

# Ciąża podczas pandemii COVID-19: wybór miejsca porodu

Być może zastanawiasz się, gdzie możesz bezpiecznie urodzić. Aby zapewnić bezpieczeństwo Tobie i Twojemu dziecku, miejsca porodu, w tym szpitale, wprowadziły wiele zmian w sposobie opieki. Powinnaś czuć się komfortowo, wybierając pobliskie miejsce odpowiednie do Twoich potrzeb i stanu zdrowia.

**Decyzja o miejscu porodu jest bardzo ważna.** Skorzystaj z poniższych informacji, aby wybrać miejsce, które jest dla Ciebie odpowiednie.

## Gdzie mogę urodzić?



### W szpitalu

Możesz zdecydować się na poród w szpitalu, jeśli jest to miejsce, w którym Twój lekarz lub położna mogą się Tobą zająć, a Ty chcesz być blisko opieki medycznej lub potrzebujesz silniejszej pomocy przeciwbólowej, np. znieczulenia zewnątrzoponowego. Jeśli potrzebujesz opieki medycznej w związku z chorobami takimi jak nadciśnienie tętnicze, dziecko jest ułożone w nietypowej pozycji porodowej lub musisz wykonać cesarskie cięcie, będziesz musiała urodzić w szpitalu. W szpitalu zaopiekuje się Tobą lekarz i położna, a także doula, jeśli ją masz.



### W centrum porodowym

Centra porodowe oferują opiekę podczas ciąży, porodu i po ciąży. Można się w nich poczuć bardziej jak w domu niż w szpitalu. Będzie Cię oglądać położna i doula, jeśli ją masz. Większość ciężarnych rodzących tutaj ma ciążę niskiego ryzyka, co oznacza, że nie mają schorzeń, które wymagałyby opieki szpitalnej. Możesz zdecydować się na poród tutaj, jeśli chcesz urodzić swoje dziecko z delikatną pomocą, taką jak oddychanie i masaż, ale nie chcesz przyjmować silnych leków. Jeśli zadecydujesz, że chcesz otrzymać leki przeciwbólowe, takie jak znieczulenie zewnątrzoponowe, lub podczas porodu wystąpią poważne problemy zdrowotne, zostaniesz przewieziona do szpitala.



### W Twoim domu

Poród domowy odbywa się w miejscu Twojego zamieszkania. Możesz czuć się bardziej komfortowo, rodząc dziecko w swoim własnym domu. Zaopiekuje się Tobą położna i doula, jeśli ją masz. Podobnie jak w przypadku centrum porodowego, możesz zdecydować się na poród tutaj, jeśli masz ciążę niskiego ryzyka i chcesz urodzić swoje dziecko z delikatną pomocą, ale nie chcesz przyjmować silnych leków. Jeśli zadecydujesz, że chcesz otrzymać leki przeciwbólowe, takie jak znieczulenie zewnątrzoponowe, lub podczas porodu wystąpią poważne problemy zdrowotne, zostaniesz przewieziona do szpitala.

## Co powinienam wiedzieć, zastanawiając się nad miejscem porodu?



- Twój lekarz, położna, pielęgniarka lub doula mogą być w stanie opiekować się Tobą tylko w niektórych miejscach. **Porozmawiaj z nimi o miejscu, w którym mogą się Tobą zaopiekować, aby pomóc Ci w podjęciu decyzji, gdzie chcesz urodzić swoje dziecko.**



- Twoje ubezpieczenie zdrowotne może zapłacić za poród tylko w szpitalu. **Zadzwoń do swojej firmy ubezpieczeniowej, aby poznać możliwe miejsca porodu.**

- Większość szpitali i centrów porodowych oferuje zwiedzanie osobiste lub wirtualne (online).

- **Wybierz się na wycieczkę po miejscach, w których być może urodzisz dziecko, aby sprawdzić, które z nich będzie dla Ciebie odpowiednie.**

- Jeśli myślisz o porodzie domowym, **spotkaj się ze swoją położną lub doułą, aby porozmawiać o opiece i wsparciu, jakie chciałabyś otrzymać podczas porodu.**

- Jeśli zdecydujesz się urodzić dziecko w centrum porodowym lub w domu, przygotuj plan na wypadek, gdybyś musiała zostać przewieziona do szpitala. Oto kilka kwestii, o których będziesz chciała **porozmawiać ze swoją położną i doułą, jeśli ją masz, jak: do którego szpitala się udasz, jak tam dotrzesz, jak długo potrwa podróż i kto może Ci towarzyszyć.**



Niniejsza publikacja jest wspierana przez [Administrację Zasobów i Usług Zdrowotnych \(Health Resources and Services Administration, HRSA\)](#) amerykańskiego Departamentu Zdrowia i Usług Społecznych ([Department of Health and Human Services, HHS](#)) jako część przyznanej nagrody o wartości 10 361 110,00 USD. Treść pochodzi od autorów i nie stanowi oficjalnego stanowiska ani reklamy HRSA, HHS ani rządu amerykańskiego.

Jeśli nie masz dostawcy opieki zdrowotnej, znajdź nawigatorów społeczności lub osoby odpowiedzialne za śledzenie kontaktów tutaj: <https://211.unitedway.org/services/covid19>.

Znajdź tłumaczenie lub usługę TTY tutaj: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>.