



Naviva
Kraamzorg

Jesteś w
ciąży?
Gratulacje!





Jesteś w ciąży? Gratulacje!

Gratulujemy zajścia w ciążę. Przed Tobą piękny, ale i obfitujący w wydarzenia, czas. Ważne jest, aby odpowiednio zaplanować opiekę położniczą. Z przyjemnością wyjaśnimy, w jaki sposób Naviva Kraamzorg może Ci pomóc w tym okresie.

Opieka położnicza w Holandii

Opieka położnicza w Holandii jest wyjątkowa. Próżno szukać takiej formy pomocy gdzieś indziej na świecie.

Opieka położnicza obejmuje dwie kategorie działań:

- ♥ wsparcie położnej podczas porodu oraz natychmiast po jego zakończeniu;
- ♥ opieka nad Tobą, Twoim dzieckiem oraz całą rodziną w domu przez pierwsze 8-10 dni po narodzinach dziecka.

Nasza opiekunka odwiedzi Cię w domu po przyjściu dziecka na świat, aby zapewnić Tobie, Twojemu dziecku i reszcie Twojej rodziny jak najlepsze wsparcie. Opiekunka skupi się na Twoim zdrowiu i przeprowadzi wszelkie niezbędne kontrole stanu zdrowia. Przedstawi informacje na temat karmienia, dbania o maleństwo oraz omówi kwestie bezpieczeństwa. Jeśli znajdzie na to czas, zadba o Ciebie i udzieli Ci wsparcia w domu. Opiekunka wykorzysta całą swoją wiedzę i kompetencje, abyś mogła samodzielnie i pewnie zajmować się dzieckiem po upływie tygodnia poporodowego.

Terminowa rejestracja w celu uzyskania opieki położniczej

Najlepiej załatwić opiekę położniczą jeszcze przed rozpoczęciem 16. tygodnia ciąży. Chcesz się dowiedzieć, czy oferujemy nasze usługi w miejscu Twojego zamieszkania? Sprawdź to, wpisując swój kod pocztowy na stronie: <https://www.naviva.nl/postcodecheck>. A następnie szybko i w prostych krokach załatw dla siebie opiekę położniczą Naviva. Odwiedź stronę: <https://www.naviva.nl/aanmelden/>, aby się zarejestrować. Możesz również zarejestrować się telefonicznie, dzwoniąc pod numer: 088 – 7777 666. Wymagane jest posiadanie Burgerservicenummer (BSN – odpowiednik polskiego numeru PESEL). Po udanej rejestracji otrzymasz potwierdzenie drogą mailową. Jeśli nie zmienisz zdania w ustawowym terminie dwóch tygodni, Twoja rejestracja zostanie zatwierdzona. Umowa lub kontrakt wejdą wtedy w życie, a opieka położnicza będzie zagwarantowana. Koszt opieki położniczej
Opieka położnicza uchodzi za podstawową



usługę w Holandii. Koszt opieki położniczej jest więc refundowany w ramach podstawowego ubezpieczenia zdrowotnego. Aby kwalifikować się do korzystania z tej usługi, musisz zatem mieć ubezpieczenie zdrowotne. Musisz jednak wnieść osobisty wkład, uiszczając opłatę w wysokości 4,80 EUR za godzinę (2023 r.). Jeśli masz dodatkowe ubezpieczenie zdrowotne, ta opłata dodatkowa zostanie (częściowo) zwrócona. Koszt opieki poporodowej Naviva jest pokrywany przez wszystkich ubezpieczycieli.

Liczba godzin w ramach opieki poporodowej

Liczba godzin opieki poporodowej zależy od Twojej sytuacji i preferencji. Minimalna liczba godzin, z których można skorzystać na mocy przepisów, wynosi 24 godziny rozłożone na okres 8 dni. Standardowo otrzymasz 49 godzin.

Czy masz jakieś pytania?

Nasz dział obsługi klienta chętnie udzieli pomocy w przypadku pytań lub jakichkolwiek wątpliwości. Zadzwoń pod numer: 088 - 7777 666 w dni robocze, w godzinach od 8:30 do 17, lub wyślij wiadomość e-mail: klantenservice@naviva.nl.



Przygotowanie do porodu i tygodnia po przyjściu dziecka na świat

Wywiad i ocena wstępna

Ocena wstępna odbywa się przy okazji pierwszego spotkania z Naviva. Otrzymasz od nas automatycznie zaproszenie na spotkanie w związku z oceną wstępną. Nasza opiekunka przyjdzie na spotkanie do domu, jeśli to Twoje pierwsze dziecko. Ocena wstępna odbędzie się przez telefon, jeśli to Twoje drugie lub kolejne dziecko. Nasza opiekunka wyjaśni, czego można się spodziewać od Naviva podczas oceny wstępnej. Jeśli życzysz sobie, aby opiekunka sprawdziła, czy wszystko jest gotowe na powitanie dziecka w domu, z przyjemnością to uczyni. Chętnie również udzieli wskazówek i porad dotyczących zakupu wyprawki. Odnotuje również Twoje preferencje oraz jakiegokolwiek informacje specjalne. Pod koniec rozmowy otrzymasz informację o liczbie godzin opieki poporodowej, które będą Ci przysługiwać. Jeśli nie mówisz po holendersku lub nie rozumiesz języka holenderskiego lub jeśli Twoja znajomość języka jest niewystarczająca, poproś członka rodziny, przyjaciela lub znajomego, aby pomógł przy tłumaczeniu rozmowy.

Zamawianie artykułów pomocniczych

Potrzebne będą artykuły na poród domowy i okres poporodowy:

- ♥ Podkłady pod łóżko umieszczający górną powierzchnię materaca na wysokości 80–90 centymetrów.
- ♥ Nocnik z przykrywką i oparciem na plecy.

Musisz zamówić te artykuły samodzielnie, aby dotarły na czas (przed 37. tygodniem ciąży). Możesz złożyć zamówienie na stronie duxxie.nl, a koszt artykułów pomocniczych zostanie zwrócony w ramach ubezpieczenia zdrowotnego. Uwaga: nawet jeśli planujesz poród w szpitalu, wymienione pomoce muszą znajdować się w Twoim domu. Jeśli łóżko nie jest ustawione na odpowiedniej wysokości, nasza położna nie będzie w stanie wykonywać swojej pracy prawidłowo.



Pakiet położniczy

Oprócz wymienionych wyżej artykułów pomocniczych będzie Ci również potrzebny pakiet położniczy (tzw. kraampakket), konieczny do przeprowadzenia porodu w domu. Pakiet położniczy zawiera wszystkie artykuły niezbędne podczas porodu oraz okresu poporodowego. Są to między innymi gaza, podpaski, ochraniacz na materac oraz wata. W zależności od rodzaju ubezpieczenia pakiet położniczy może dostarczyć ubezpieczyciel lub możesz go kupić sama. Taki pakiet można nabyć w aptece, drogerii albo w sklepie internetowym

Pokój dziecięcy

Zalecamy przygotowanie pokoju dla dziecka przed 24. tygodniem ciąży. Musi znajdować się w nim przynajmniej miejsce do przewijania dziecka oraz odpowiednia kołyska lub łóżeczko. Naviva zaleca również, aby niemowlę spało w sypialni rodziców przez pierwsze kilka miesięcy (po stronie matki). Uwaga: nie zalecamy jednak umieszczania dziecka w łóżku rodziców. Jest to niebezpieczne.





Inne przybory, których możesz potrzebować

Naviva Kraamzorg stworzyła użyteczną listę artykułów, które powinnaś trzymać w domu na czas opieki poporodowej.

Upewnij się, że nie brakuje Ci:

Przybory potrzebne Twojemu dziecku

Po narodzinach dziecka obiera się przed Tobą cały świat nowych potrzeb związanych z przedmiotami, których zakup ułatwi Ci opiekę nad maluchem. Będziesz potrzebować również kilku rzeczy, jeśli planujesz poród w domu. Stworzyliśmy dla Ciebie listę, która pozwoli Ci zmysłować sobie, czego tak naprawdę możesz potrzebować, co okazać się może użyteczne, a co będzie całkowicie zbędne.

Poród w domu

Jeśli planujesz poród w domu, radzimy wyposażyć się przynajmniej w następujące przybory:

- ♥ 2 prześcieradła lub poszwy na kołdrę
- ♥ flanelowe lub spodnie prześcieradła z gumką
- ♥ Wodoodporny ochraniacz na materac
- ♥ 4 poszewki na poduszki
- ♥ Butelka (do płukania)
- ♥ 1 plastikowa miska do mycia i 1 nowe wiaderko (dla położnej)
- ♥ 2 butelki z gorącą wodą (albo metalowe lub elektryczne urządzenie grzewcze dla dziecka)
- ♥ 4 opakowania podasek higienicznych (niezawierających plastiku, gdyż może on spowodować przegrzanie)
- ♥ Torby na odpady
- ♥ 1 rolka miękkiego papieru toaletowego
- ♥ 1 buteleczka środka do dezynfekcji rąk
- ♥ 10 upranych i wyprasowanych pieluch hydrofilowych
- ♥ 1 rolka folii aluminiowej (do podtrzymywania temperatury ciała dziecka)
- ♥ 1 kg soli (do usuwania plam krwi)

Wskazówka

Radzimy mieć wszystko pod ręką już w siódmym miesiącu ciąży.

Pakiet położniczy

Potrzebny Ci będzie również pakiet położniczy. Wiele firm ubezpieczeniowych refunduje te pakiety lub dostarcza je za darmo. Jeśli nie jesteś ubezpieczona, możesz kupić swój pakiet w aptece lub drogerii.

*Lista została sporządzona we współpracy z położnymi.



Wskazówka

Wszystkie przybory można również wypożyczyć. W końcu będą Ci potrzebne tylko przez krótki czas.

Przybory dla dziecka

Radzimy zakup następujących przyborów dla dziecka. To minimum, w które należy się zaopatrzyć. Wiele osób woli zakupić większą liczbę tych przedmiotów zamiast czyścić je każdego dnia.

Dziecko

- ♥ Kołyska i/lub łóżeczko bez ochrony na główkę
- ♥ Gruby materac i dwa flanelowe prześcieradła z gumką
- ♥ 2 prześcieradła z gumką
- ♥ 2 prześcieradła
- ♥ 2 koce
- ♥ 2 metalowe butelki z gorącą wodą (bez szwu i z uszczelką w miejscu zakrętki) lub 1 elektryczne urządzenie grzewcze dla dziecka (np. Zensy®)
- ♥ Miejsce do przewijania dziecka lub stolik (wysokość 90-105 cm)
- ♥ 1 mata do przewijania i 2 przykrycia
- ♥ 2 termometry cyfrowe (1 dla matki i 1 dla dziecka)
- ♥ 2 czapeczki dziecięce
- ♥ 6 kamizelek lub ubranek dla niemowląt
- ♥ 1 rozpinany sweterek lub płaszcz
- ♥ 4-6 sweterków i spodenek lub śpioszoków
- ♥ 2 kocyki do owinięcia dziecka
- ♥ 18 hydrofilowych pieluszek (w tym 10 pieluch do porodu)
- ♥ 8 pieluch tetrowych / śliniaków
- ♥ 6 hydrofilowych ręczniczków do mycia
- ♥ 1 wiaderko lub koszyk na pieluchy otwierany pedalem
- ♥ Dziecięce mydło w płynie
- ♥ 1 wianienka dziecięca ze stojakiem i, jeśli to możliwe, wianienka typu Tummy Tub
- ♥ 1 szczotka i grzebień
- ♥ Mały papierowy pilnik do paznokci lub dziecięcy zestaw do paznokci
- ♥ 2 butelki, 2 smoczki, odżywka dla niemowląt i szczoteczka do czyszczenia butelek (jeśli nie będziesz karmić piersią)
- ♥ Dziecięcy fotelik samochodowy



Wskazówki

Jeśli chcesz robić dziecku masaż przez kilka następujących dni po porodzie, radzimy zakup łagodnego oleju roślinnego.

Naviva troszczy się o Ciebie
Zadzwoń na numer 088 - 7777 666
lub odwiedź naszą stronę naviva.nl

Niezawodna i blisko Ciebie



Przygotowanie torby na czas pobytu w szpitalu

Momentu urodzin dziecka nie można zaplanować. Rozsądne będzie zatem przygotowanie torby na czas pobytu w szpitalu już w 34. tygodniu ciąży. Będziesz mieć wszystko pod ręką, kiedy nadejdzie ta od dawna oczekiwana chwila. Upewnij się, że w torbie znajdować się będzie:

Co powinna zawierać torba na czas pobytu w szpitalu

Narodzin dziecka nie można zaplanować. Warto będzie zatem przygotowanie torby ze wszystkimi niezbędnymi artykułami, jeśli nagle będziesz musiała udać się do szpitala. Torba powinna zawierać rzeczy potrzebne nie tylko Tobie i dziecku, ale także Twojemu partnerowi. Aby ułatwić Ci jej przygotowanie, Naviva Kraamzorg stworzyła dla Ciebie zarys listy kontrolnej. Da Ci ona ogólne wyobrażenie o tym, czego będziesz potrzebować w szpitalu. Radzimy przygotować torbę już w 34. tygodniu ciąży.

Przybory dla matki

- ♥ Przybory toaletowe
- ♥ Wszelkie zażywane leki
- ♥ Balsam do ust
- ♥ Okulary lub soczewki kontaktowe wraz z pojemnikiem i płynem
- ♥ Ubranie, które chcesz założyć do porodu
- ♥ Dodatkowa odzież
- ♥ Strój do spania
- ♥ Dodatkowa wygodna odzież

- ♥ Grube skarpetki (zwykle po porodzie kobietom jest bardzo zimno)
- ♥ Szlafrok
- ♥ Bielizna (w miarę możliwości biustonosz dla karmiących piersią)
- ♥ Kapcie
- ♥ Butelka wody
- ♥ Źródło glukozy
- ♥ Telefon komórkowy i ładowarka
- ♥ Przedmiot rozpraszający uwagę, taki jak czasopismo lub odtwarzacz muzyki

Przybory dla dziecka

- ♥ Samochodowy fotelik dziecięcy oraz przykrycie na nogi lub koczyk
- ♥ Kocyk do owinięcia dziecka
- ♥ Dwie dziecięce czapeczki

- ♥ Trzy ubranka dla niemowląt
- ♥ Trzy koszulki
- ♥ Dwie pary spodenek
- ♥ Dwie pary skarpetek
- ♥ Płaszczyc

Naviva troszczy się o Ciebie
Zadzwoń na numer 088 - 7777 666
lub odwiedź naszą stronę naviva.nl

Niezawodna i blisko Ciebie

Co powinna zawierać torba na czas pobytu w szpitalu

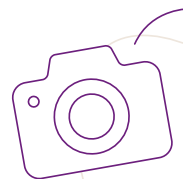
Uwagi dla partnera

Jako partner matki dziecka możesz również przygotować się do spędzenia nocy w szpitalu. Zabierz ze sobą ubranie na zmianę, przybory toaletowe i każde lekarstwo, które musisz zażywać.

Ogólne

- ♥ Portmonetka z kartą kredytową i, jeżeli to możliwe, z kartą zdrowia
- ♥ Drobne monety na wózek/parking
- ♥ Dokumentacja położnej
- ♥ Plan porodu, jeżeli został przygotowany
- ♥ Dowody tożsamości
- ♥ Nie zapomnijcie o kluczach!

Aparat
(nie zapomnijcie o ładowarce i kartach pamięci!)



Naviva troszczy się o Ciebie
Zadzwoń na numer 088 - 7777 666
lub odwiedź naszą stronę naviva.nl

Niezawodna i blisko Ciebie

Gdzie będziesz rodzić?

W Holandii możesz wybrać, czy chcesz urodzić dziecko w domu czy w szpitalu. W obu przypadkach nasza opiekunka położnicza będzie towarzyszyć położnej podczas porodu. Wyjątkiem jest poród pod nadzorem lekarskim, na przykład jeśli konieczne okaże się wykonanie cesarskiego cięcia lub wystąpią komplikacje. Wówczas wymagany będzie nadzór ginekologa albo położnika.

Poród w domu

Jeśli Twoja ciąża przebiega bez komplikacji i cieszysz się dobrym zdrowiem, możesz rodzić w domu. Kiedy zaczną się skurcze porodowe, wezwij położną, która niezwłocznie przybędzie. Położna skontaktuje się z Naviva. Nasza opiekunka będzie jej towarzyszyć podczas domowego porodu. Otrzymasz w ten sposób dodatkową pomoc. Zarówno Ty, jak i Twoje dziecko będziecie pod stałą obserwacją. Opiekunka położnicza posprząta i pomoże Ci odzyskać siły po porodzie, tak abyś mogła się cieszyć tą chwilą bez trosk i zmartwień.

Poród w szpitalu

Chcesz, aby poród odbył się ambulatoryjnie w szpitalu lub w domu narodzin? W takim razie również należy wezwać położną. Skontaktuje się ona z opiekunką położniczą z Naviva, która będzie jej towarzyszyć podczas porodu. Kiedy otrzymasz wypis ze szpitala, skontaktuj się z Naviva Kraamzorg. Jesteśmy dostępni przez całą dobę, 7 dni w tygodniu. Możesz więc do nas dzwonić po południu, w nocy i w weekendy.

Opieka po pobycie w szpitalu

Po wypisaniu ze szpitala nie musisz się o nic martwić – bez względu na to, czy nastąpi to po południu, wieczorem czy w nocy! Naviva Kraamzorg oferuje specjalną usługę, w ramach której nasza opiekunka położnicza odwiedzi Cię i pozostanie przy Tobie przez co najmniej 3 godziny, służąc radą i upewniając się, że spędzisz pierwszą noc po porodzie bez trosk i zmartwień. Następnego dnia zaczniesz się w pełni okres opieki poporodowej.



Tydzień opieki poporodowej

Tydzień opieki poporodowej

Pierwsze 8–10 dni po narodzinach dziecka nazywane są tygodniem opieki poporodowej (kraamweek). W tym okresie opiekunka położnicza z Naviva pozostanie z Tobą w domu. Będzie służyć Ci pomocą i zadba o wszystkie Twoje potrzeby. Ostateczna odpowiedzialność spoczywa jednak na położnej. Podczas tego okresu odwiedzi Cię ona kilkakrotnie. Nasza opiekunka i położna będą się ze sobą regularnie konsultować, aby jak najlepiej dbać o Twoje samopoczucie oraz dobrostan Twojego dziecka.

Coś więcej niż dobra opieka położnicza

Naviva ma do zaoferowania coś więcej niż dobrą opiekę położniczą. W okresie opieki poporodowej uczymy metody P. Dunstan umożliwiającej zrozumienie języka noworodka, który do komunikowania się ze światem wykorzystuje płacz. Nauczymy Cię również masażu dziecka, jeśli sobie tego życzysz. To relaksująca aktywność, która pomaga wzmocnić więź między dzieckiem a rodzicem. Opiekunka położnicza pomoże również nawiązać optymalną więź między rodzicem (rodzicami) a dzieckiem. Na przykład poprzez zachęcanie do kontaktu skóra do skóry, a także rozpoznawanie sygnałów gotowości do snu czy głodu. Pozwoli to zapobiegać długotrwałemu płaczowi u dziecka. A w rezultacie wzmocni więź między rodzicem a dzieckiem.



Zadania opiekunki położniczej

Opiekunka położnicza Naviva jest odpowiedzialna za:

- ♥ kontrolę stanu zdrowia matki i dziecka;
- ♥ upewnienie się, czy karmienie przebiega prawidłowo;
- ♥ opiekę nad dzieckiem oraz nauczenie Ciebie, jak sobie z tym radzić;
- ♥ zapoznanie matki z opieką rotacyjną, systemem rozpoznawania języka niemowląt według P. Dunstan oraz masażem dziecka;*;
- ♥ dostarczanie wskazówek na różne tematy, np. stanu skóry dziecka czy budowania więzi;
- ♥ zapewnienie wsparcia cyfrowego, jeśli to możliwe;
- ♥ zapewnienie higieny w pokoju dziecka i matki, łazience oraz toalecie*;
- ♥ wsparcie w wykonywaniu obowiązków domowych oraz opiekę nad innymi członkami rodziny*;
- ♥ wysłuchanie oraz przekazanie wskazówek i rekomendacji podczas jakże intensywnego i pełnego emocji okresu poporodowego.

* Te zadania nie będą dostępne, jeśli jest zbyt mało czasu (w przypadku 24-godzinnej opieki położniczej). Zdrowie i dobrostan matki oraz dziecka to absolutny priorytet.



Ustalenia

Na początku tygodnia opieki poporodowej razem ze swoją opiekunką położniczą uzgodnisz wiele istotnych kwestii, takich jak rozkład godzin opieki, Twoje preferencje i nawyki. Twoja opiekunka położnicza zarejestruje wszystko w kartotece online. Wykorzysta

również tę dokumentację do stałego monitorowania Twojego samopoczucia i dobrostanu Twojego dziecka. Każdego dnia opiekunka będzie przeglądać kartotekę, aby dowiedzieć się, jak przebiega okres opieki poporodowej, co można poprawić, a także co można zmienić.

Sprawdzanie i obserwacja

Twoja opiekunka będzie na bieżąco wszystko sprawdzać i obserwować. W swojej kartotece online będzie notować wszystkie kwestie wymagające uwagi. Jeśli coś wzbudzi jej niepokój, natychmiast to z Tobą przedyskutuje, a w razie potrzeby niezwłocznie wezwie dodatkową pomoc.

Karmienie

Karmienie dziecka

Sprawą niezwykle istotną z punktu widzenia zdrowego rozwoju dziecka jest jego punktualne i odpowiednie karmienie. Mleko z piersi to najlepsze pożywienie dla Twojego dziecka.

Twoja opiekunka doradzi Ci i pomoże Ci ze wszystkim, co niezbędne do prawidłowego karmienia piersią. Udzieli Ci również porady, jeśli zdecydujesz się na karmienie butelką.



Twoja rodzina

Opiekunka będzie oczywiście uwzględniać potrzeby całej Twojej rodziny. Rodzeństwo dziecka zostanie zaangażowane w opiekę nad nowym członkiem rodziny. Jeśli będzie na to czas, zaoferuje pomoc podczas wykonywania codziennych obowiązków domowych. Opiekunka chętnie również rozpieści Cię zdrową przekąską.

Wsparcie cyfrowe

Oprócz opieki w domu oferujemy również wsparcie cyfrowe. Wyślemy Ci różne instrukcje online, które możesz przeczytać i z nich skorzystać w dogodnej chwili. Oferujemy również konsultacje elektroniczne (rozmowy wideo z opiekunką położniczą).





Zakończenie tygodnia poporodowego

Tydzień opieki poporodowej zostanie podsumowany w postaci wyczerpującego przeglądu w towarzystwie opiekunki położniczej. Zapisze ona ostatnie dane w kartotece online. Wystosuje ona ponadto odpowiednie pismo do Jeugdgezondheidszorg (JGZ – przychodni świadczącej opiekę nad nieletnimi). Otrzymasz zaproszenie na pierwsze spotkanie w consultatiebureau (ośrodku wczesnego dzieciństwa) w ciągu kilku tygodni po zakończeniu okresu opieki poporodowej. Następnie wraz z dzieckiem będziesz mogła regularnie uczęszczać na kolejne wizyty, na których dziecko nie tylko przejdzie przez badania sprawdzające stan zdrowia, lecz także otrzyma odpowiednie szczepionki.

Ocena i faktura

Po kilku tygodniach od zakończenia opieki poporodowej otrzymasz drogą mailową formularz oceny. Za jego pośrednictwem możesz nam przekazać informacje zwrotne dotyczące Twoich doświadczeń podczas okresu opieki poporodowej lub Naviva. Wyślemy Ci również fakturę zawierającą koszty, które poniesiesz za usługę opieki położniczej liczoną w godzinach (jeśli Twój ubezpieczyciel nie pokrywa tych kosztów).

Bariera językowa

Nasze opiekunki położnicze mówią po holendersku. Czy Twoja znajomość języka holenderskiego jest niewystarczająca? Znajdź zawnazs rozwiązanie, które pomoże Ci w pokonaniu bariery językowej. Nasze opiekunki korzystają z iPadów i mają dostęp do Tłumacza Google. Obecność członka rodziny, przyjaciela lub znajomego, który może zostać Twoim tłumaczem, zawsze jest mile widziana i zapewni wyższą jakość usługi.

Nakłucie pięty dla pobrania próbki krwi i badanie słuchu

Nakłucie pięty dla pobrania próbki krwi i badanie słuchu zostaną wykonane w trakcie tygodnia opieki poporodowej. Nakłucie pięty dla pobrania próbki krwi umożliwi sprawdzenie, czy dziecko ma jakieś bardzo rzadkie wrodzone lub dziedziczne wady. Za pomocą nakłucia pięty pobiera się próbkę krwi do przeprowadzenia takich testów. Drugie badanie sprawdza słuch Twojego dziecka. Wynik będzie dostępny natychmiast. Więcej informacji otrzymasz w okresie opieki poporodowej i od położnej.



