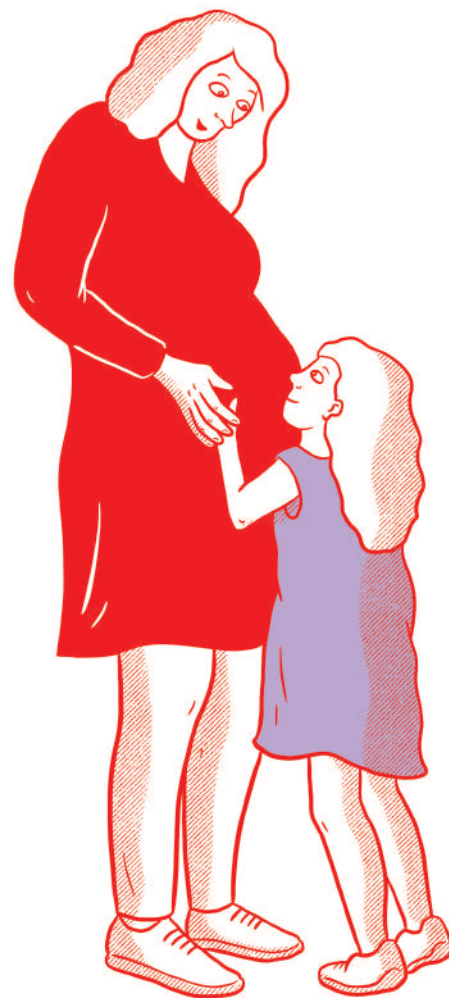
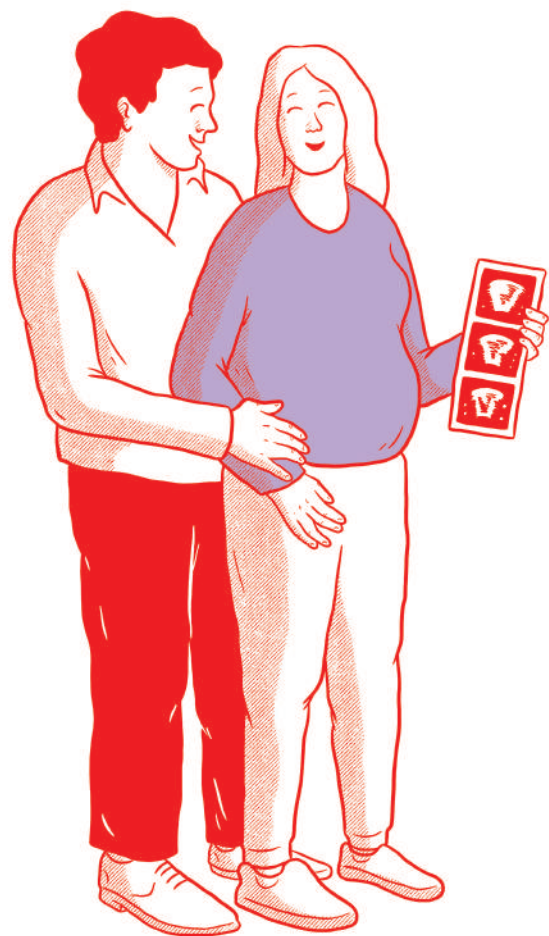


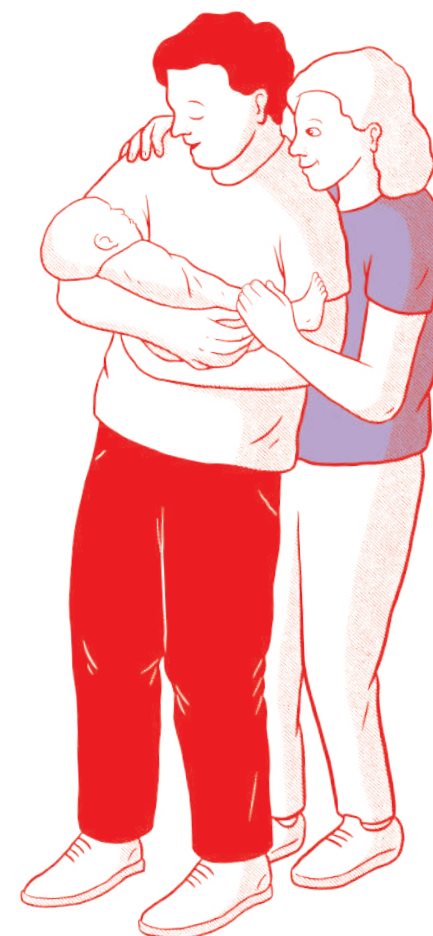
Zeskanuj kod QR, aby
obejrzeć filmy i uzyskać
więcej informacji



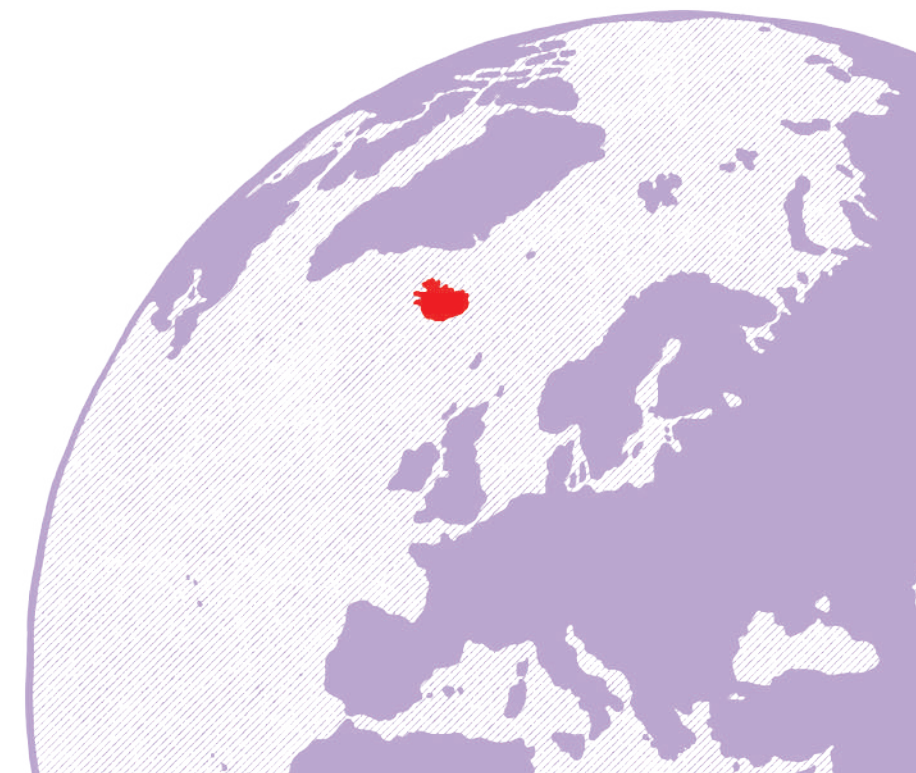
FÆÐINGARHEIMILI
REYKJAVÍKUR

í samvinnu við Ljósmæðrafélag Íslands, Kvinnadeildir Landspítala, Þróunarmiðstöð íslenskrar
heilsugæslu, Fjölmenningssetur og W.O.M.E.N. Verkefnið var styrkt af Heilbrigðisráðuneyti Íslands

Wszystkie rodziny
mają równe prawo
do pozytywnych
doświadczeń w
zakresie usług opieki
okołoporodowej



Islandia osiąga doskonałe wyniki położnicze
i neonatologiczne, głównie dzięki edukacji,
szkoleniu i współpracy islandzkich
położnych, ginekologów oraz neonatologów/
pediatrów.



Komunikacja i usług

Pracownicy służby zdrowia pracujący w opiece okołoporodowej dokładają wszelkich starań, aby komunikacja zawsze przebiegała z szacunkiem.



Świadome podejmowanie decyzji jest ważne podczas ciąży, porodu i okresu poporodowego, abyś mogła dokonać właściwego dla siebie wyboru.

Skorzystanie z tłumacza może być bardzo pomocne, aby mieć pewność, że Twoje potrzeby zostaną wysłuchane, a także aby otrzymać informacje i porady od pracowników służby zdrowia.



Islandzkie ubezpieczenie zdrowotne pokrywa koszty opieki okołoporodowej, jeśli masz stały adres zameldowania na Islandii od co najmniej 6 miesięcy, lub pochodzisz z krajów należących do EOG.

Większość związków zawodowych refunduje kursy przygotowujące do porodu i karmienia piersią. Zajęcia są dostępne także w języku polskim.



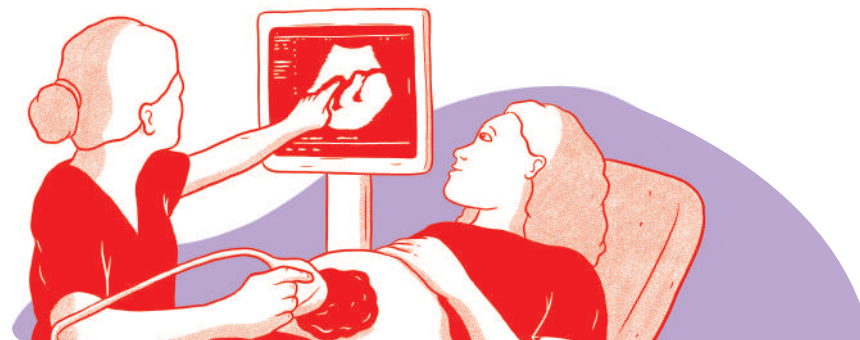
Ciąża

Kiedy potwierdziłaś ciążę za pomocą testu ciążowego, rekomenduje się kontakt z położną pracującą w twojej lokalnej przychodni.



W ciąży spotykasz się z położną na 7–10 wizytach, a pierwsza z nich ma miejsce między 10–12 tygodniem ciąży.

Nieinwazyjne badania prenatalne (usg i badania krwi) są wykonywane między 11–13 tygodniem ciąży i są płatne.



Kolejne badanie usg wykonuje się między 19–20 tygodniem ciąży i jest to jedyne rutynowe badanie, które nie wymaga skierowania.



Osoba towarzysząca jest zawsze mile widziana podczas kontrolnych wizyt u położnej.



Poród i pierwsze tygodnie

Na Islandii znajduje się 11 porodówek rozmieszczonych w różnych częściach kraju. Oferują one różne poziomy opieki specjalistycznej. Porozmawiaj ze swoją położną, jaka opcja będzie dla ciebie najlepsza.



Po porodzie przysługuje ci 5–8 wizyt położnej, które odbywają się w twoim domu w ciągu 10 dni po narodzinach. Położna w trakcie wizyt zapewnia wsparcie, edukację i informacje. Możesz wybrać położną oferującą wizyty patrolażowe.



Jeśli pojawiają się problemy z karmieniem piersią, możesz skorzystać z pomocy położnej lub pielęgniarki w twojej przychodni. Jeśli zaistnieje taka potrzeba, otrzymasz skierowanie do doradczyni laktacyjnej. Przysługują ci trzy bezpłatne wizyty w ciągu 6 miesięcy po porodzie.



Na Islandii urlop macierzyński/tacierzyński wynosi łącznie 12 miesięcy. Po 6 miesięcy dla każdego z rodziców.

Sytuacje awaryjne i choroby

Jeśli jesteś zaniepokojona ruchami płodu lub zauważyłaś krwawienie z pochwy...



Jeśli podejrzewasz wyciek płynu owodniowego, masz objawy infekcji lub odczuwasz duży niepokój lub ból...



Możesz zadzwonić pod numer 1700 (czynny całą dobę) lub skontaktować się z lekarzem w godzinach pracy Twojej przychodni (8:00–16:00).



W nagłych wypadkach lub w przypadku silnego krwawienia należy zadzwonić pod numer 112.

