



# Belinstructie zwangerschap

## NORMALNE (nie dzwoń)

## ZADZWOŃ

Po 20 tygodnia ciąży

Jeden lub więcej objawów



- Ból głowy
- Mroczki/gwiazdki przed oczami
- Wymioty
- Uczucie zaciskającej się opaski wokół głowy lub górnej części brzucha
- Ból w górnej części brzucha lub między łopatkami
- Nagle zatrzymanie wody w okolicy twarzy
- Mrowienie w palcach dłoni

- Krwawienie jest zawsze powodem do romzowy z położną

-Niewielkie krwawienie może pojawiać się nawet w prawidłowej ciąży

Krwawienie

- Jasnoczerwone krwawienie z pochwy

Po 28 tygodniu ciąży powinien rozpoznawalny i powtarzalny schemat ruchów dziecka

*TIP: jeśli leżysz na lewym boku, czujesz najlepiej ruchy dziecka*

Ruchy dziecka po 28 tygodnia ciąży

- Zmniejszona ilość ruchów dziecka w stosunku do zwykłej aktywności

-Zrelaksowana i w czacie odpoczynko czujesz mniej niż 10 ruchów w ciągu 2 godzin

- Jeśli niepokoiż się ilością bądź nasileniem ruchów dziecka

- Mocz

- Zwiększona ilość śluzu z pochwy

Odpływanie wód płodowych przed 37 tygodniem

- Ciągłe mokra bielizna

- Ciągły wyciek płynu owodniowego

-Zielony/brązowy kolor wód płodowych

- Twardnienie brzucha w trakcie lub po wysiłku fizycznym

- Twardnienie brzucha podczas ruchów dziecka

- Skurcze nie są bolesne

- Skurcze są nieregularne

Twardnienie brzucha/ skurcze przed 37 tygodniem ciąży

- Nasilenie skurczy

- Skurcze są regularne (co pół godziny lub częściej)

- Skurcze są bolesne

Niepokój

- Dzwon zawsze kiedy czujesz się niespokojna lub zmartwiona

- Jeśli czujesz wątpliwości co do otrzymanych informacji










Zadzwoń do swojej położnej pod numer alarmowy



# Belinstructie bevalling

## NORMALNE (nie dzwoń)

## ZADZWOŃ

 <p>- Poród rozpoczyna się między 37 a 42 tygodniem</p>	<p><b>Czas rozpoczęcia porodu</b></p>	 <p>- Odpywające wody płodowe przed 37 tygodniem ciąży - Regularne skurcze przed 37 tygodniem ciąży</p>
 <p>- Mniej niż podczas miesiączki - Czerwony, ciemno czerwony</p>	<p><b>Krwawienie</b></p>	 <p>- Jak miesiączka lub większe - Skrzepy</p>
 <p>- Bezbarwny (z fragmentami mazi płodowej - białe płatki mazi)</p>	<p><b>Kolor wód płodowych</b></p>	 <p>- Zielone lub brązowe - Zadzwoń natychmiast, jeśli zobaczysz wody płodowe tego koloru</p>
 <p>- Główka dziecka jest wstawiona w kanał rodny, kiedy odplynęły wody płodowe</p>	<p><b>Pozycja główki dziecka i odpływanie wód płodowych</b></p>	 <p>- Zadzwoń, kiedy wody płodowe odplynęły, a główka dziecka nie by wstawiona w kanał rodny podczas ostamiej kontroli u położnej - Połóż się i w tej pozycji czekaj na przyjazd położnej</p>
 <p>- Nieregularne - Skurcz trwa krócej niż 40-60 sekund - Przerwa pomiędzy skurczami trwa dłużej niż 4-5 minut</p>	<p><b>Skurcze</b></p>	 <p>- Regularne skurcze trwające co najmniej godzinę - Skurcz trwa dłużej niż 40-60 sekund - Przerwy pomiędzy skurczami są krótsze niż 4-5 minut <i>TIP: jeśli nie jest to Twój pierwszy poród, zadzwoń jeśli skurcze staną się regularne i mocne</i></p>
	<p><b>Niepokój</b></p>	 <p>- Dzwoń zawsze kiedy czujesz się niespokojna lub zmartwiona - Jeśli masz wątpliwość co do otrzymanych informacji</p>



Zadzwoń do swojej położnej pod numer alarmowy



# Belinstructie kraambed



## NORMALNE (nie dzwoń)

## ZADZWOŃ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wymieniaj wkładkę raz na trzy godziny</li> <li>- dwa duże skrzepy na 24 godziny</li> </ul>	<h3>Krwawienie</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- W ciągu pół godziny jedna przepelinana wkładka poporodowa</li> <li>- 3 lub więcej duże skrzepy w ciągu 24 godzin</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mierz temperaturę 2 razy dziennie</li> <li>- Temperatura poniżej 37,8 °C</li> </ul>	<h3>Gorączka</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temperatura jest wyższa niż 37,8 °C</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musisz oddać mocz do 6 godzin po porodzie</li> <li>- Oddajsz mocz co 3 godziny</li> <li>- Normalny strumień moczu</li> </ul>	<h3>Oddawanie moczu</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 godzin po porodzie brak możliwości oddania moczu</li> <li>- Oddajsz mocz bardzo powoli (kroplami)</li> <li>- Nieustająca chęć oddania moczu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Różowa/naturalnego koloru skóra</li> <li>- Niebieskie/zasiniałe rece lub stopy</li> </ul>	<h3>Kolor dziecka</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niebieski / stny (lub siny) język / usta</li> <li>- Błady / szary (nienaturalny)</li> <li>- Żółty</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Noworodki oddychają szybciej niż dorośli</li> <li>- Nieregularny oddech</li> <li>- Chrapanie i wydawanie innych dźwięków podczas snu</li> </ul>	<h3>Oddech dziecka</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Więcej niż 60 oddechów na minutę</li> <li>- Problemy z oddychaniem</li> <li>- Stękanie</li> <li>- Zapadanie się klatki piersiowej podczas wdech</li> <li>- Nozdrza rozszerzają się podczas wdechu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dwukrotny w ciągu dnia pomiar temperatury (doodbytniczo)</li> <li>- Temperatura pomiędzy 36,5°C do 37,5° C</li> <li>- Stopy i słonie często są chłodne</li> </ul>	<h3>Temperatura dziecka</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temperatura jest niższa niż 37,5° C</li> <li>- Temperatura jest wyższa niż 37,5° C</li> </ul>
<h3>Niepokój</h3>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dzwoń zawsze kiedy czujesz się niespokojna lub zmartwiona</li> <li>- Jeśli czujesz wątpliwości do co otrzymanych informacji</li> </ul>



Zadzwoń do swojej położnej na numer alarmowy