

Family Medicine Anna Bartkowska

ul. Młynarska 6; 83-031 Ciepłowo  
11/001903/POZ/16/22

Pieczętka Świadczeniodawcy

## KARTA EDUKACJI PRZEDPORODOWEJ

Prowadzona przez położną POZ

Nazwisko i imię .....

PESEL ..... Wiek .....

Adres zamieszkania .....

Telefon.....

Uczęszcza na zajęcia sama / z osobą towarzyszącą\* (niewłaściwe skreślić)

Nazwisko lekarza prowadzącego ciążę: .....

Przychodnia / gabinet: .....

### WYWIAD POŁOŻNICZY:

Data ostatniej miesiączki ..... Pierwsze ruchy płodu .....

Termin porodu wg OM ..... wg USG .....

Hospitalizacja w trakcie ciąży .....

Oświadczenie:

Informacje zawarte w karcie potwierdzam jako zgodne ze stanem faktycznym.

Zobowiązuję się do uzyskania zgody lekarza prowadzącego ciążę na udział w gimnastyce dla kobiet w ciąży przez cały okres uczęszczania na zajęcia.

Wyrażam zgodę na digitalizację mojej dokumentacji (zamianę formy z papierowej na elektroniczną) po zakończeniu kursu.

Podpis pacjentki

Podpis położnej

| PLAN EDUKACJI PRZEDPORODOWEJ  | Hbd | DATA | PODPIS PACJENTA | PODPIS POŁOŻNEJ |
|---|-----|------|-----------------|-----------------|
| - przebieg ciąży, zakres świadczeń profilaktycznych i działań w zakresie promocji zdrowia oraz badań diagnostycznych i konsultacji medycznych, wykonywanych u kobiet w okresie ciąży, wraz z okresami ich przeprowadzania |     |      |                 |                 |
| - opieka prenatalna, dostępne formy opieki  |     |      |                 |                 |
| - wyprawka do szpitala  |     |      |                 |                 |
| - zwiastuny nadchodzącego porodu/ kiedy udać się do szpitala - I okres porodu – maraton   |     |      |                 |                 |
| - II okres porodu – zadanie   |     |      |                 |                 |
| - III okres porodu- powitanie   |     |      |                 |                 |
| - IV okres porodu- dwie godziny dla rodziny   |     |      |                 |                 |
| - rodzaje aktywności w trakcie porodu, pozycje wertykalne - farmakologiczne i niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego  |     |      |                 |                 |
| - oddychanie torem brzuszny(m przeponą) oraz nauka parcia z uwzględnieniem roli partnera  |     |      |                 |                 |
| - cesarskie cięcie a poród siłami natury - porównanie - omówienie planu porodu  |     |      |                 |                 |
| - komórki macierzyste z krwi pępowinowej  |     |      |                 |                 |
| -formalności po porodzie  |     |      |                 |                 |
| - praktyczne wskazówki dla świeżo upieczonych rodziców – werandowanie, spacer, odwiedziny   |     |      |                 |                 |
| - charakterystyka okresu połogu, zmiany fizjologiczne i w psychice młodych rodziców   |     |      |                 |                 |
| - baby blues a depresja poporodowa  |     |      |                 |                 |
| - rola mężczyzny w opiece nad kobietą i dzieckiem po porodzie - szczepienia ochronne  |     |      |                 |                 |
| - fizjologia laktacji i zmienność pokarmu kobiecego   |     |      |                 |                 |
| - techniki przystawiania dziecka do piersi  |     |      |                 |                 |
| - alternatywne metody karmienia dziecka – karmienie mieszane, mlekiem modyfikowanym, system SNS   |     |      |                 |                 |
| - najczęstsze problemy laktacyjne – jak sobie z nimi radzić   |     |      |                 |                 |
| - wybór laktatora, na co zwrócić uwagę  |     |      |                 |                 |
| - zasady pozyskiwania i przechowywania pokarmu kobiecego - dieta mamy karmiącej piersią – prawda, czy mit   |     |      |                 |                 |
| - zakrzuszenie, bezdech u małego dziecka, postępowanie  |     |      |                 |                 |
| - oparzenia, postępowanie   |     |      |                 |                 |
| - resuscytacja – algorytm BLS   |     |      |                 |                 |
| - wyposażenie domowej apteczki  |     |      |                 |                 |
| - pielęgnacja ciała ze szczególnym uwzględnieniem oka, ucha, nosa, jamy ustnej  |     |      |                 |                 |
| - pielęgnacja okolicy pieluszkowej  |     |      |                 |                 |
| - najczęstsze problemy pielęgnacyjne:ciemieniucha, oparzenia, potówki, jak sobie z nimi radzić  |     |      |                 |                 |
| - stany przejściowe noworodka   |     |      |                 |                 |
| - zasady kąpieli, ćwiczenia praktyczne  |     |      |                 |                 |
| - masaż noworodka   |     |      |                 |                 |
| - potrzeba aktywności fizycznej w ciąży   |     |      |                 |                 |
| - ćwiczenia przygotowujące do porodu  |     |      |                 |                 |
| - ćwiczenia w I i II okresie porodu   |     |      |                 |                 |
| - ćwiczenia relaksacji  |     |      |                 |                 |
| - rodzaje aktywności podczas porodu   |     |      |                 |                 |
| - ćwiczenia zapobiegające nietrzymaniu moczu  |     |      |                 |                 |
| - ćwiczenia mm. Kegla   |     |      |                 |                 |
| .....<br>Zatwierdzam plan edukacji przedporodowej (podpis położnej)   |     |      |                 |                 |