

## KLINIKA DLA KOBIET

Oddział dla kobiet w szpitalu w Førde składa się z Porodówki, Oddziału Położniczego oraz Oddziału Ginekologicznego. Wszystkie wymienione oddziały znajdują się na 5 piętrze, gdzie znajduje się również oddział dziecięcy. Poradnia Ciężowa, Poradnia Laktacyjna oraz Poradnia Ginekologiczna znajduje się na 6 piętrze. Dodatkową propozycją dla kobiet po porodzie są oddziały położnicze w Nordfjordeid oraz Lærdal.

### **Przyjęcie do Oddziałów**

#### PORODÓWKA I ODDZIAŁ POŁOŻNICZY

W godzinach dziennych- kontakt z sekretarką w dyżurce na 5 piętrze lub bezpośrednio w dyżurce położnych na oddziale. Nr tel **578 39 233**. **Należy zadzwonić do Oddziału przed przyjściem.**

Po godzinie 15 dzwoniąc do oddziału na nr tel. 578 39 233/ 578 39 132 połączenie jest bezpośrednio do dyżurki położnych/pielęgniarek. Przy przyjściu do oddziału po godz. należy zgłosić się do dyżurki położnych w oddziale ( wejść do oddziału drzwiami nad którymi jest napis FØDEAVDELING i pierwsze drzwi po prawej stronie to dyżurka)

#### ODDZIAŁ GINEKOLOGII

Wszystkie zgłoszenia do oddziału do godz. 15- należy zgłosić się do sekretarki w dyżurce na 5p. lub bezpośrednio w dyżurce położnych/ pielęgniarek na oddziale. Po godzinie 15 dzwoniąc do oddziału na nr tel. 578 39 233/ 578 39 132 połączenie jest bezpośrednio do dyżurki położnych/pielęgniarek. Jeśli masz wyznaczony termin i godzinę konsultacji postępuj zgodnie z informacją na wezwaniu.

#### PORADNIA CIĄŻOWA

Wszystkie terminy badania USG umawiane są drogą telefoniczną. Można dzwonić od poniedziałku do piątku w godzinach 08.00-15.00 na nr tel. 578 39 233

Jeśli masz wyznaczony termin i godzinę badania zgłoś się w ekspedycji na 6 piętrze- w korytarzu poradni ginekologicznej.

#### PORADNIA GINEKOLOGICZNA

Kontakt w godz 08.00-15.00 zgłoś się w ekspedycji na 6 piętrze- w korytarzu poradni ginekologicznej.

Tel. 578 39 239

#### PORADNIA LAKTACYJNA

Czynna we wtorki. Jeśli potrzebujesz zamówić wizytę w poradni laktacyjnej zadzwoń do sekretariatu od poniedziałku do piątku w godzinach 08.00-15.00 na nr tel. 578 39 233. Skierowanie nie jest wymagane.

Miejsce oczekiwania na wizytę do Por. Laktacyjnej- poczekalnia Poradni Ginekologicznej.

### **Transport do szpitala w Førde**

Autobus- regularne połączenie między szpitalem a stacją autobusową Førde. Na stronie internetowej Kringom.no znajdziesz rozkład jazdy.

Autobus na lotnisko/ bezpośrednie połączenie autobusowe między lotniskiem Førde Lufthamn Bringeland a szpitalem w Førde. Z przystanku autobusowego przy szpitalu odjeżdża autobus na lotnisko 70 min przed każdym odlotem.

Parking- możliwe darmowe parkowanie dla pacjentów i odwiedzających

### **Informacje praktyczne**

Apteka- na terenie szpitala na 1p. znajdziesz aptekę szpitalną otwartą dla wszystkich.

Bank – bankomat Sparebanken Sjøgn og Fjordane 1p.

Kwiaciarnia Astri Blomster- 1p. pamiętaj- nie należy wносить kwiatów doniczkowych, ciętych, suszonych do oddziałów pooperacyjnych, intensywnej terapii, porodowych

Leczenie szpitalne, poradnie przyszpitalne- aby korzystać z leczenia w szpitalu lub poradni specjalistycznej potrzebujesz skierowania. Jeśli potrzebujesz nagłej pomocy zadzwoń do swojego lekarza rodzinnego lub na dyżur lekarski. WYJĄTEK stanowi opieka okołoporodowa, gdzie pacjentka sama zgłasza się do oddziału telefonicznie.

Zdjęcia i video – dozwolone jest robienie zdjęć i nagrywanie filmów ale tylko pacjenta i jego bliskich. Nie wolno robić zdjęć innym pacjentom ani osobom pracującym. Liczymy na poszanowanie prywatności.

Sklep – na 1p. znajduje się sklepik, gdzie można zakupić gazety i inne artykuły.

Bar – główna kantyna mieści się na 2p. i przeznaczona jest zarówno dla pracowników jak i pacjentów oraz odwiedzających. Na 1p. mieści się kawiarnia, która czynna jest od poniedziałku do piątku do godz. 19.

Używanie telefonów komórkowych – dozwolone jest korzystanie z telefonów komórkowych na terenie szpitala za uszanowaniem innych pacjentów. Dlatego ważne jest wyciszenie telefonu, zwłaszcza w godzinach nocnych, optymalnie tylko wibracja w ciągu dnia. Dla spokoju innych pacjentów najlepiej opuścić pokój przy planowanej dłuższej rozmowie tel. Proszę unikać rozmów tel. w salach chorych w godz. 21.30-08.00. dostępna jest bezpłatna sieć bezprzewodowa na terenie szpitala.

Parking- 99 miejsc parkingowych dla pacjentów i odwiedzających. Wszystkie miejsca są bezpłatne, jednak przy nieprawidłowym parkowaniu można spodziewać się mandatu. Na dwóch parkingach przyszpitalnych znajduje się parkometr. Można również użyć biletu dołączonego do wezwania do szpitala. Odwiedzający mogą użyć parkometru do kontaktu z recepcją szpitalną. Odwiedzający musi podać kogo odwiedza i dostanie bilet z automatu.

Hotel dla pacjentów- na 7 piętrze szpitala znajduje się hotel dla pacjentów. Dostępnych jest 21 łóżek umieszczonych w 7 jednoosobowych pokojach i 7 dwuosobowych.

internet- gratis internet bezprzewodowy dla pacjentów, opiekunów oraz odwiedzających. Można używać własnych telefonów, PC, tabletów. Hasło przez sms. Przy logowaniu należy podać swój nr telefonu. Jednorazowe logowanie - dostęp do internetu przez 31 dni, następnie należy zalogować się ponownie. W razie potrzeby poproś o pomoc w recepcji szpitala.

Wizyty w oddziale położniczym- ojciec dziecka lub inna bliska osoba oraz rodzeństwo nowonarodzonego dziecka mogą przebywać w oddziale poza godzinami odpoczynku, tj. między godz. 13-15. Innych odwiedzających można przyjąć poza oddziałem, np. w kantynie.

## **DLA RODZICÓW NOWONARODZONEGO MALEŃSTWA**

2 godziny po porodzie mama i dziecko zostaną przewiezione na oddział położniczy, który mieści się na tym samym piętrze lecz po przeciwnej stronie . jeśli jest to możliwe tata może przebywać z mamą po porodzie- ilość miejsc jest ograniczona , więc nie zawsze jest to możliwe. Jeśli mama życzy sobie spędzić czas połogu w Eid lub Lærdal może to się odbyć najwcześniej 6 godzin po porodzie.

Pokoje w oddziale położniczym mają toaletę z małym prysznicem obok sedesu tak aby można było łatwo się podmyć po skorzystaniu z toalety. Dodatkowo jest również kabina prysznicowa oraz miejsce do przewijania dziecka.

Weź ze sobą do szpitala wygodne ubrania oraz buty do użytku wewnątrz oddziału. Pamiętaj, że będziesz chodzić w dzień i w nocy, będziesz karmić i przewijać swoje dziecko wielokrotnie w ciągu doby, dlatego tak ważna jest twoja wygoda. W szafkach w pokoju znajdziesz ręczniki, podpaski, myjki, majtki jednorazowe oraz koszule nocne. Możesz używać własnych ubranek dla dziecka jeśli chcesz, lecz w szafce znajdziesz również ubranka dla dziecka, kocyki, pieluszki. Polecamy wełniane kocyki, którymi otulimy dziecko. Wełna doskonale izoluje i reguluje temperaturę dziecka. Najbardziej zalecane jest noszenie dziecka blisko siebie, - kontakt skóra-skóra. Ma to ogromne znaczenie w rozwoju dziecka jak i przy pomyślnym przebiegu karmienia piersią.

Oddział położniczy w Førde jest Szpitalem Przyjaznym Matce i Dziecku co oznacza, że pracuje wg wytycznych WHO odnośnie karmienia naturalnego. W oddziale pracują wyspecjalizowane opiekunki dziecięce, pielęgniarki i położne, które chętnie służą swoją radą i pomocą przy karmieniu. Być może będziesz miała odczucie, że personel mówi odmienne rzeczy na ten sam temat. Wszystkie osoby pracujące na tym oddziale mają takie same kwalifikacje i ten sam cel, lecz pamiętaj, że używamy różnych metod w pracy i próbujemy różnych rozwiązań przy czasie trudnym starcie. Dodatkowo sytuacja w początkach karmienia rozwija się bardzo dynamicznie, zarówno jeśli chodzi o mamę i jej odczucia, jak i dziecko.

## **JAK DŁUGO MUSZE BYĆ W SZPITALU PO PORODZIE**

W naszym oddziale nie ma sztywnych reguł jak długo należy przebywać w oddziale, a kiedy można wracać do domu. Sama decydujesz jak długo potrzebujesz być w szpitalu. Niektóre mamy chcą jechać do domu bardzo wcześnie i wrócić do szpitala po 48 godz. aby pobrać badanie przesiewowe u dziecka Følling prøve. Pamiętaj jednak, że musi upłynąć 6 godzin od

porodu aby pediatra mógł zbadać dziecko i ocenić czy wczesne wypisanie dziecka do domu jest dla niego bezpieczne. Nie jest rzadkością aby kobieta była w oddziale 3-5 dni po porodzie, jeśli tego potrzebuje. Wiele kobiet po porodzie potrzebuje czasu, spokoju, odpoczynku jak również pomocy / doradztwa przy karmieniu piersią. Zalecamy tak długi pobyt w oddziale jaki potrzebujesz by czuć się pewnie i bezpiecznie jadąc z dzieckiem do domu.

## BADANIE DZIECKA

- rutynowo tuż po porodzie położna bada dziecko. W przypadku nieprawidłowości kontaktuje się z lekarzem pediatrą dyżurującym 24 godz.

-po 48 godz. od porodu pobierane jest badanie przesiewowe - diagnostyka w kierunku 23 chorób genetycznych

- między 4 a 24 godzina życia kontrolowane jest wysycenie organizmu tlenem- bezbolesne krótkotrwałe badanie, które potwierdza dobrostan dziecka.

- przesiewowe badanie słuchu noworodka

- witamina K – w Norwegii wszystkie dzieci tuż po porodzie otrzymują zastrzyk domięśniowy z wit K. zmniejsza to ryzyko krwawienia do mózgu, które może być spowodowane fizjologicznie niskim poziomem wit K w organizmie dziecka.

## WIZYTY LEKARSKIE, POGADANKI

- pediatra przeprowadza wizytę w oddziale codziennie w godzinach przedpołudniowych. Twoje dziecko będzie zbadane dwukrotnie przed wypisem ze szpitala.

- położna/ opiekunka dziecięca, która ma odpowiedzialność za twój pokój chętnie pomoże i odpowie na twoje pytania. Kiedy potrzebujesz pomocy- zadzwoń alarmem.

- wizyta lekarska- gdy zachodzi taka potrzeba lub pacjentka sobie tego życzy przeprowadzana jest wizyta lekarska (ginekologiczna).

-pogadanka po porodzie- położna , która przyjęła na świat wasze maleństwo porozmawia z wami o odbytym porodzie. Jeśli ta położna nie będzie miała dyżuru do waszego wyjścia ze szpitala takie spotkanie przeprowadzi inna położna.

- pogadanka wypisowa- przed Twoim wyjściem do domu położna przeprowadzi z Tobą rozmowę- w dniu wypisu lub dzień wcześniej. Zostaniesz poinformowana o karmieniu, fizycznych i psychicznych zmianach w okresie połogu, antykoncepcji i innych. Położna sprawdzi również macicę oraz ewentualną ranę krocza.

## KIEDY OCZEKUJESZ PORODU

Na porodówce w Førde odbywa się ok. 900-950 porodów rocznie. Mamy dostęp do specjalistycznej opieki porodowej, co oznacza, że możemy zaopiekować się pacjentkami w ciąży przebiegającej fizjologicznie jak również w ciąży podwyższonego ryzyka. W okresie poporodowym mama i dziecko przebywają na tym samym oddziale. Jeżeli pacjentka chce

może spędzić czas porodu w Eid lub Lærdal. Oddział noworodkowy mieści się na tym samym piętrze co sale porodowe i oddział położniczy co daje dostęp do specjalistycznego sprzętu i leczenia, gdy jest to konieczne.

W naszym oddziale przyjmujemy na świat dzieci powyżej 31 tygodnia ciąży. Kiedy poród rozpoczyna się przed ukończonym 31 tyg. Cięży pacjentka transportowana jest do Kliniki Położniczej w Bergen.

Staramy się pomóc dziecku przyjść na świat w naturalny sposób próbując sprostać oczekiwaniom rodziców. Przy porodzie obecna jest położna oraz opiekunka dziecięca. W przypadku wystąpienia komplikacji lub nieprawidłowości w przebiegu porodu wzywany jest lekarz ginekolog. Położne, opiekunki dziecięce i lekarze tworzą zespół, który razem współpracuje.

Wizyta przedporodowa w oddziale -w każdą środę od godz. 19 możesz przyjść do oddziału z partnerem. Położna oprowadzi was po oddziale oraz udzieli odpowiedzi na wasze pytania. Zadzwoń kilka godzin przed 19 tego dnia, kiedy chcesz przyjść aby potwierdzić czy wizyta się odbędzie- czasami, gdy jest bardzo dużo pacjentek i rodzących wizyta nie może się odbyć z przyczyn obiektywnych.

Hospitalizacja przed porodem- oczekiwanie na poród- w Søgne og Fjordane wiele ciężarnych mieszka w dużej odległości od szpitala. Mimo wszystko większość z nich zdąża do szpitala na czas. Najczęściej wystarczy gotowy plan dotarcia do szpitala, który można omówić z położną prowadzącą ciążę.

W sytuacjach wątpliwych możliwy jest transport pacjentki karetką z położną lub bez. Jeśli twój wcześniejszy poród przebiegł w bardzo krótkim czasie lub mieszkasz bardzo daleko od szpitala- porozmawiaj o tym ze swoją położną. Istnieje możliwość pobytu w szpitalu- hotelu dla pacjentów w okresie około terminu porodu. Oddział pokrywa koszty pobytu mamy. Tata może przebywać razem z mamą lecz sam pokrywa koszty pobytu.

### Telefon do oddziału

Gdy zaczyna się poród zadzwoń do oddziału pod nr 57 83 91 32

To jest bezpośredni nr do dyżurki położnych. Tu możesz porozmawiać z położną, która doradzi ci co zrobić w danej sytuacji oraz powie kiedy zgłosić się do szpitala. Jeśli zadzwonisz do oddziału przed przybyciem personelu będzie mógł przygotować się do przyjęcia Ciebie.

Jest dla nas bardzo ważne abyś czuła się bezpiecznie. Nie czekaj w domu zmartwiona. Zadzwoń do nas jeśli nie jesteś pewna czy to poród się rozpoczyna lub masz inny powód do niepokoju.

W niektórych gminach ciężarne mają możliwość kontaktu z położną dyżurną w swoim ośrodku zdrowia. Jest to szczególnie ważne w sytuacji gdy jest daleko do szpitala a ciężarna potrzebuje asysty położnej w drodze. Położna może skontaktować się z porodówką w twoim imieniu.

**Pamiętaj zabrać ze sobą kartę ciąży oraz wynik grupy krwi..**

## Co się dzieje po przybyciu do szpitala

Położna przywita się z wami oraz zaprowadzi do pokoju przyjęć. Tam sprawdzimy ciśnienie krwi, puls, temperaturę, osłucha tętno płodu, ewentualnie wykona KTG. Położna wykona badanie zewnętrzne aby sprawdzić położenie dziecka. Zbada cię również wewnętrznie – badanie pochwowe- aby ocenić zaawansowanie porodu. Po tych badaniach oceni czy będziesz oczekiwać porodu w szpitalu, pójdziesz bezpośrednio do Sali porodowej czy może wrócisz jeszcze do domu. Być może aktualny będzie pobyt w hotelu przyszpitalnym.

## Łagodzenie bólu porodowego

Poród w naturalny sposób jest procesem bolesnym. Jednak odczucie bólu jest różne u różnych pacjentek. Pamiętaj, by wsłuchać się w swoje ciało, znajdź najwygodniejszą pozycję ciała, poruszaj się, oddychaj.

Inne metody łagodzenia bólu porodowego dostępne w naszym oddziale

- Ciepłe okłady na bolesne miejsca
- ciepła kąpiel lub prysznic- wanna dostępna na jednej z porodówek
- masaż na bolesne miejsca- np. kręgosłup
- ostrzyknięcie wodą sterylną aby uśmierzyć ból lokalnie
- gaz znieczulający
- znieczulenie zewnątrzoponowe
- Morfina
- znieczulenie nerwu kulszowego/ w końcowej fazie porodu jeśli dostępny jest wykwalifikowany lekarz lub położna

## Poród w wodzie

Porodówka składa się z 4 sal porodowych. Jedna z nich , nazywaną Miljøstova, wyposażona w wannę. Można jej użyć jako sposobu łagodzenia bólu oraz urodzić w niej dziecko.

Aby родzić w wodzie musi być spełnionych kilka warunków. Musi być obecna na dyżurze wykwalifikowana położna do przyjmowania porodów w wodzie, musisz być osobą zdrową oraz twoja ciąża przebiegła prawidłowo. Położna oceni czy twój aktualny stan oraz stan dziecka pozwala na poród w wodzie.

## Indukcja porodu/ wywołanie porodu

Czasem istnieje wskazanie ze strony mamy, dziecka lub obojga do wywołania porodu. O tym decyduje ginekolog. W takiej sytuacji zostaniesz poinformowana o dniu i godzinie , kiedy powinnaś zgłosić się do oddziału.

## Cięcie cesarskie

Planowe cięcie cesarskie- jesteś poinformowana o dacie i godzinie operacji- zazwyczaj ok tygodnia przed terminem porodu. Decyduje o tym ginekolog.

Cięcie cesarskie w trybie nagłym- jeśli w czasie porodu występują komplikacje czasem konieczne jest rozwiązanie operacyjne. Zawsze decyduje o tym ginekolog , jak również o tym jak pilne jest wykonanie operacji.