdy jej potrzebujesz, nawet jeśli nie możesz zapłacić z góry.

Twoje wybory w ciąży



Skontaktuj się z Maternity Action, aby uzyskać porady na temat opłacania opieki okołoporodowej.

Zadzwoń pod bezpłatny numer 0808 800 0041 i zostaw wiadomość głosową.

E-mail:

maternitycareaccess@maternityaction.org.uk

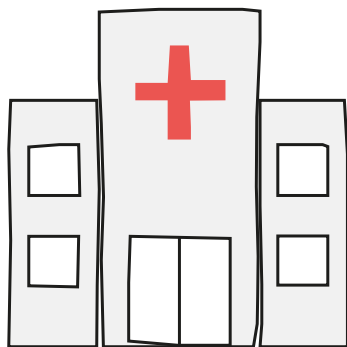


Kliknij poniższy link, aby uzyskać więcej porad na temat opłacania opieki.

Jeśli nie masz dostępu do Internetu, poproś położną o wydrukowanie tej strony.

maternityaction.org.uk/advice/dealing-with-debts-owed-to-the-nhs-for-maternity-care

Twoje wybory w ciąży



Możesz uzyskać pomoc i wsparcie, dzwoniąc pod jeden z poniższych numerów. W razie wątpliwości pod który numer zadzwonić, zapytaj położną.

- Conquest Hospital, St Leonards
0300 131 4500
- Eastbourne District General Hospital
0300 131 4500
- Royal Sussex County Hospital, Brighton
01273 696955
- Princess Royal Hospital, Haywards Heath
01444 441881
- St Richard's Hospital, Chichester
01243 788122
- Worthing Hospital
01903 205111
- East Surrey Hospital
01737 768511

Twoje wybory w ciąży

Tutaj znajdziesz więcej informacji, które pomogą Ci przygotować się do porodu i pierwszych dni z dzieckiem.

Pakowanie torby na poród w NHS w Wielkiej Brytanii

nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/pack-your-bag-for-labour

Karmienie piersią – Sussex LMNS

sussexlmns.org/after-the-birth/breastfeeding

Po porodzie | Co stanie się po narodzinach Twojego dziecka?

sussexlmns.org/after-the-birth

Wskazówki dla świeżo upieczonych rodziców

sussexlmns.org/partners-and-families/tips-for-new-parents

Publikacje Lullaby Trust – The Lullaby Trust

lullabytrust.org.uk/professionals/publications

Rejestracja narodzin w Sussex

sussexlmns.org/partners-and-families/registering-the-birth

Informacje o ciąży – Tommy's

tommys.org/pregnancy-information

Infolinia położnicza dla kobiet czarnoskórych i o mieszanym pochodzeniu – Tommy's

tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

Jeśli nie masz dostępu do Internetu, możesz poprosić swoją położną, żeby wydrukowała Ci informacje z dowolnej z powyższych stron.