

POLSKA SZKOŁA RODZENIA W HOLANDII

10 rzeczy, które musisz wiedzieć przed porodem w Holandii

Praktyczny przewodnik dla przyszłych mam



Materiał przygotowany dla słuchaczek podcastu W ogniu pytań

01

Położna prowadzi większość ciąż

Jeśli ciąża przebiega prawidłowo, główną opiekę prowadzi położna (verloskundige), a nie ginekolog. Ciążę wysokiego ryzyka prowadzi szpital — położna wraz z ginekologiem.

W Holandii badania USG w ciąży również wykonuje położna ultrasonografistka.



02

Możesz rodzić w domu — i to jest normalne

W Holandii porody domowe są częścią systemu opieki zdrowotnej. Nikt nie będzie uważał tego za dziwne. Jeśli ciąża jest niskiego ryzyka, położna może przyjechać do domu i przyjąć poród.

Nie musisz rodzić w domu. Możesz wybrać szpital (poród polikliniczny). Poród bez wskazań medycznych często jest dodatkowo płatny.



03

Poród polikliniczny może być płatny

Jeśli chcesz rodzić w szpitalu, ale nie masz do tego wskazań medycznych, możliwe, że będziesz musiała ponieść tzw. opłatę własną (eigen bijdrage).

Kwota zależy od ubezpieczenia, pakietu oraz placówki. Warto dokładnie sprawdzić warunki swojego ubezpieczenia zdrowotnego.



04

Znieczulenie zewnątrzoponowe jest dostępne

W każdym szpitalu w Holandii możesz otrzymać znieczulenie zewnątrzoponowe (epiduraal). Znieczulenie jest dostępne wyłącznie w szpitalu, gdzie opiekę przejmuje personel szpitalny.

Anestezjolog może nie być dostępny od razu. Warto wcześniej jasno powiedzieć, że chcesz znieczulenie. Dobrze mieć plan A i plan B.



05

Zamów kraampaket od ubezpieczyciela

To specjalny zestaw porodowo-połogowy z podstawowymi materiałami higienicznymi potrzebnymi podczas porodu w domu i w pierwszych tygodniach po porodzie.

Często ubezpieczyciel wysyła go automatycznie po zgłoszeniu ciąży.



06

Kraamzorg – unikatowa pomoc poporodowa

Po porodzie do domu przychodzi opiekunka poporodowa (kraamzorg). Pomaga przy dziecku, w karmieniu, przy kąpieli, w kontroli zdrowia mamy, czasem nawet przy lekkich pracach domowych.

To ogromne wsparcie, szczególnie dla nas — mam emigrantek.



07

W szpitalu zwykle nie zostajesz długo

Jeśli wszystko jest w porządku, możesz wrócić do domu nawet kilka godzin po porodzie. Cesarskie cięcie lub komplikacje oznaczają dłuższy pobyt.

Holenderski system zakłada rekonwalescencję głównie w domu, z pomocą kraamzorg i położnej.



08

Plan porodu naprawdę ma znaczenie

Jest narzędziem komunikacji i częścią Twojej dokumentacji medycznej. Wspiera Twoje prawo do świadomej zgody (informed consent) oraz pomaga zespołowi działać zgodnie z Twoimi potrzebami.

Napisz jasny plan porodu: na co się zgadzasz, czego nie chcesz, jakie masz preferencje. Przygotuj go po angielsku lub holendersku.



09

Partner przygotowany do porodu to wsparcie

Przygotowanie partnera do porodu jest niezwykle ważne — jest on zarówno fizycznym, jak i emocjonalnym wsparciem. Podczas porodu jesteście traktowani jako jedność.

Partner może być przy Tobie przez cały czas trwania porodu, a także podczas cięcia cesarskiego i pobytu w szpitalu.



10

Zarejestruj dziecko szybko po porodzie

Po narodzinach trzeba zgłosić dziecko w gminie (gemeente), zwykle w ciągu 3 dni roboczych.

Potrzebujesz: dokumentów rodziców, aktu uznania ojcostwa (erkenning) jeśli dotyczy, oraz danych ze szpitala lub od położnej.



Zostańmy w kontakcie



Kasia Maj



Magda Stankiewicz

www.szkolarodzenia.nl

Jeśli ten materiał był dla Ciebie pomocny - zaobserwuj nas po więcej wsparcia i wiedzy o porodzie w Holandii.

Materiał przygotowany dla słuchaczek podcastu

W ogniu pytań

