

Test wiedzy dla uczestników szkoły rodzenia.

.....
(imię i nazwisko uczestnika programu)

Test wiedzy został wykonany:

Przed rozpoczęciem szkolenia

Po zakończeniu szkolenia

1. Co to są skurcze Braxtona Hicksa?

- A. to tzw. skurcze przepowiadające, które można odczuwać już od połowy ciąży
- B. to fachowa nazwa skurczów porodowych
- C. to skurcze nóg, na które można cierpieć z powodu niedoboru magnezu

2. Przy jakich skurczach powinnaś jechać do szpitala ?

- A. gdy tylko pojawią się pierwsze skurcze
- B. przy regularnych skurczach co około 10 minut
- C. nie wcześniej niż przy regularnych skurczach co 2 minuty

3. Kiedy spakować torbę do szpitala ?

- A. około 36 tygodnia ciąży, żeby mieć pewność, że zabierzesz wszystko, co niezbędne
- B. nie wcześniej niż w terminie porodu
- C. gdy poczujesz pierwsze skurcze

4. Na czym polega kryzys 7 centymetra ?

- A. to moment, kiedy dziecku brakuje 7 cm do wyjścia z kanału rodnego
- B. to moment, gdy rozwarcie osiąga 7 cm, po czym następuje znaczne zahamowanie postępu porodu
- C. to moment. Kiedy rozwarcie osiąga 7 cm i możesz nagle poczuć, że już nie masz siły na dalszy ciąg porodu

5. Rozpoczęcie porodu rozpoznasz po tym, że :

- A. odejdą Ci wody płodowe
- B. wypadnie Ci czop śluzowy
- C. będziesz miała skurcze Braxtona Hicksa

6. Co da Ci pisanie planu porodu ?

- A. pewność, że poród będzie przebiegał dokładnie tak, jak to sobie ustalisz
- B. gwarancję, że urodzisz w konkretnym, ustalonym wcześniej dniu
- C. pewność, że personel medyczny wie jak chcesz rodzić

7. Co to jest znieczulenie zewnątrzoponowe ?

- A. znieczulenie ogólne, stosowane przy cesarskich cięciach
- B. znieczulenie miejscowe, które znacznie łagodzi ból porodowy i powoduje, że staje się on akceptowalny
- C. znieczulenie miejscowe, które powoduje że całkowicie pozbędziesz się bólu porodowego

8. Czy po cesarskim cięciu możesz następnym razem rodzić naturalnie ?

- A. tak, jeśli tylko w następnej ciąży nie ma wskazań do cesarki
- B. tak, ale tylko wówczas, jeśli dziecko będzie ważyło poniżej 3kg
- C. nie, mogłoby dojść do pęknięcia blizny na brzuchu

9. Czy twój strach przed porodem może wpływać na jego przebieg ?

- A. tak, może go przyspieszyć
- B. tak, może spotęgować ból i zahamować postępy porodu
- C. nie, nie ma żadnego wpływu

10. Czym jest poród aktywny ?

- A. to poród bez znieczulenia
- B. to cesarskie cięcie ze znieczuleniem miejscowym, a nie pod narkozą
- C. to poród, w którym możesz przyjmować dogodne pozycje np. kucać, klękać

11. W ciąży warto dbać o aktywność fizyczną. Poród to ogromny wysiłek, dlatego :

- A. wykonujesz ćwiczenia rozciągające i oddechowe
- B. dużo biegasz i ćwiczysz na siłowni
- C. wzmacniasz mięśnie brzucha, regularnie wykonując popularne brzuszki

12. Pierwszy okres porodu to :

- A. czas od odejścia wód płodowych do rozpoczęcia regularnej czynności skurczowej
- B. czas od pełnego rozwarcia szyjki macicy do urodzenia dziecka
- C. czas od rozpoczęcia regularnej czynności skurczowej do pełnego rozwarcia

13. Połóg to okres w którym cofają się wszystkie zmiany związane z ciążą i porodem i trwa :

- A. dwa tygodnie
- B. jeden miesiąc
- C. sześć do ośmiu miesięcy

14. Noworodek w pierwszym tygodniu życia :

- A. traci około 300 gram masy urodzeniowej
- B. przybiera około 0,5 kg
- C. ma prawo stracić 10% wagi urodzeniowej

15. Do snu układamy noworodka :

- A. na boku
- B. na plecach
- C. na brzuchu