

Family Medicine Anna Bartkowska

ul. Młynarska 6; 83-031 Ciepłowo  
11/001903/POZ/16/24

Pieczętka Świadczeniodawcy

## KARTA EDUKACJI PRZEDPORODOWEJ

Prowadzona przez położną POZ

Nazwisko i imię ..... *Anna Kowalska* .....

PESEL ..... *99030395788* ..... Wiek ..... *30* .....

Adres zamieszkania ..... *Konwaliowa 8* .....

Telefon..... *505-09-10-20* .....

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

Nazwisko lekarza prowadzącego ciążę: ..... *Dr Augustyniak* .....

Przychodnia / gabinet: ..... *Gabinety przy Piecewskiej* .....

### WYWIAD POŁOŻNICZY:

Data ostatniej miesiączki .....DD-MM-RRR..... Pierwsze ruchy płodu .....PODAJ TYDZIEŃ CIĄŻY.....

Termin porodu wg OM .....(OSTATNIEJ MIESIĄCZKI)..... wg USG .....DD-MM-RRR .....

Hospitalizacja w trakcie ciąży .....(PODAJ DATE) .....

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.

*Anna Kowalska*

Podpis pacjentki

Podpis położnej

PLAN EDUKACJI PRZEDPORODOWEJ	Hbd	DATA	PODPIS PACJENTA	PODPIS POŁOŻNEJ	
<ul style="list-style-type: none"><li>- 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</li><li>- opieka prenatalna, dostępne formy opieki</li><li>- wyprawka do szpitala</li><li>- zwiastuny nadchodzącego porodu/ kiedy udać się do szpitala - I okres porodu – maraton</li><li>- II okres porodu – zadanie</li><li>- III okres porodu- powitanie</li><li>- IV okres porodu- dwie godziny dla rodziny</li><li>- rodzaje aktywności w trakcie porodu, pozycje wertykalne - farmakologiczne i niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego</li><li>- oddychanie torem brzuszny(m przeponą) oraz nauka parcia z uwzględnieniem roli partnera</li><li>- cesarskie cięcie a poród siłami natury - porównanie - omówienie planu porodu</li><li>- komórki macierzyste z krwi pępowinowej</li><li>- formalności po porodzie</li><li>- praktyczne wskazówki dla świeżo upieczonych rodziców – werandowanie, spacer, odwiedziny</li><li>- charakterystyka okresu połogu, zmiany fizjologiczne i w psychice młodych rodziców</li><li>- baby blues a depresja poporodowa</li><li>- rola mężczyzny w opiece nad kobietą i dzieckiem po porodzie - szczepienia ochronne</li><li>- fizjologia laktacji i zmienność pokarmu kobiecego</li><li>- techniki przystawiania dziecka do piersi</li><li>- alternatywne metody karmienia dziecka – karmienie mieszane, mlekiem modyfikowanym, system SNS</li><li>- najczęstsze problemy laktacyjne – jak sobie z nimi radzić</li><li>- wybór laktatora, na co zwrócić uwagę</li><li>- zasady pozyskiwania i przechowywania pokarmu kobiecego - dieta mamy karmiącej piersią – prawda, czy mit</li><li>- zakrzuszenie, bezdech u małego dziecka, postępowanie</li><li>- oparzenia, postępowanie</li><li>- resuscytacja – algorytm BLS</li><li>- wyposażenie domowej apteczki</li><li>- pielęgnacja ciała ze szczególnym uwzględnieniem oka, ucha, nosa, jamy ustnej</li><li>- pielęgnacja okolicy pieluszkowej</li><li>- najczęstsze problemy pielęgnacyjne:ciemieniucha, oparzenia, potówki, jak sobie z nimi radzić</li><li>- stany przejściowe noworodka</li><li>- zasady kąpieli, ćwiczenia praktyczne</li><li>- masaż noworodka</li><li>- potrzeba aktywności fizycznej w ciąży</li><li>- ćwiczenia przygotowujące do porodu</li><li>- ćwiczenia w I i II okresie porodu</li><li>- ćwiczenia relaksacji</li><li>- rodzaje aktywności podczas porodu</li><li>- ćwiczenia zapobiegające nietrzymaniu moczu</li><li>- ćwiczenia mm. Kegla</li></ul>			<i>Anna Kowalska</i>		
				<i>Anna Kowalska</i>	
				<i>Anna Kowalska</i>	
				<i>Anna Kowalska</i>	
				<i>Anna Kowalska</i>	
				<i>itd.</i>	

Zatwierdzam plan edukacji przedporodowej (podpis położnej)