



Checklista przygotowania do porodu i pierwszych tygodni

Lista tematów do rozmowy i sprawdzenia — nie porada medyczna. Odpowiedź należy do osoby sprawującej opiekę albo do wybranej placówki.

Strona 1 z 6

WIEDZA I WSPARCIE NA DOBRY POCZĄTEK

5 poz.

Jedno sprawdzone źródło i własna droga do wsparcia

- ☐ Wybór pierwszej osoby i placówki do kontaktu
- ☐ Wybór położnej POZ i zakres wsparcia w ciąży
- ☐ Wizyty patronażowe położnej POZ po powrocie do domu
- ☐ Porównanie zajęć: zakres, rozmowa na żywo, ćwiczenia
- ☐ Jak ustalić konkretną pomoc z bliskimi

położna POZ

instytucja publiczna

położna POZ

CIĄŻA: WIEDZA I PYTANIA NA WIZYTY

11 poz.

Pytania do osób sprawujących opiekę

- ☐ Jakie tematy warto omówić w ciąży?
- ☐ Zdrowie zębów i dziąseł w ciąży
- ☐ Żywienie w ciąży i w połogu
- ☐ Jak przygotować się do wizyty położniczej?
- ☐ Codzienne nawyki, leki i praca — co skonsultować
- ☐ Gdzie szukać wsparcia w ruchu, dnie miednicy i samopoczuciu?
- ☐ Samopoczucie w ciąży i drogi wsparcia
- ☐ Emocje i ich zmiany w ciąży
- ☐ Samopoczucie osoby bliskiej
- ☐ Gdzie szukać wsparcia w ograniczaniu używek
- ☐ Budowanie więzi przed narodzinami

stomatolog lub higienistka

położna POZ

dietetyk

położna POZ

położna POZ

psycholog lub psychoterapeuta

psycholog lub psychoterapeuta

psychiatra

położna POZ

położnik-ginekolog

pracownik socjalny/asystent rodziny

położna

doula

PORÓD: PRZEBIEG, MOŻLIWOŚCI I DECYZJE

8 poz.

Sprawdzenie lokalnych zasad i rozmowa o własnych preferencjach

- ☐ Jak wygląda przyjęcie do wybranej placówki?
- ☐ Co przygotować w teczkę z dokumentami
- ☐ Przebieg porodu i zmiana planu — jak rozmawiać z personelem
- ☐ Sprawy z planu porodu do omówienia w placówce
- ☐ Pytania o metody łagodzenia bólu i ich dostępność
- ☐ Poród może przebiegać na różne sposoby
- ☐ Cięcie cesarskie planowane i nieplanowane
- ☐ Indukcja i stymulacja porodu

położna

instytucja publiczna

położna

położnik-ginekolog

położnik-ginekolog

położna



PORÓD: PRZEBIEG, MOŻLIWOŚCI I DECYZJE

8 poz.

ciąg dalszy

- ☐ Poród zabiegowy — przydatne informacje położnik-ginekolog położna
- ☐ Ochrona krocza i kwestia nacięcia położna fizjoterapeuta
- ☐ Rozmowa o znieczuleniu porodu położnik-ginekolog położna
- ☐ **Pierwsze dwie godziny po narodzinach**
- ☐ Kontakt skóra do skóry po porodzie położna neonatalog
- ☐ Pierwsze przystawienie do piersi położna doradca/konsultant laktacyjny
- ☐ Na co rodzic wyraża zgodę w pierwszych godzinach neonatalog położna
- ☐ Trzeci okres porodu i narodziny łożyska położna położnik-ginekolog

OSOBA BLISKA: WSPARCIE PODCZAS PORODU I PO NIM

5 poz.

Jedno konkretne ustalenie dotyczące wsparcia

- ☐ **Podział zadań na dzień porodu: przejazd, dokumenty, kontakt**
- ☐ **Zdania do przećwiczenia: prośba o wyjaśnienie i o czas**
- ☐ **Zasady przekazywania wiadomości i odwiedzin**
- ☐ **Codzienne sprawy na pierwsze dni i kto je przejmie**
- ☐ **Umiejętności do przećwiczenia wspólnie na zajęciach**

POŁÓG: REGENERACJA, POMOC I FORMALNOŚCI

12 poz.

Plan wsparcia i formalności na pierwsze tygodnie

- ☐ **Kontakt na co dzień po powrocie do domu**
- ☐ **Posiłki, zakupy, pranie, sprzątanie — co oddać innym**
- ☐ **Jak zabezpieczyć czas na odpoczynek?**
- ☐ Jak ułożyć nocny plan odpoczynku opiekunów decyzja rodziny położna POZ
- ☐ **Odwiedziny i kontakt z rodziną w pierwszych tygodniach**
- ☐ **Twoja regeneracja w pierwszych tygodniach**
- ☐ Zmiany w ciele i regeneracja po porodzie położna POZ położna
- ☐ Gojenie blizny po cięciu cesarskim położna POZ fizjoterapeuta
- ☐ Regeneracja dna miednicy i brzucha fizjoterapeuta
- ☐ Wizyta kontrolna po porodzie położnik-ginekolog położna POZ
- ☐ Powrót płodności i jej planowanie położnik-ginekolog położna POZ
- ☐ **Zdrowie psychiczne po narodzinach**



POŁÓG: REGENERACJA, POMOC I FORMALNOŚCI

14 poz.

ciąg dalszy

- III ☐ Emocje w pierwszych tygodniach po narodzinach położna POZ psycholog lub psychoterapeuta
- III ☐ Wsparcie przy depresji poporodowej psycholog lub psychoterapeuta psychiatra położna POZ
- III ☐ Zdrowie psychiczne drugiego rodzica psycholog lub psychoterapeuta psychiatra
- III ☐ **Jakie formalności czekają po narodzinach?**
- III ☐ Zgłoszenie urodzenia dziecka w urzędzie instytucja publiczna
- III ☐ Zgłoszenie dziecka do ubezpieczenia zdrowotnego instytucja publiczna pracodawca lub dział kadr
- III ☐ Wniosek o świadczenie 800+ instytucja publiczna
- III ☐ Warunki jednorazowej zapomogi po narodzinach instytucja publiczna pracownik socjalny/asystent rodziny
- III ☐ **Urlopy, praca i domowy budżet**
- III ☐ Dostępne urlopy i uprawnienia rodzicielskie instytucja publiczna pracodawca lub dział kadr
- III ☐ Rozmowa z pracodawcą o urlopie i powrocie pracodawca lub dział kadr
- III ☐ Karmienie a powrót do pracy pracodawca lub dział kadr doradca/konsultant laktacyjny
- III ☐ Domowy budżet i dostępne świadczenia instytucja publiczna pracownik socjalny/asystent rodziny
- III ☐ Opcje opieki nad dzieckiem przy powrocie do pracy decyzja rodziny instytucja publiczna

KARMIENTE DZIECKA: PODSTAWY I WSPARCIE

7 poz.

Pytania i kontakt do wsparcia

- III ☐ **Gdzie szukać pomocy laktacyjnej po porodzie**
- III ☐ **Jak rozmawiać o karmieniu bez oceniania?**
- III ☐ Wybór sprzętu do karmienia bez nadmiarowych zakupów doradca/konsultant laktacyjny położna POZ
- III ☐ Jak dobierać butelki i akcesoria do karmienia instrukcja producenta doradca/konsultant laktacyjny
- III ☐ Wprowadzenie smoczka — co warto wiedzieć doradca/konsultant laktacyjny położna POZ decyzja rodziny
- III ☐ **Zajęcia o karmieniu: ćwiczenia i informacja zwrotna**
- III ☐ **Codzienna sprawa, którą przejmie osoba bliska**



NOWORODEK: PIERWSZE DNI I CODZIENNA OPIEKA

33 poz.

Lista rzeczy do przygotowania i przećwiczenia

- ☐ **Co zachować po wypisie ze szpitala?** 
 - ☐ Jak przygotować listę kontaktów wsparcia położna POZ pediatra 
- ☐ **Co warto przećwiczyć przed pierwszymi dniami w domu?** 
 - ☐ Pielęgnacja pępka i kikutu pępowiny położna POZ położna 
 - ☐ Skracanie paznokci niemowlęcia położna POZ decyzja rodziny 
 - ☐ Higiena jamy ustnej i pierwszy ząb stomatolog lub higienistka położna POZ 
 - ☐ Odbijanie po karmieniu położna POZ doradca/konsultant laktacyjny 
- ☐ **Gdzie zapisywać pytania do położnej przed wizytą patronażową?** 
- ☐ **Co sprawdza placówka i o co zapyta rodzica** 
 - ☐ Stany przejściowe u noworodka neonatolog położna 
 - ☐ Program badań przesiewowych noworodka neonatolog położna 
 - ☐ Szczepienia dziecka i bilanse zdrowia pediatra położna POZ 
 - ☐ Witaminy podawane noworodkowi neonatolog pediatra 
 - ☐ Prawa dziecka jako pacjenta instytucja publiczna położna 
 - ☐ Pomiar temperatury dziecka w domu położna POZ pediatra 
 - ☐ Ulewanie po karmieniu położna POZ pediatra 
 - ☐ Pytania na wizytę o rozwój i zachowanie pediatra położna POZ 
- ☐ **Sygnały dziecka, płacz i wasze siły** 
 - ☐ Rozumienie płaczu dziecka i sposoby kojenia położna POZ pediatra 
 - ☐ Czego nigdy nie robić, gdy emocje sięgają szczytu położna POZ pediatra decyzja rodziny 
 - ☐ Rozpoznawanie sygnałów dziecka i ich zmienności położna POZ 
- ☐ **Przewijanie, kąpiel i ubranka — co przygotować** 
 - ☐ Jak wybrać pierwsze pieluszki decyzja rodziny instrukcja producenta 
 - ☐ Ile pieluch przygotować na pierwsze dni decyzja rodziny 
 - ☐ Jak czytać pasek wskaźnika na pieluszcze instrukcja producenta położna POZ 
 - ☐ Chusteczki czy waciki — czym przemywać skórę decyzja rodziny położna POZ 
 - ☐ Zastosowanie gazików jałowych i niejałowych instrukcja producenta położna POZ 
 - ☐ Jak bezpiecznie zaaranżować miejsce do przewijania decyzja rodziny położna POZ 
 - ☐ Wybór i przygotowanie pierwszych ubranek decyzja rodziny 
 - ☐ Pierwsza kąpiel i przygotowanie miejsca położna POZ położna 
- ☐ **Sen niemowlęcia: czego się spodziewać** 
 - ☐ Jak zmienia się sen dziecka według wieku położna POZ pediatra 
 - ☐ Jak budować prosty rytuał przed snem decyzja rodziny położna POZ 



NOWORODEK: PIERWSZE DNI I CODZIENNA OPIEKA

10 poz.

ciąg dalszy

- ☐ Jak obserwować i notować zmiany rytmu snu położna POZ pediatra
- ☐ **Co dalej: rozwój po pierwszych tygodniach**
- ☐ Jak wprowadzać czas na brzuszku położna POZ fizjoterapeuta
- ☐ Jak rozmawiać i odpowiadać na sygnały dziecka położna POZ pediatra
- ☐ Budowanie kontaktu i zabawy dostosowanej do wieku pediatra psycholog lub psychoterapeuta
- ☐ Dlaczego dziecko wkłada rączki do ust pediatra położna POZ
- ☐ Rozwój według wieku jako orientacyjna mapa pediatra położna POZ
- ☐ Jak reagować na duże emocje i dziecięcą złość psycholog lub psychoterapeuta pediatra
- ☐ Wytyczne WHO o ekranach, ruchu i śnie pediatra instytucja publiczna
- ☐ Kwestionariusz SRMD dla rodziców pediatra psycholog lub psychoterapeuta

DOM, SEN I BEZPIECZEŃSTWO DZIECKA

13 poz.

Następny krok dotyczący bezpieczeństwa w domu i w drodze

- ☐ Instrukcje produktów do snu — co sprawdzić przed użyciem
- ☐ Jak przygotować się do pierwszego przejazdu?
- ☐ Zasady pierwszych spacerów i przejazdów samochodem instrukcja producenta decyzja rodziny
- ☐ **Gdzie przećwiczyć pierwszą pomoc dla niemowląt?**
- ☐ Ćwiczenie pierwszej pomocy niemowląt na fantomie instruktor pierwszej pomocy
- ☐ **Bezpieczny sen jako wspólna zasada domu**
- ☐ Kluczowe zasady bezpiecznego snu niemowlęcia położna POZ pediatra
- ☐ Jak przekazać zasady snu wszystkim opiekunom położna POZ decyzja rodziny
- ☐ Zapewnienie domowego otoczenia wolnego od dymu położna POZ pediatra
- ☐ **Domowe minimum i wyprawka bez przepłacania**
- ☐ Co naprawdę przydaje się w pierwszych tygodniach decyzja rodziny położna POZ
- ☐ Wyposażenie apteczki dla noworodka położna POZ instrukcja producenta
- ☐ Kupowanie rzeczy używanych — co sprawdzić dla bezpieczeństwa decyzja rodziny instrukcja producenta



Miejsce na pytania do osoby sprawującej opiekę i na własne pozycje.

Znaczką opisują, gdzie i z kim zwykle omawia się temat. To opis, nie skierowanie ani zalecenie.


 w ciąży, dowolny moment

ostatnie tygodnie ciąży

 pobyt w placówce

••|•••
pierwsze dni

••|••
pierwsze dwa tygodnie

około sześciu tygodni

•••••
kolejne miesiące

GDZIE ZWYKLE SIĘ O TYM MÓWI

-  zwykle w programie szkoły rodzenia
-  ćwiczenia praktyczne
-  indywidualnie lub lokalnie
-  rozmowa na żywo
-  do przejrzenia samodzielnie

JAK SIĘ TYM ZAJAĆ

-  zapytaj osobę sprawującą opiekę
-  sprawdź w wybranej placówce
-  przeciwicz z osobą prowadzącą
-  temat do samodzielnego przeczytania

KOLORY ETYKIET

- ☐ opieka medyczna
- ☐ wsparcie i terapia
- ☐ wasza decyzja lub instrukcja
- ☐ urząd, praca i pomoc socjalna