

Szanowni Rodzice,

Ponieważ zabieracie swoje dziecko(dzieci) ze szpitala, ten list ma wam wyjaśnić, czego możecie się spodziewać w następnych kilku tygodniach. W pełni rozumiemy, że dla nowych rodziców, a szczególnie rodziców pierwszego dziecka, pandemia spowodowała bardzo wiele zmartwień i obaw, a niektóre osoby poczuły się zagubione, samotne i niepewne tego co robić. Sprowadzenie na świat nowego życia w czasie globalnej pandemii i próba zapewnienia wszystkim bezpieczeństwa przed COVID-19 jest trudnym i stanowiącym wyzwanie zadaniem dla każdej z zaangażowanych osób i wszyscy działamy w tym zakresie wspólnie. Jest nam przykro, że nie mogli cieszyć się Państwo pełnym „normlanym” doświadczeniem, którym cieszyliby się Państwo przed pandemią. Mamy świadomość, że nie jest to idealna sytuacja i dziękujemy za cierpliwość i zrozumienie.

Mamy nadzieję, że zawarte poniżej informacje pomogą Państwu zrozumieć, jak nasze służby działają w czasie pandemii i jak mogą Państwo uzyskać dodatkowe wsparcie i informacje, kiedy są one potrzebne.

Wyjście do domu z dzieckiem – czego się spodziewać

- **Dzień 1 lub 2** Położna środowiskowa skontaktuje się z Państwem dzień po wyjściu ze szpitala, aby sprawdzić, jak Państwo się czują oraz w celu oceny, czy jest potrzebna wizyta domowa lub w klinice poporodowej.
- **Dzień 3** W przypadku karmienia piersią zaoferujemy wykonanie oceny pokarmu.
- **Dzień 5** Zaproponujemy zważenie dziecka i poprosimy o zgodę na wykonanie badania krwi noworodka. Jest to badanie przesiewowe, a dodatkowe informacje o badaniu i wykrywanych chorobach można znaleźć na naszej stronie internetowej www.cht.nhs.uk/services/clinical-services/maternity-services
- Można uzgodnić dodatkowe wizyty położnej, zależnie od sytuacji osobistej.
- **Dzień 10-14** Powinien skontaktować się Państwa inspektor zdrowia i uzgodnić w tym czasie wizytę porodową.
- **Dzień 14** Jeśli matka i dziecko są w dobrym stanie zostaną przekazani pod opiekę pielęgniarki środowiskowej i lekarza rodzinnego.

Wizyty poporodowe: Wiele matek preferuje wizytę w klinice poporodowej, w uzgodnionym czasie. Stosownie do potrzeb można również zorganizować wizyty domowe, przykładowo po cięciu cesarskim, jednak termin wizyty będzie mieścić się w 2-godzinym „oknie” czasowym. Staramy się przestrzegać czasów wizyt, ale natura opieki położniczej jest w pewnym stopniu nieprzewidywalna i dlatego czasami Pani wizyta lub umówione spotkanie mogą się odbyć później niż zaplanowano.

Czy zapomnieliśmy o Pani? Jeśli oczekuje Pani telefonu lub wizyty i martwi się, że położna środowiskowa o Pani zapomniała, prosimy o kontakt albo z oddziałem, na którym Pani przebywała lub telefon do Maternity Advice Line: MAL Calderdale: 01422 261364 Huddersfield: 01484 355743 Pon.-Pt. 8.30-12.30 i 13.00–16.00.

Aktualizacje usług i informacje: Prosimy odwiedzić naszą stronę internetową (link powyżej) lub stronę Facebooka Better Births at Calderdale and Huddersfield w celu uzyskania najnowszych informacji o aktualizacji naszych usług oraz danych o przydatnych numerach kontaktowych, usługach wsparcia oraz pomocnych informacjach.

Chair: Philip Lewer

Chief Executive: Dr Owen Williams OBE

Wsparcie w karmieniu piersią: Pani położna środowiskowa, pracownik wsparcia macierzyństwa lub inspektor zdrowia może zaoferować wsparcie w domu lub w klinice poporodowej. Mogą oni również zgłosić Panią do doradców karmienia noworodków (Infant Feeding Advisers).

Może się pani również bezpośrednio skontaktować z naszymi Infant Feeding Advisers pod numerem 01484 344345: prosimy być gotową na pozostawienie wiadomości zawierającej Pani nazwisko, numer kontaktowy oraz krótki opis problemu. Linia działa od Pon. do Pt. w godzinach 9-17, a oddzwonienie następuje tak szybko, jak to możliwe.

Inspektorzy zdrowia: Poinformujemy ich o narodzinach Pani dziecka i skontaktują się oni w ciągu kilku dni celem umówienia wizyty. Inspektorzy zdrowia mają na celu pomoc nowym rodzicom w karmieniu i monitorowaniu zdrowia ich nowonarodzonego dziecka. Zaoferują również wsparcie w zakresie dobrostanu i przejścia do rodzicielstwa. Jeżeli chce Pani skontaktować się z usługami inspektorów zdrowia:

- Punkt kontaktowy dla Calderdale: 0300 3045076
- Punkt kontaktowy dla Kirklees: 0300 304 5555

Zdrowie psychiczne: Normalne jest odczuwanie emocji przez kilka dni po urodzeniu dziecka. U niektórych nowych matek może pojawić się depresja poporodowa, a bardzo rzadko może rozwinąć się psychoza poporodowa. Zapytamy się Pani o jej emocjonalny dobrostan, ale jeśli ma Pani odczucie szamotaniny lub jeśli Pani partner czuje się zaniepokojony, prosimy porozmawiać z położną lub bezpośrednio skontaktować się z pomocą lokalną.

W przypadku rejestracji u lekarza pierwszego kontaktu w Calderdale, Kirklees lub Wakefield, mogą Państwo bezpłatnie korzystać z 24 godzinnego telefonu pomocy, celem uzyskania porady lub natychmiastowego wsparcia: 0800 183 0558. Jeśli mieszka Pani w Bradford i potrzebuje pilnej pomocy należy zadzwonić na działająca 24 godziny linię First Response: 01274 221181

Radzenie sobie z płaczem: Pozbawienie snu, globalna pandemia i nowe dziecko powodują, że nie jest nietypowym u nowych rodziców odczucie stresu, kiedy ich dziecko płacze. Chcemy Państwa zapewnić, że jest to normalne aby wychodzić, kiedy sprawdzili Państwo że dziecko jest bezpieczne a jego płacz jest dla Państwa zbyt męczący. Po kilku minutach, kiedy Państwo się uspokoją należy wrócić i sprawdzić dziecko. Prosimy porozmawiać z położną środowiskową lub inspektorem zdrowia, jeśli borykają się Państwo z tym problemem. Prosimy o kontakt z oddziałem, na którym Pani przebywała, jeśli w nocy sytuacja jest naprawdę ciężka.

- **I** – płacz niemowlęcia jest normalny
- **C** – mogą pomóc sposoby pocieszania
- **O** – można spokojnie wychodzić
- **N** – nigdy, przenigdy nie wolno potrząsać niemowlęciem

COVID-19 i Pani dziecko: Postępujemy zgodnie z zaleceniami od Royal College of Obstetrics and Gynaecologists (RCOG), który publikuje również zalecenia i wskazówki dla nowych rodziców, niektóre w formie filmów wideo i które można znaleźć na naszej stronie internetowej www.rcog.org.uk

Pozostań bezpieczny: Ważne jest, aby uczestniczyli Państwo w swoich wizytach poporodowych, w celu monitorowania dobrostanu Państwa i Państwa dziecka. W przypadku, gdy występują u Państwa objawy COVID-19 lub są Państwo w samoizolacji prosimy przed udziałem w wizycie o kontakt telefoniczny celem uzyskania porady. Jeśli w którymkolwiek momencie martwią się Państwo o siebie lub swoje dziecko prosimy o natychmiastowy kontakt. Pamiętaj - jesteśmy po to, aby Tobie pomagać. Poza godzinami pracy

można dzwonić na numer NHS 111. Prosimy o przestrzeganie krajowych, lokalnych i szpitalnych zaleceń celem zapewnienia sobie i swojemu dziecku bezpieczeństwa przed COVID-19, obejmujących:

- Dobre i częste mycie rąk przez co najmniej 20 sekund.
- Stosowanie żelu odkażającego do rąk po dotknięciu czegokolwiek na zewnątrz swojego domu.
- Stosowanie chusteczek jednorazowych do wyłapania kaszlu i kichania (Wychwyć, zamknij, zabij).
- Zachowanie dystansu 2 metrów od innych osób.
- Noszenie za każdym razem czystej maseczki.

Pozostań zdrowa: aby pomóc naturalnemu układowi odpornościowemu celuj w spożywanie zdrowej, dobrze zbilansowanej diety bogatej w owoce i warzywa. Jeżeli karmisz piersią powinnaś kontynuować przyjmowanie witaminy D 10 mikrogramów i pamiętać o piciu wystarczającej ilości płynów.

Z najlepszymi życzeniami,

Karen Spencer

Zastępca dyrektora ds. pielęgniarstwa / Kierownik położnictwa
Styczeń 2021