

# Ciąża i poród w USA, a w Polsce?

*Już wielokrotnie pisaliście do mnie, żebym opowiedziała coś więcej o naszym pobycie za oceanem. Niedawno świętowaliśmy kolejne urodziny mojej Córeczki i zebrało mi się na wspomnienia... A że Córka, podobnie jak i starszy syn, urodzili się za Wielką Wodą, to pomyślałam, że podzielę się z Wami swoimi doświadczeniami z tego jak wygląda opieka bezproblemowej ciąży i poród bez komplikacji w Stanach Zjednoczonych w porównaniu do Polski, gdzie moje najmłodsze dziecko przyszło na świat.*



*Tytułem wstępu dodam, że w USA rodziłam dzieci w szpitalach w*

*dwóch różnych stanach, a w Polsce w szpitalu w dużym mieście. Za każdym razem miałam pełne ubezpieczenie zdrowotne.*

## **Ciąża**

*W USA, gdy kobieta w ciąży chce się umówić do lekarza ginekologa na pierwszą wizytę, to zostanie przyjęta najwcześniej w 10 tygodniu ciąży. Tak, też byłam zdziwiona... Dla porównania, w Polsce zaleca się pierwszą wizytę około 8 tygodnia ciąży – czytaj [tutaj](#).*

*Dlaczego w USA tak “późno”? Ja usłyszałam, że wcześniej nie ma sensu, bo we wczesnej ciąży może zdarzyć się naturalne poronienie (które da objawy np. w postaci krwawienia), a jeżeli nic się nie dzieje, to znaczy że wszystko jest w porządku... (W czasie pierwszej wizyty nie zrobiono mi badania ultrasonograficznego (USG) – nie do pomyślenia w Polsce!) i wyznaczono termin za 2 tygodnie na badanie USG pierwszego trymestru. Na moje obawy i pytanie, a jeśli coś jest nie w porządku z dzieckiem, przecież tyle może być problemów np. ciąża pozamaciczna, usłyszałam, że wtedy będę mieć niepokojące objawy... W ogóle mnie to uspokoiło, ale nie miałam żadnych dolegliwości, więc się starałam się nie martwić na zapas.*

## **Wizyty lekarskie**

*Podobnie jak w Polsce, w USA każdą wizytę lekarską (odbywającą się raz w miesiącu do końca drugiego trymestru, a później mniej więcej co dwa tygodnie) poprzedza spotkanie z położnymi. W USA zawsze rozpoczyna się ono od badania moczu (dostajesz kubeczek do ręki i zaproszenie do łazienki ☺), następnie mierzą parametry matki (wagę, obwód brzucha), przeprowadzają krótki wywiad (samopoczucie, dolegliwości), dokonują pomiaru ciśnienia tętniczego. Potem, już w gabinecie położna mierzy tętno płodu, a lekarz wykonuje badanie lekarskie, które w USA polega tylko na dotykowym badaniu położenia dziecka w brzuchu.*

*W USA w prawidłowo rozwijającej się ciąży wykonuje się zwykle trzy (maksymalnie cztery) razy badanie ultrasonograficzne*

(USG). Rzadko wykonuje się badanie USG potwierdzające wynik testu ciążowego i zwykle pierwsze badanie jest wykonywane w okolicach 12. tygodnia, drugie w okolicach 20. tygodnia i ostatecznie w trzecim trymestrze. Jeśli badanie USG nie wykaże żadnych nieprawidłowości, to nie ma podstaw do wykonywania dodatkowych badań. *A czasami mamy chciałyby po prostu zobaczyć maluszka na ekranie monitora i nieść ten widok ze sobą przez resztę ciąży...*

W Polsce też zaleca się wykonywanie 3-4 badań USG w czasie ciąży, ale wiele lekarzy decyduje się na częstsze badania (a czasem proszą o to same kobiety). Co ważne, badania USG w USA nie wykonuje lekarz prowadzący, a technik diagnosta. Ale wynik badania omawia już lekarz ze swoją pacjentką.

W USA w zależności od wybranego planu ubezpieczenia zdrowotnego, wizyty kontrolne u ginekologa mogą wymagać każdorazowej opłaty tzw. *co-pay* (zwykle rzędu 10-20 dolarów). Podobnie za poród może być konieczność uiszczenia opłaty tzw. *out-of-pocket cost* (więcej o tym można przeczytać [tutaj](#)).

### **Pracujące przyszłe mamy**

W USA ciąży nie traktuje się jako choroby, ale jako naturalny stan. Jeśli chodzi o zwolnienia dla pracujących mam, to przy prawidłowo przebiegającej ciąży takowych się po prostu nie wystawia (*W USA nikt mnie nawet o to nie zapytał, a w Polsce od razu padło pytanie czy potrzebuję zwolnienie*). W Stanach bezproblemowej przebiegającej ciąży pracuje się zwykle do terminu porodu (*tak było u mnie!* ☐).

W USA nie ma dłuższego płatnego urlopu chorobowego. Owszem, jest kilka dni chorobowego tzw. *sick-leave*, ale to jest tylko kilka dni w roku! Innymi słowy, jeśli kobieta ma w ciąży problemy zdrowotne, to po wykorzystaniu dni *sick-leave* i zaległego urlopu, musi przejść na bezpłatny urlop... Tak to niestety wygląda.

Natomiast po porodzie przysługuje jej tylko sześć tygodni

płatnego urlopu macierzyńskiego (tzw. *maternity leave*) albo 12 tygodni bezpłatnego urlopu zagwarantowanego przez *Family Medical Leave Act (FMLA)*. Niestety aż 40% kobiet nie kwalifikuje się do skorzystania z niego – więcej można przeczytać [tutaj](#)). I normą jest to, że sześciotygodniowe maleństwo zostaje w żłobku, a mama idzie do pracy (w Polsce w żłobku mogą przebywać dzieci dopiero od ukończenia 20 tygodnia życia – czytaj [tutaj](#)). Koszty żłobka zależą od stanu i rejonu, ale jest to wydatek rzędu kilkuset dolarów tygodniowo (!).

### **Przygotowanie do porodu**

Szpitala, zarówno w USA jak i w Polsce, organizują tzw. dni otwarte, kiedy kobiety spodziewające się dziecka mogą razem z partnerami go zwiedzać zanim podejmą decyzję o rodzeniu w danej placówce. Warto to zrobić nie tylko, żeby zobaczyć w jakich warunkach przyjdzie nam przywitać na świecie swoje dziecko, ale również żeby dowiedzieć się o tym, jaka polityka porodów i opieki okołoporodowej panuje w danym miejscu.

Jak pokazują badania (link [tutaj](#)) w USA blisko jedna trzecia kobiet rodzi przez cesarskie cięcie (co niesie za sobą ryzyko komplikacji zdrowotnych i większe koszty leczenia), a prawdopodobieństwo porodu przez cesarskie cięcie zależy od szpitala. Podobnie jest np. z planem porodu (co to jest możecie przeczytać [tutaj](#)) – nie w każdej placówce go respektują. Dlatego jeżeli zależy nam na porodzie naturalnym według swojego planu warto wcześniej poznać politykę różnych szpitali w tej kwestii i wybrać odpowiednią dla siebie placówkę. *(Ja od początku chciałam rodzić naturalnie i bez znieczulenia, dlatego zarówno w USA jak i w Polsce szukałam szpitala, który by mi to umożliwił.)*

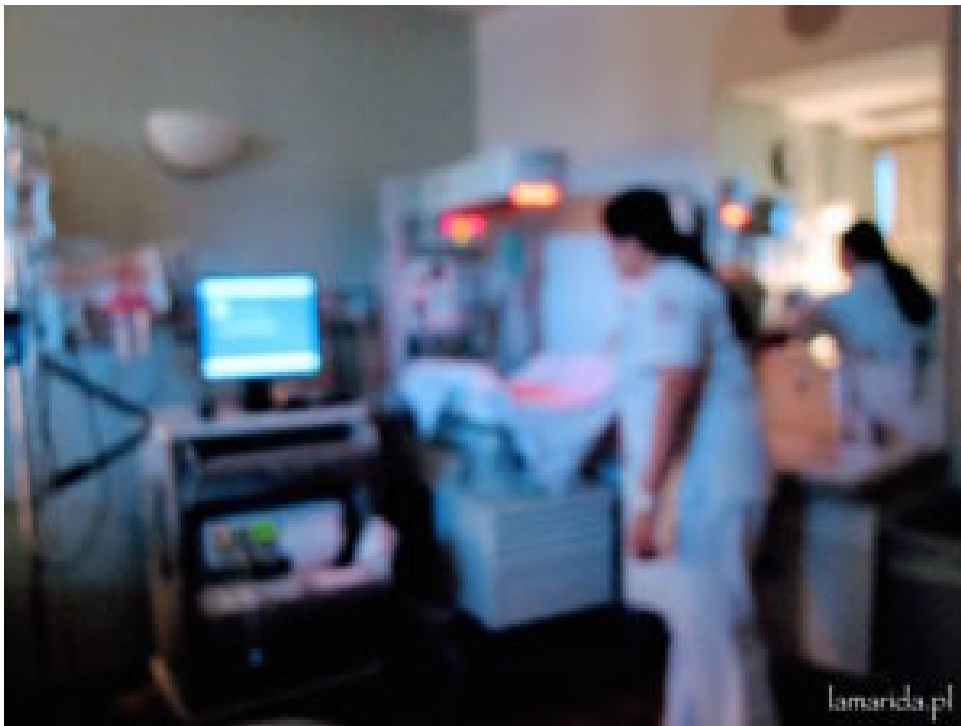
Warto też dowiedzieć się wcześniej od lekarza prowadzącego, jaką politykę stosuje on do naturalnego porodu. *W Polsce zdziwiło mnie osobiście (ale z głosów innym mam wrażenie, że to wcale nie tak rzadka praktyka), że lekarz już na tydzień przed terminem chciał planować farmakologiczną indukcję porodu*

*przy prawidłowo przebiegającej ciąży! W USA miałam możliwość donoszenia jednej ciąży aż do 40 tygodnia (nic mi się nie działo, dziecko rozwijało się dobrze, ale nie spieszyło mu się na świat), kiedy to samoistnie dostałam skurczy i nastąpił naturalny poród siłami natury.*

## **Poród**

W Stanach Zjednoczonych zawsze jest możliwość porodu rodzinnego (*szczerze polecam!*) i rodzącej może towarzyszyć więcej niż jedna osoba (liczba osób zależy od uregulowań szpitala).

Poród odbywa się on w jednoosobowej sali porodowej (*ang. labour ward*). W Polsce wygląda to nieco inaczej, bo nie w każdym szpitalu jest możliwość porodu w jednoosobowej sali. Wówczas poród odbywa się w wieloosobowej sali. Standardem jest również, że sale poporodowe są wieloosobowe.



W USA znieczulenie zewnątrzoponowe (*tzw. epidural*) otrzymuje się na życzenie, każdorazowe nacinanie krocza jest konsultowane z pacjentką.

*Ja za każdym razem chciałam rodzić naturalnie bez znieczulenia*

*i bez żadnych wspomagaczy (np. typu oksytocyna) i zespół medyczny o tym wiedział z mojego planu porodu. Pomimo tego kilkakrotnie oferowano mi znieczulenie i za każdym razem dziwiono się, że odmawiam □ Krótko mówiąc, w USA naprawdę nie ma problemu z uzyskaniem znieczulenia.*

Po narodzinach, dziecko od razu, jeszcze połączone z mamą pępowiną, jest kładzione na jej piersi, a dopiero później jest zabierane do ważenia, mycia i ubierania. Dziecko może cały czas przebywać z matką (w moim przypadku w Polsce też tak było).

Istotna różnica między USA a Polską polega na tym, że w Stanach Zjednoczonych nie szczepi się noworodków przeciwko gruźlicy (BCG), a jedynym szczepieniem jest szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (HBV). Natomiast w Polsce oba szczepienia są standardem.

### **Doula**

W USA, i z tego co czytam również ostatnio w Polsce, popularna staje się instytucja douli – kobiety, która towarzyszy i wspiera fizycznie i emocjonalnie rodzącą podczas ciąży, porodu i połogu. Więcej informacji o douli znajdziesz [tutaj](#) (przy pierwszym porodzie skorzystałam z usług douli).

### **Opieka poporodowa**

W USA po około półtorej godziny od porodu, w sytuacji gdy nie ma żadnych problemów zdrowotnych, matka i jej nowo narodzone dziecko są przewożeni do jednoosobowej sali poporodowej.

W USA po porodzie dziecko cały czas może przebywać z matką w jednoosobowym pokoju, który jest bardzo komfortowy. Znajduje się w nim łazienka, telewizor, klimatyzacja, bezpłatny dostęp do szybkiego internetu (to było dla nas ważne, żeby połączyć się z rodziną za oceanem i pokazać im najmłodszego członka rodziny □ ). W łazience czeka zestaw do pielęgnacji i higieny z darmowymi podpaskami, jednorazowymi majtkami, butelką do płukania okolic intymnych oraz ze środkiem znieczulającym w

sprayu. Położna pomaga w czasie pierwszej kąpieli po porodzie, a później dba, żeby rodzącej nic nie brakowało (np. gdy ta zgłodnieje w nocy, to przynosi jej z lodówki dla pacjentek zestaw kanapek albo sałatkę przygotowane wcześniej przez catering szpitala).

Po przewiezieniu do sali poporodowej, w kalifornijskim szpitalu konieczne było podpisanie oświadczenia, że obejrzę w wewnętrznej telewizji dwa konkretne programy (w nowojorskim szpitalu już mi o tym nie wspomiano – nie wiem, czy dlatego, że to był mój drugi poród i założono, że już widziałam film i wiem jak postępować? Nie wiem.).

Pierwszy program opowiadał o nagłej śmierci łóżeczkowej tzw. Sudden Infant Death Syndrome i sposobach zminimalizowania jej ryzyka np. poprzez usunięcia wszelkich poduszek, kocyków, przytułanek i zabawek z okolic głowy maleństwa (rodzina z Polski oglądając zdjęcia naszego noworodka bardzo się początkowo dziwiła, dlaczego łóżeczko jest takie puste... – a ja postępowałam według zaleceń lekarzy). Drugi film przedstawiał historię dziecka, które w wieku kilkunastu miesięcy, w wyniku potrząsania nim przez zdenerwowanego rodzica, doznało trwałego uszkodzenia mózgu i pozostało ciężko niepełnosprawne do końca życia. O tragicznych skutkach potrząsania dzieckiem i sposobach radzenia sobie z frustracją, żeby nie dopuścić do takiej sytuacji opowiadała dalsza część tego programu. Pielęgniarki przy każdej wizycie pytały, czy już obejrzałam oba filmy i czy mam w związku z nimi jakieś pytania. To było moje pierwsze dziecko i pierwszy raz słyszałam o takich przypadkach. Uważam, że warto, aby takie filmy były pokazywane świeżo upieczonym rodzicom. Nie po to, żeby ich wystraszyć, ale żeby edukować.

W jednoosobowej sali poporodowej jest zwykle dodatkowe łóżko lub kanapa, z której może skorzystać osoba towarzysząca rodzącej kobiecie. W zależności od indywidualnego planu, ubezpieczenie pokrywa całkowicie lub częściowo koszty pobytu osoby towarzyszącej.

W USA w szpitalach jest możliwość skorzystania z usług konsultantki laktacyjnej, która podpowie jak prawidłowo przystawiać dziecko do piersi czy odpowie na pytania w jakichkolwiek kwestiach związanych z karmieniem piersią.

Co do posiłków dla rodzącej to w USA są one obfite, pożywne i smaczne □ Z bogatego menu można sobie wybrać dowolne dania i złożyć u pielęgniarki zamówienie. W Polsce jest dużo skromniej, szczególnie dla diet selektywnych (np. wegańskich).

W USA szpital zwykle opuszcza się w drugiej dobie po porodzie siłami natury, a po cesarskim cięciu po około 3-4 dniach.

W USA nie ma wizyt położnej środowiskowej w domu po narodzinach dziecka. W trzeciej lub czwartej dobie należy zgłosić się z noworodkiem do wybranego wcześniej lekarza pediatry (w szpitalu podaje się jego nazwisko i adres przychodni).

### **Formalności**

W USA przed porodem w wybranym szpitalu należy najpierw się w nim zarejestrować.

Przy przyjęciu do szpitala, zarówno w USA jak i w Polsce, są tony dokumentów do wypełnienia. Trzeba dopełnić wszystkich formalności w ginekologiczno-położniczej izbie przyjęć (ang. *maternity unit admissions desk*).

W USA jeszcze zanim się opuści szpital z nowo narodzonym dzieckiem, można wypełnić wszystkie dokumenty niezbędne do wydania aktu urodzenia. Szpital wysyła je do urzędu, co jest dużym ułatwieniem dla świeżo upieczonych rodziców.

Jeszcze mały, ale istotny szczegół: dla osoby towarzyszącej rodzącej jest bezpłatny parking aż do czasu opuszczenia szpitala po porodzie:)

### **Bezpieczeństwo**

W amerykańskich szpitalach, szczególnie na oddziałach



położniczych (tzw. *maternity ward*) dużą wagę przywiązuje się do bezpieczeństwa noworodków.

Każda osoba wchodząca do szpitala (dotyczy to także "zwiedzania" go przed porodem) musi wypełnić odpowiednie dokumenty dotyczące celu jego wizyty w szpitalu, Wówczas dostaje identyfikator z napisem *visitor* (czyli odwiedzający), który po przyjęciu do szpitala zamienia się na opaskę z danymi pacjenta. Identyfikatory należy nosić w widocznym miejscu.

Każde nowo narodzone dziecko ma założone dwie bransoletki, w USA po jednej na każdą kostkę u nogi, a w Polsce jedną na nadgarstku, a drugą na kostce u nogi. W USA w niektórych szpitalach bransoletki mają zainstalowanego chipa, który uruchamia alarm, jeśli dziecko opuści oddział (*tak było w jednym ze szpitali, w których rodziłam*). Windy działają tylko na specjalne klucze lub karty i inaczej nie może ich uruchomić.

W USA każda osoba z personelu szpitala, która przychodzi do pokoju pacjentki nie dość, że ma widoczny identyfikator, to zawsze dodatkowo przedstawia się swoim imieniem i funkcją (*z łóżka zresztą ciężko dostrzec, co pisze na identyfikatorze*) oraz informuje, jakie procedury zaraz wykona. *Dzięki temu nie jesteś zdziwiona, że zaczniesz rozbierać dziecko, czy zaglądać Ci pod kołdrę... W polskich szpitalach to niestety nie jest standardem...*

W USA, dziecko nie może opuścić szpitala, jeśli nie jest zapięte w foteliku samochodowym.

## **Podsumowanie**

Wszystkie moje trzy naturalne porody miło wspominam □ Myślę, że wiele rzeczy z amerykańskich doświadczeń należałoby wprowadzić w Polsce (m.in. ogólnodostępne rodzinne porody, respektowanie planu porodu, bezproblemowe otrzymanie znieczulenia zewnątrzoponowego, jednoosobowe sale porodowe dla każdej rodzącej, komfortowe sale poporodowe, bogatszą ofertę

posiłków). Równocześnie myślę, że standardowe rozwiązania z Polski m.in. ochrona kobiet w ciąży czy wsparcie państwa w postaci płatnego urlopu macierzyńskiego i wychowawczego, jak najbardziej przydałyby się w Stanach Zjednoczonych.

A Wy gdzie rodziłyście swoje pociechy? Jakie są Wasze doświadczenia?

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola ☐

P.S. Więcej wpisów z serii “Życie z letalną chorobą dziecka” znajdziecie [tutaj](#) .

- **Uważasz, że ten wpis jest ważny? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida\\_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**