

# JESTEŚ W CIĄŻY? WŁAŚNIE URODZIŁAŚ DZIECKO?

Narodziny dziecka to radosne wydarzenie. Jednocześnie ciąża i poród niosą ze sobą zupełnie nowe wyzwania i pytania. Nie musisz mierzyć się z nimi sama. Zawsze możesz zwrócić się po poradę i wsparcie do położnej.

- Położna to specjalistka, która odpowie na wszystkie Twoje pytania dotyczące ciąży, porodu i opieki po porodzie.
- Będzie Ci ona towarzyszyć, doradzać i wspierać przed porodem, w jego trakcie oraz po narodzeniu dziecka.
- Każda kobieta może skorzystać z pomocy położnej
- Większość usług położnej jest opłacanych przez kasę chorych.

Wsparcie położnej zapewnia Twojemu dziecku najlepsze warunki po urodzeniu. Korzystając z pomocy położnej, dbasz o siebie i dziecko.

stempel – położna

## Impressum

Deutscher Hebammenverband e. V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Gartenstraße 26  
76133 Karlsruhe

Tel. 0721 981 89-0  
Faks 0721 981 89-20

info@hebammenverband.de  
www.hebammenverband.de

# DOBRY START W ŻYCIU

polnisch



Jak pomagają  
położne



Deutscher  
**Hebammen**  
Verband

# OKRES CIĄŻY

## Co oferują położne?

Już na początku ciąży położna może służyć Ci pomocą – odpowie na wszystkie pytania dotyczące ciąży i porodu, a ponadto ulży, jeśli wystąpią dolegliwości ciążowe, takie jak nudności, przedwczesne bóle, zgaga lub uczucie strachu.

W przypadku problemów językowych możesz np. poprosić przyjaciółkę o pomoc w tłumaczeniu. Możesz również zwrócić się do położnej w kwestii opieki medycznej w okresie ciąży. Położna może wykonywać wszystkie niezbędne badania, w tym również badania ultrasonograficzne. Z reguły – jeśli Ci to odpowiada – położna odwiedza Cię w domu. Możesz sama zdecydować, czy opiekę medyczną w okresie ciąży będzie sprawować położna, lekarka bądź lekarz ginekolog. Naturalnie opieka położnicza nie wyklucza opieki lekarskiej i odwrotnie – możesz korzystać z obu.

Położna pomoże podjąć Ci decyzję, gdzie i jak przyjdzie na świat Twoje dziecko. Na kursie przygotowującym do porodu położna będzie ćwiczyć z Tobą techniki oddychania i relaksacji, które powinny ułatwić poród, a ponadto przekaże Ci praktyczne rady przydatne w pierwszych dniach z Twoim dzieckiem.



## Jak znaleźć położną?

Jeżeli interesuje Cię pomoc położnej, skontaktuj się z położną jeszcze w początkowym okresie ciąży. Położna będzie Ci towarzyszyć od początku ciąży do końca karmienia piersią.

# PODCZAS PORODU

## Jakie jest zadanie położnej?

Położne mogą towarzyszyć podczas porodu w szpitalu, domu narodzin lub w domu. Nie każda położna oferuje jednak pomoc podczas porodu. Również nie wszystkie szpitale umożliwiają obecność własnej położnej podczas porodu. W większości przypadków opiekę nad rodzącą kobietą sprawuje dyżurna położna z danego szpitala.

Położna towarzyszy Ci podczas całego porodu. Pomaga w prawidłowym oddychaniu, pokazuje pozycje ciała i ćwiczenia, które ułatwiają poród. Ponadto położna obserwuje i dokumentuje przebieg porodu. Jeśli wystąpią problemy, położna wzywa lekarkę lub lekarza.

Po porodzie w szpitalu możesz zostać kilka pierwszych dni z dzieckiem w szpitalu. Jeśli zdecydowałaś się na poród ambulatoryjny, możesz także już kilka godzin po porodzie wrócić do domu, gdzie Twoja położna zaopiekuje się Tobą i dzieckiem. Dowiedz się przed porodem, co jest dla Ciebie najwłaściwsze!

Położną można znaleźć za pośrednictwem:

- internetu (np. [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de))
- gabinetów położniczych i domów narodzin
- klinik położniczych
- ginekologów
- kas chorych
- rekomendacji od przyjaciółek

# POŁÓG I OKRES POPOŁOGOWY

## Jak pomagają położne?

Po porodzie położna pomoże Ci dziecka i przeprowadzi pierwsze badania profilaktyczne u dziecka.

W pierwszych ośmiu tygodniach położna będzie Cię odwiedzać w domu – początkowo nawet codziennie. Położna będzie sprawdzać, czy powrót macicy po porodzie do pierwotnego stanu przebiega normalnie. Ponadto położna odpowie na pytania dotyczące pielęgnacji dziecka, np. jak przewijać dziecko, jak prać, karmić piersią lub butelką. Możesz ją zapytać o wszystko, co wiąże się z Twoją nową sytuacją życiową, a ona postara Ci się pomóc.

Położna obserwuje także zachowanie i rozwój fizyczny dziecka, np. prawidłowe gojenie się pępka oraz prawidłowy wzrost masy ciała dziecka, i informuje o wynikach pierwszych badań profilaktycznych.

Wiele położnych oferuje ponadto kursy gimnastyczne po porodzie. Także po upływie pierwszych ośmiu tygodni położna pomoże Ci, jeśli wystąpią problemy z karmieniem piersią lub odżywianiem.

Przy serdecznym wsparciu

**be** Berlin

Senatsverwaltung  
für Gesundheit und Soziales



Berliner  
**Hebammen**  
Verband