

Czech



# „Moje mateřská cesta“

“My Maternity Journey”

Plán osobní péče

Rozhodnutí o péči která bude poskytnuta mě a mé rodině

## Jak získat co nejvíce z „Moje mateřská cesta“

Víme, jak obtžné může být neustálé uvádění vašich potřeb a rozhodnut znovu a znovu. „Moje mateřská cesta“ je výchozím bodem pro shrnutí toho, na čem vám a vaší rodině záleží a jak byste chtěli být během celé mateřské péče podporována.

Budete mít řadu plánů, které se vás týkají a „Moje mateřská cesta“ bude ve středu všeho. Neměla by obsahovat množství podrobností, které jsou obsaženy v dalších plánech (jako jsou plány péče a léčby specifcké pro daný stav). Místo toho je výchozím bodem k poznání vás a pochopení, co je pro vás a vaši rodinu důležité.

Vaše „Moje mateřská cesta“ patří vám a můžete se rozhodnout ji sdílet s kým si přejete. Může být použita k záznamům:

- Co je pro vás a vaši rodinu důležité. Může to zahrnovat cokoli, ale pravděpodobně bude zahrnovat vaše hodnoty a očekávání ohledně těhotenství, porodu a až se stanete matkou.
- Váš domov / rodina / profesní život a podpůrné sítě.
- Jakékoli obavy nebo starost, které byste mohli mít

Poté ji můžete použít k vytyčení rozhodnutí o péči a podpoře, kterou chcete obdržet. S přihlédnutím k výše uvedeným informacím, včetně případné péče o duševní zdraví. Mělo by to odrážet vaše rozhodnutí o místě, kde vám bude péče poskytnuta, zejména kde chcete porodit, vaše přání o průběhu porodu a vaše přání, kdyby došlo k (dalším) komplikacím.

## Jak se mohu ujistit, že z „Moje mateřská cesta“ získám maximum?

Toto je osobní shrnutí toho, co je pro vás, vaši péči a podporu důležité. Uchovejte si to spolu s dalšími záznamy, aby jste to mohli sdílet s kým uznáte za vhodné. Je důležité vzít si to na každou schůzku nebo setkání o vaší péči. Protože můžete

„Moje mateřská cesta“, aktualizovat nebo upravit, kdykoli budete považovat za nutné. To znamená, že zůstane aktuální a přesně podle vašich představ a potřeb. Není nutné dokončovat všechny kolonky najednou, ale může být užitečné například přemýšlet o tom, co byste mohla potřebovat po narození dítěte, když jste ještě těhotná, tak si můžete naplánovat co bude potřeba.

## Jak mě mohou ostatní podpořit, abych co nejlépe využila „Moje mateřská cesta“?

Když přinesete „Moje mateřská cesta“ na všechny své schůzky, každý kdo vám nabízí péči a podporu, bude vědět, co je pro vás důležité a jak chcete být podporována.

## Jak mohu vyplnit „Moje mateřská cesta“?

Je na vás, aby jste vyplnila „Moje mateřská cesta“ protože jste odborníkem na svůj život. Můžete to udělat sama nebo za podpory někoho, komu důvěřujete, může to být rodinný příslušník, přítel, zdravotník nebo dobrovolná organizace. Je důležité, abyste měli čas přemýšlet o tom, co chcete zahrnout, a dokončit to vlastním tempem. Prozatím ji můžete vyplnit ručně, ale v budoucnu ji budete moci elektronicky aktualizovat.

### **Věci, o kterých byste mohla přemýšlet a uvažovat o jejich sdílení:**

- Kdo jsou nejdůležitější lidé ve vašem životě?
- Kdo vás dobře zná?
- Jakou podporu vám teď lidé poskytují?
- Kdo vám teď poskytuje největší podporu?
- Stýkáte se s rodinu/přáteli? Jak s nimi trávíte čas?
- Kdo jiný vás podporuje? např. Zdravotník, sociální služby, dobrovolnické organizace, jiné
- Jakou podporu si myslíte, že budete potřebovat během vaší mateřské cesty? Jakou podporu od dalších organizací můžete potřebovat?
- Jaké závazky máte, které mohou mít vliv na vaši péči? např. další dítě, pečujete o příbuzné, práce/povinnost nebo zaměstnání?
- Budou mít nějaké zkušenost z minulost vliv na vaši mateřskou péči?
- Co vás rozrušuje, stresuje nebo dělá nešťastnou a co mohou lidé udělat, aby vám s tím pomohli?
- Co děláte, aby jste zůstala zdravá?
- Co vám brání v tom, abyste zůstala co nejvíce zdravá?
- Jakou podporu od dalších organizací budete potřebovat? (přestat kouřit, bydlení, kontrolahmotnost)
- Kdy je nejlepší a nejhorší čas na schůzky?
- Pokud potřebujete informace, jak by vám vyhovovalo je obdržet?

- Jak vás můžeme podpořit, abyste porozuměli informacím, které vám byly poskytnuty?
- Pokud angličtina není vaším rodným jazykem, budete potřebovat tlumočnicka? Potřebujete tlumočnicka při každé schůzce?
- Co zlepšila vaši zkušenost s poskytovanou mateřskou péčí?
- Máte pocit, že něco chybí?

## O mě

**Jmenuji se:**.....

**Říkejte mi:** .....

**Moje porodní asistentka:** .....

**Název mého týmu:**.....

**Co je pro mě důležité?**

**Co je důležité pro mou rodinu?**

**Co potřebujete vědět, abyste mě mohli podpořit:**

**Chtěla bych:**

(prosím zaškrtněte)

Přestat kouřit

Kontrolovat svou váhu

Duševní stav

**Moje možnost dopravy:**

**Lidé kteří mě podporují jsou:**

**Co bych chtěla, aby jste věděli o mně, mých hodnotách, nadějích a víře:**

(Můžete zahrnout náboženské zvyky a přesvědčení, předchozí zkušenost, o kterých byste chtěla, abychom věděli)

## Moje těhotenství

(Použijte tento prostor k zapisování rozhodnutí, která se týkají vašeho těhotenství)

**Užívám:** (prosím zaškrtněte)

Kyselinu listovou

Vitamín D

Další léky:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vím jakým potravinám se během těhotenství vyhýbat

Jsem si vědoma doporučení ohledně volby zdravého životního stylu během těhotenství, včetně zdravé výživy a vhodného cvičení

Rozumím rizikům spojeným s kouřením, pitím alkoholu a užíváním drog v těhotenství

Chtěla bych podporu v některých/všech z těchto oblast

Vím, jak získat přístup k odborné podpoře duševního zdraví pokud to potřebuji během těhotenství

Jsem si vědoma důležitost pochopení normálního režimu pohybu a jednání mého dítěte, pokud se obávám, vím co dělat

Buduji si silné pouto se svým dítětem tak, že s ním mluvím, zpívám, masíruji si břicho a přemýšlím o mém dítěti

Měla jsem doporučené očkování prot chřipce a černému kašli

Vaše zdravotní sestřička (health visitor) zařídí setkání s vámi kolem 28-32 týdne těhotenství. Bude se zajímat o to, jak vaše těhotenství postupuje, a bude schopna nabídnout informace o tom, co lze očekávat, až se vaše dítě narodí.

---

**Obávám se o:**

**Můj partner se obává:**

**Máte obavy o vaši náladu?**

---

**Diskutovala jsem o svém těhotenském plánu se svou porodní asistentkou/lékařkou at:**

16týd  25týd  28týd  31týd  34týd

36týd  38týd  40týd  41týd

## Můj porod

(Použijte prosím tento prostor k zapisování preferencí nebo rozhodnutí, která se týkají vašeho porodu)

**Když porod nepůjde podle plánu, chtěla bych...**