

## Czy chcesz, aby odwiedziła Cię w domu pielęgniarka?

Jeśli potrzebujesz wizyty domowej, sprawdź możliwości na stronie internetowej, której adres podajemy poniżej.

Możesz na tej stronie zarejestrować się na wizytę.

Jeśli chcesz, aby w rejestracji pomogła Ci położna lub ktoś inny zwróć się do nich o pomoc.

Pielęgniarka skontaktuje się z Tobą telefonicznie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej, aby umówić się na wizytę. Wizyta domowa jest bezpłatna.

## Masz pytania związane z wizytą?

Jeśli masz pytania związane z wizytą domową możesz zadzwonić lub przesłać wiadomość e-mail na podany poniżej adres. Chcesz wiedzieć więcej na temat opieki pediatrycznej? Przejdź na stronę internetową organizacji.

### DANE DO KONTAKTU

Organizacja zajmująca się opieką pediatryczną:

Strona internetowa:

### SPOSÓB KONTAKTU

E-mail:

Numer telefonu:

# Wizyta domowa podczas ciąży

## Jakie istnieją możliwości?

Ulotka informacyjna

# Jesteś w ciąży i coś Cię niepokoi?

Ciąża to wyjątkowe doświadczenie. Położną możesz zapytać o to, co jest dobre a co złe dla zdrowia. Czasami jednak masz jeszcze inne pytania. Może martwisz się o pieniądze, sposób w jaki należy wychowywać dziecko lub kłótnię z partnerem lub rodziną.

Dobrze jest zadać wszystkie te pytania i omówić obawy jeszcze podczas ciąży. Otrzymać pomoc w sposób, który Ci odpowiada. Porozmawiać z kimś, kto jest w stanie na nie odpowiedzieć i pomóc Ci wszystko przemyśleć. Wtedy z pewnością poczujesz się lepiej, a z Tobą również Twoje dziecko.

W Holandii staramy się zapewnić dzieciom wszystko, co najlepsze. Już od chwili zajścia w ciążę. Położna i opiekunka poporodowa zajmujące się Tobą w połogu sprawdzają wspólnie z Tobą, czy wszystko przebiega dobrze. Szukają możliwości, aby Ci pomóc.

Czasami położna i opiekunka nie są jednak w stanie pomóc Ci we wszystkim.

Wtedy może okazać się potrzebna pomoc pielęgniarki pediatrycznej. Możesz skorzystać z możliwości złożenia Ci przez nią wizyty w domu. Jest to możliwość a nie obowiązek.

Oczywiście nadal znajdujesz się pod opieką położnej i opiekunki poporodowej.

## Jak wygląda wizyta domowa podczas ciąży?



### Miejsce spotkania

Gdzie chcesz się umówić? Pielęgniarka może odwiedzić Cię w domu, ale możesz również umówić się z nią w innym miejscu. W domu przeważnie jest najlepiej, nie musisz nigdzie podróżować i znajdujesz się w dobrze znanym sobie otoczeniu.

- Chcesz jednak umówić się w innym miejscu? Możesz to przekazać pielęgniarce.
- W spotkaniu może również wziąć udział Twój partner, mama lub inna osoba, do której masz zaufanie.



### Rozmowa

Omawiasz z pielęgniarką, jak Ci się wiedzie i jak wiedzie się Twojej rodzinie. Możesz omówić całą sytuację. Zadać pytania i podzielić się obawami.



### Plan

Czasami wystarcza sama rozmowa, aby Ci pomóc i potem radzisz sobie ze wszystkim sama. Kiedy później pojawią się jeszcze jakieś pytania, możesz zadzwonić lub przesłać je pielęgniarce pocztą elektroniczną.

**Czasami jednak potrzeba więcej niż tylko rozmowy:**

- Wspólnie z pielęgniarką przygotowujecie plan działania.
- Czasami potrzebna jest większa pomoc. Pielęgniarka pomoże Ci znaleźć odpowiednią i wystąpić o nią.



### Następna wizyta

Umawiasz się z pielęgniarką na następną wizytę. Jej celem jest sprawdzenie, czy plan działa i jak wiedzie się Tobie i Twojej rodzinie.