

Broszurka ta przeznaczona jest dla Polek, które planują rodzić w RBH. Zawiera ona przydatne informacje dotyczące przygotowań do porodu, pobytu w szpitalu i wyjścia ze szpitala.

Prosimy o telefon do dziennego oddziału diagnostycznego Day Assessment Unit (DAU) jeśli zauważysz:

- Obniżoną aktywność ruchową płodu po 20 tygodniu ciąży.
- Krwawienia po 16 tygodniu ciąży (przed upływem 16 tygodnia, skontaktuj się z lekarzem GP).
- Samoistne przerwanie błon płodowych (odejście wód).

#### Przydatne numery szpitalne:

Day Assessment Unit	0118 322 8741
Triage Line	0118 322 7304
Delivery Suite	0118 322 7303
Marsh Ward	0118 322 7319
Iffley Ward	0118 322 7323

Na spotkania nie trzeba rezerwować miejsc. Można na nie przyjść z osobą towarzyszącą.

Zajęcia są bezpłatne

Maternity Unit Level 2  
Parentcraft Room  
Royal Berkshire Hospital,  
Craven Road, Reading RG1 5AN



Royal Berkshire  
NHS Foundation Trust

## Spotkania dla Polekplanujących poród w Reading

(17:30 – 20:00)

6 stycznia

3 marca

5 maja

7 lipca

1 września

3 listopada

**2019**

Royal Berkshire NHS Foundation Trust  
London Road  
Reading RG1 5AN  
Telephone 0118 322 5111  
[www.royalberkshire.nhs.uk](http://www.royalberkshire.nhs.uk)

## **Wczesny poród:**

Inaczej przebiega w każdym przypadku i nie ma konkretnego terminu, w którym powinnaś pojawić się w szpitalu.

Jakkolwiek jeżeli przypuszczasz że odeszły ci wody, albo jeśli skurcze pojawiają się co 5 minut i trwają około 60 sekund, powinnaś skontaktować się z położną z Triage Line pod numerem:

**0118 322 7304.**

## **Co należy przynieść do szpitala:**

- W szpitalu jest ciepło, wskazana jest odzież lekka
- Monety do automatów z napojami
- Lekkie przekąski
- Notatki przedporodowe
- Szlafrok
- Kapatki na gumowej podeszwie
- Środki higieny osobistej
- Ręcznik

## **Istotne po porodzie:**

### **Dla mamy:**

- 2-3 koszule nocne (odpowiednie do karmienia piersią)
- Staniki do karmienia piersią + wkładki ochronne
- 2 opakowania dużych podpasek higienicznych
- Ręcznik

### **Dla dziecka:**

- 4 podkoszulki
- 4 śpioszki
- Czapeczki
- Jednorazowe pieluszki
- Kocyk

## **Powrót do domu:**

Po normalnym porodzie możesz wrócić do domu po czterech godzinach. Po cięciu cesarskim musisz pozostać w szpitalu minimum 48 godz.

### **Dla dziecka:**

- Fotelik samochodowy
- Ubranko, czapeczka i kocyk