



Organizacja Non-Profit Nati Care

Kobieta Pozytywna



Poradnik dla kobiet w ciąży
mieszkających w UK

Spis treści

Wstęp	3
Rozdział Pierwszy	5
Opieka prenatalna w UK	5
Harmonogram i opis wizyt położniczych	6
Środki znieczulające do porodu	10
Medyczny kwestionariusz pierwszej wizyty w gabinecie położniczym:	14
Rodzinna historia medyczna:	16
Rozdział Drugi	18
Ciąża i prawo pracy	18
Rozdział Trzeci	22
Urlop i zasiłek macierzyński	22
Rozdział Czwarty	26
Tata w pracy	26
Rozdział Piąty	27
Sprawy urzędowe	27
Rozdział Szósty	31
Leksykon Leków Laktacyjnych i Ciężowych	31
Lista przydatnych kontaktów	33



Wstęp

Ciąża to wyjątkowy czas w życiu każdej kobiety, niosący ze sobą radość, ale także liczne wyzwania i pytania. Dla kobiet mieszkających w obcym kraju, gdzie obowiązują inne zasady opieki zdrowotnej, prawa pracy oraz świadczenia, te wyzwania mogą być jeszcze bardziej skomplikowane. Zwłaszcza, gdy język angielski nie jest ich pierwszym językiem, codzienne sprawy związane z ciążą i macierzyństwem mogą stać się źródłem stresu i niepewności.

Ta książka została stworzona z myślą o wszystkich kobietach w ciąży mieszkających w Wielkiej Brytanii, które zmagają się z barierami językowymi i kulturowymi. Celem Nati Care jest dostarczanie praktycznych informacji, które pomogą Polakom na Wyspach radzić sobie w sytuacjach dnia codziennego.

Kobieta Pozytywna to książka, która pomoże przejść przez okres ciąży z większą pewnością siebie i wiedzą, co do przysługujących Ci praw oraz dostępnych usług.

Rozdziały tej książki obejmują szeroki zakres tematów – od opieki prenatalnej i harmonogramu wizyt położniczych, przez prawa pracy dla kobiet w ciąży, aż po świadczenia macierzyńskie i sprawy urzędowe związane z narodzinami dziecka. Znajdziesz tu także leksykon leków laktacyjnych i ciążowych, który

pomoże Ci zrozumieć, jakie środki możesz bezpiecznie stosować podczas ciąży i karmienia piersią.

Mam nadzieję, że ten przewodnik pomoże Ci odnaleźć się w nowej rzeczywistości i cieszyć się tym wyjątkowym okresem w Twoim życiu, niezależnie od wyzwań, jakie przed Wami stoją. Czas ciąży i pierwsze chwile macierzyństwa są momentami, które warto przeżyć w spokoju i z radością, a nasza książka ma na celu Was w tym wspierać.

Serdecznie zapraszam do lektury.

Natalia Jagodzińska



Opieka prenatalna w UK

Szpital w Anglii oferuje wszystkim kobietom w ciąży co najmniej 2 badania USG, a także szereg innych badań, które opiszę w dalszej części rozdziału. Niektóre kobiety mogą przejść więcej niż dwa badania USG w zależności od ich zdrowia i ciąży.

Ciężę prowadzą położna wraz z lekarzem rodzinnym. Jeśli zatem ciąża będzie zdrowa, czego ci z całego serca życzę, nie będziesz mieć wizyty u ginekologa.

Czego możesz oczekiwać od położnej:

- ◆ przekazania książki do prowadzenia ciąży oraz planu opieki,
- ◆ sprawdzenia, czy możesz potrzebować dodatkowej opieki lub wsparcia,
- ◆ zaplanowania kolejnych wizyt przez cały okres ciąży,
- ◆ identyfikacji potencjalnego ryzyka związanego z jakąkolwiek pracą, którą możesz wykonać,
- ◆ pobrania pomiarów wzrostu i wagi w celu obliczenia wskaźnika masy ciała (BMI),
- ◆ pomiarów ciśnienia krwi i badań moczu w kie-

runku obecności białka,

- ◆ kontroli ryzyka cukrzycy ciążowej lub stanu przedrzucawkowego,
- ◆ propozycji badań przesiewowych w kierunku zespołu Downa, zespołu Edwardsa i zespołu Patau,
- ◆ skierowania na badanie ultrasonograficzne między 8. a 14. tygodniem ciąży, aby oszacować termin porodu,
- ◆ skierowania na badania ultrasonograficzne między 18. a 20. tygodniem, aby sprawdzić rozwój fizyczny twojego dziecka i poszukać oznak 11 rzadkich Chorób.

Podczas ciąży leki na receptę i wizyty u stomatologa są darmowe aż do momentu ukończenia przez twoje dziecko pierwszego roku życia. Dziecko natomiast lekarstwa i wizyty dentystyczne otrzymuje bezpłatnie do momentu ukończenia nauki.

Harmonogram i opis wizyt położniczych

6. – 10. tydzień: WIZYTA U POŁOŻNEJ

Pierwsza wizyta u położnej powinna odbyć się między 6. a 10. tygodniem ciąży. Kiedy tylko dowiesz się, że jesteś w ciąży, skontaktuj się ze swoją przychodnią, by otrzymać kontakt do położnych w celu umówienia pierwszej wizyty. Spotkanie z położną może odbyć się w przychodni, domu, w centrum dziecka lub w szpitalu.

Pierwsza wizyta będzie trwać około godziny. W tym czasie zadawane są pytania dotyczące stanu zdrowia, przebytych chorób, wcześniejszych ciąż i poródów oraz chorób w rodzinie. Otrzymasz książeczkę ciążową, w której będą zapisywane wszystkie twoje medyczne informacje. Musisz mieć ją na każdym spotkaniu i zabrać ze sobą do porodu. Tam będą zapisywane również daty kolejnych wizyt. Położna sprawdzi twój wzrost i wagę, ciśnienie krwi, pobierze krew do badań oraz próbkę moczu. Zapyta o twój ogólny nastrój, aby zidentyfikować możliwą depresję i inne choroby natury psychicznej.

Ta wizyta jest okazją do poinformowania położnej lub lekarza, że jesteś w trudnej sytuacji lub potrzebujesz dodatkowego wsparcia. Może to być spowodowane przemocą domową czy wykorzystywaniem seksualnym.



Ta wizyta jest okazją do poinformowania położnej lub lekarza, że jesteś w trudnej sytuacji lub potrzebujesz dodatkowego wsparcia. Może to być spowodowane przemocą domową czy wykorzystywaniem seksualnym.

8. – 14. tydzień: BADANIE USG

Pierwsze badanie USG określi dokładniejszą datę urodzenia dziecka na podstawie jego pomiarów. Podczas tej wizyty zostanie ci zaoferowane badanie przezierności łańdźka karkowego, które jest częścią połączonego badania przesiewowego w kierunku

zespołu Downa, zespołu Edwardsa i zespołu Patau. Jeśli test przesiewowy wykaze, że masz większą szansę na urodzenie dziecka z którąś z tych przypadłości, zostaniesz skierowana na dalsze testy diagnostyczne w celu ustalenia, czy twoje dziecko ma tę chorobę. Otrzymasz 2 wyniki: jeden to prawdopodobieństwo urodzenia dziecka z zespołem Downa, a drugi to łączne prawdopodobieństwo urodzenia dziecka z zespołem Edwardsa lub zespołem Patau. Jeśli wynik testu będzie pokazywał większe prawdopodobieństwo choroby, powinnaś zostać o tym poinformowana w ciągu trzech dni. Oznacza to, że jeśli do 3 dni nie otrzymasz telefonu w tej sprawie, wyniki nie są niepokojące i przyjadą listem w ciągu najbliższych dwóch tygodni.

16. tydzień: WIZYTA U POŁOŻNEJ

Rutynowe badanie ciąży, podczas którego położna zmierzy ciśnienie krwi, sprawdzi mocz, między innymi w kierunku stanu przedrzucawkowego, oraz rozważy suplementację żelaza na wypadek anemii. Od 16. tygodnia będziesz mogła otrzymać szczepionkę przeciwko krztuścowi, jeśli zechcesz.

Stan przedrzucawkowy (pre-eclampsia) to zagrażające zdrowiu, a nawet życiu ciężarnej matki i jej dziecka zaburzenie, które może wystąpić po 20. tygodniu ciąży. Stan przedrzucawkowy charakteryzuje się podniesionym ciśnieniem tętniczym krwi (nadciśnieniem tętniczym) i białkomoczem. Występują objawy takie jak: silne bóle głowy, rzadkie oddawanie moczu, zaburzenie widzenia, opuchlizna kończyn, bóle podbrzusza, nudności i wymioty.

18. – 21. tydzień: BADANIE USG

Podczas tego badania USG sprawdzanych jest 11 narządów wewnętrznych dziecka w celu wykrycia ewentualnych nieprawidłowości. Zostaną przebadane: kości, serce, mózg, rdzeń kręgowy, twarz, jama brzuszna, nerki. Link do dokładnego opisu tego oraz innych badań w języku polskim znajdziesz w aplikacji dołączonej do poradnika.

25. tydzień: WIZYTA U POŁOŻNEJ

Będziesz miała tę wizytę, jeśli jest to twoja pierwsza ciąża. Jest to wizyta kontrolna, podczas której położna

lub lekarz taśmą mierniczy zmierzy wielkość macicy, sprawdzi ciśnienie krwi i zbada mocz w kierunku obecności białka.

28 tydzień: WIZYTA U POŁOŻNEJ

Na tym spotkaniu zostaną powtórzone czynności z poprzedniej wizyty, a także położna zaoferuje ci więcej testów przesiewowych oraz wdroży leczenie, jeśli okaże się, że twoje dziecko ma czynnik krwi Rh+, podczas gdy ty Rh-. Taka sytuacja nazywa się to konfliktem serologicznym i jest leczona czynnikiem zwanym anty-D.

Konflikt serologiczny (rhesus disease) może się pojawić, gdy matka ma krew z czynnikiem Rh-, a ojciec Rh+. Wtedy organizm przyszłej mamy postrzega jej własne dziecko jako coś obcego i atakuje je przeciwciałami.

31. tydzień: WIZYTA U POŁOŻNEJ LUB LEKARZA RODZINNEGO

Będziesz miała tę wizytę kontrolną, jeśli jest to twoja pierwsza ciąża.

34. tydzień: WIZYTA U POŁOŻNEJ

Szkola rodzenia jest moim zdaniem bardzo przydatna, natomiast jeśli nie zdecydujesz się wziąć udziału w zajęciach, twoja położna lub lekarz powinni udzielić ci informacji na temat przygotowania do porodu i położu, w tym na temat rozpoznawania faz porodu, sposobów radzenia sobie z bólem porodowym oraz planu porodu. Powinnaś zostać poinformowana na temat cesarskiego cięcia na wypadek komplikacji podczas porodu naturalnego. Tak samo jak podczas wcześniejszych wizyt położna skontroluje twoje parametry i sprawdzi, czy wszystko odbywa się prawidłowo.

36. tydzień: WIZYTA U POŁOŻNEJ LUB LEKARZA RODZINNEGO

Twoja położna lub lekarz powinni przekazać ci informacje na temat karmienia piersią, opieki nad noworodkiem, podania mu witaminy K i testów przesiewowych dla twojego dziecka. Położna sprawdzi pozycję dziecka i jeśli dziecko jest ułożone poprzecznie, zaproponuje ci tzw. obrót zewnętrzny na główkę.



Rozdział Pierwszy

Obrót zewnętrzny na główkę (External Cephalic Version) – sposób zmiany poprzecznego położenia płodu w macicy na położenie pionowe, główką do dołu. Manewr ten wykonuje lekarz położnik przez powłoki brzuszne ciężarnej. Link do filmiku znajdziesz w aplikacji.

38. tydzień: WIZYTA U POŁOŻNEJ

Twoja położna lub lekarz omówią opcje i wybory dotyczące tego, co się stanie, jeśli ciąża potrwa dłużej niż 41 tygodni. Przy każdej wizycie będziesz miała mierzony rozmiar brzucha, wielkość macicy, ciśnienie krwi i badanie moczu w kierunku obecności białka.

40. tydzień: WIZYTA U POŁOŻNEJ

To spotkanie kontrolne odbędzie się, jeśli jest to twoja pierwsza ciąża. Położna lub lekarz powinni udzielić więcej informacji na temat wywołania porodu i zaproponują masaż szyjki macicy po 41. tygodniu ciąży.

Masaż szyjki macicy (membrane sweep) – procedura polegająca na przeprowadzeniu przez położną lub lekarza badania pochwy i umieszczeniu palca w szyj-

Powinnaś uzyskać informację na temat karmienia piersią, opieki nad noworodkiem, podania mu witaminy K oraz testów przesiewowych dla twojego dziecka.



ce macicy. Badający wykonuje rozległe okrężne ruchy przez około 60 sekund, które mają na celu oddzielenie pęcherza płodowego od ścian macicy. Zabieg może być dość nieprzyjemny, mogą wystąpić upławy krwi i śluzu oraz późniejszy ból podobny do bólu podczas miesiączki.

41. i 42. tydzień ciąży: WIZYTA U POŁOŻNEJ

Będziesz miała te wizyty, jeśli jeszcze nie urodziłaś. Powody do wywołania porodu:

- ◆ przenoszenie ciąży,
- ◆ odejście wód płodowych bez pojawienia się skurczy,
- ◆ problemy zdrowotne twoje lub dziecka.

Środki znieczulające do porodu

Gas and Air – Entonox

Opis:

Jest to mieszanina tlenu i gazowego podtlenku azotu. Gaz i powietrze nie usuną całego bólu, ale mogą go zmniejszyć i uczynić bardziej znośnym. Wiele kobiet z tego korzysta, ponieważ jest łatwy w użyciu i same kontrolują jego dawkowanie.

Jak używać?

Wdychasz gaz i powietrze przez maskę lub ustnik, które trzymasz. Gaz działa około 15–20 sekund, więc należy go wdychać kiedy zaczyna się skurcz. Działa najlepiej, jeśli oddychasz powoli i głęboko.

Skutki uboczne:

Nie ma szkodliwych skutków ubocznych dla ciebie i dziecka, jednak może powodować zawroty głowy. Niektóre kobiety zgłaszają że jest im po nim niedobrze, są senne lub niezdolne do koncentracji – jeśli tak się stanie, możesz przestać go używać. Jeśli gaz i powietrze nie zapewniają wystarczającej ulgi w bólu, możesz również poprosić o zastrzyk przeciwbólowy.

Pethidine injection – zastrzyki z petydyny

Opis:

Jest to zastrzyk leku zwanego petydyną w udo lub pośladek w celu złagodzenia bólu.

Chlorek petydyny jest lekiem przeciwbólowym, którego działanie jest zbliżone do morfiny. Zaliczany jest do grupy opioidów, czyli leków narkotycznych. Może pomóc ci się zrelaksować. Czasami (rzadziej) stosuje się lek o nazwie diamorfina.



Działanie:

Zaczyna działać po 20 minutach. Efekty trwają od 2 do 4 godzin, więc nie jest zalecany w fazie parcia.

Skutki uboczne:

Niektóre kobiety mogą czuć się nieswojo i cierpieć na brak koncentracji, może być im również niedobrze.

Jeśli petydyna lub diamorfina zostaną podane zbyt blisko ostatniej fazy porodu, mogą wpływać na oddychanie dziecka – jeśli tak się stanie, zostanie podany inny lek przeciwdziałający temu efektowi. Leki te mogą zakłócać pierwsze karmienie dziecka

Epidural – znieczulenie zewnątrzoponowe

Znieczulenie może przedłużyć drugi etap porodu. Jeśli nie będziesz czuła skurczów, położna powie ci, kiedy przeć.



Opis:

Znieczulenie zewnątrzoponowe jest rodzajem znieczulenia miejscowego. Wpływa na nerwy, które przenoszą impulsy bólowe z kanału rodnego do mózgu. Nie powinno to powodować nudności ani senności. Większości kobiet znieczulenie zewnątrzoponowe zapewnia całkowitą ulgę w bólu. Może to być pomocne kobietom, które mają długi lub szczególnie bolesny poród. Jediną osobą, która może podać znieczulenie zewnątrzoponowe, jest anestezjolog, więc nie będzie ono dostępne w domu. Jeśli uważasz, że możesz go chcieć, sprawdź, czy anestezjolodzy są zawsze dostępni w szpitalu.

Działanie:

Kroplówka prowadzi płyn przez igłę do żyły w ramieniu podczas leżenia na boku lub siedzenia w zwiniętej pozycji. Anestezjolog oczyszcza plecy środkiem antyseptycznym, odrętwia niewielki obszar środkiem znieczulającym miejscowo, a następnie wbija igłę w plecy. W pobliżu nerwów, które przenoszą impulsy bólowe z macicy, wpuszcza przez igłę bardzo cienką rurkę. Przez nią podaje się leki (zwykle mieszaninę miejscowego znieczulenia i opioиду). Ustawienie

znieczulenia zewnątrzoponowego zajmuje około 10 minut, a kolejne 10–15 minut należy odczekać, aby zaczęło działać. Na początku nie zawsze działa idealnie i może wymagać dostosowania. Znieczulenie zewnątrzoponowe może być uzupełniane przez położną lub samą rodzicą dzięki specjalnej maszynie. Skurcze i tętno dziecka w tym czasie muszą być stale monitorowane. Oznacza to owinięcie pasa wokół brzucha matki i ewentualnie klipsa przymocowanego do głowy Dziecka.

Skutki uboczne:

Należy pamiętać o niektórych skutkach ubocznych. Znieczulenie zewnątrzoponowe może powodować uczucie ciężkości nóg, może spaść ciśnienie krwi (niedociśnienie), ale zdarza się to rzadko, ponieważ płyn podawany przez kroplówkę do ramienia pomaga utrzymać dobre ciśnienie krwi. Znieczulenie zewnątrzoponowe może przedłużyć drugi etap porodu. Jeśli nie będziesz czuła skurczów, położna będzie musiała powiedzieć ci, kiedy przeć. Czasami pod koniec podaje się mniej znieczulenia, więc efekt słabnie i możesz poczuć, że rodzisz dziecko w naturalny sposób. Podczas tego znieczulenia zazwyczaj kobieta ma założony cewnik.

TENS

Oznacza to przezskórną elektryczną stymulację nerwów. Niektóre szpitale mają urządzenia TENS. Jeśli nie, możesz wynająć własną maszynę albo kupić w aptece lub Online.

Nie wykazano skuteczności aparatów TENS podczas aktywnej fazy porodu, gdy skurcze stają się dłuższe, silniejsze i częstsze. Prawdopodobnie jest najbardziej

skuteczny we wczesnych stadiach, kiedy wiele kobiet odczuwa ból dolnej części pleców. Elektrostymulator TENS może być również przydatny, gdy jesteś w domu podczas wczesnego etapu porodu lub jeśli planujesz rodzić w domu. Jeśli interesuje cię metoda TENS, dowiedz się, jak jej używać w późniejszych miesiącach ciąży.

Jak działają urządzenia TENS?

Elektrody są przyklejone do pleców i połączone przewodami z małym stymulatorem zasilanym z baterii. Naciskając guzik to, wypuszczasz krótkie, bezpieczne impulsy prądu przez elektrody. Podczas korzystania z aparatu TENS możesz się poruszać.

Rozdział Pierwszy

Uważa się, że urządzenie TENS działa poprzez stymulowanie organizmu do wytwarzania większej ilości własnych naturalnych środków przeciwbólowych, zwanych endorfinami. Zmniejsza także liczbę sygnałów bólowych wysyłanych do mózgu przez rdzeń kręgowy.

Skutki uboczne urządzeń TENS

Nie są znane żadne skutki uboczne ani dla ciebie, ani dla dziecka.



Medyczny kwestionariusz pierwszej wizyty w gabinecie położniczym:

Admission to ITU/HDU

Czy kiedykolwiek byłeś pacjentką oddziału intensywnej terapii lub oddziału intensywnego nadzoru?

Admission to A&E in the last 12 months

Czy zostałeś przyjęta na oddział ratunkowy w ostatnich 12 miesiącach?

Anaesthetic problems

Czy miałaś lub masz:

- ◆ problemy ze znieczuleniem

Allergies (inc. latex)

- ◆ alergie (również na lateks)

Autoimmune disease

- ◆ choroby autoimmunologiczne

Back problems

- ◆ problemy z plecami

Blood / Clotting disorder

- ◆ problemy z krwią i krzepnięciem krwi

Blood transfusions

- ◆ transfuzje krwi

Cancer

- ◆ raka

Cardiac problems

- ◆ problemy z sercem

Cervical Smear

- ◆ cytologię (data ostatnio zrobionej cytologii)

Chickenpox / Shingles

- ◆ ospę wietrzną / półpaśca

Diabetes

- ◆ cukrzycę

Epilepsy / Neurological problems

- ◆ epilepsję / problemy neurologiczne

Exposure to toxic substances

- ◆ narażenie na toksyczne substancje

Fertility problems (that pregnancy)

- ◆ problemy z zapłodnieniem podczas tej ciąży

Female circumcision

- ♦ obrzezanie

Gastro- intestinal problems (eg. Crohns)

- ♦ problemy żołądkowo-jelitowe (np. choroba Leśniowskiego-Crohna)

Genital infections (eg. Chlamydia, Herpes)

- ♦ infekcje genitalne (np. chlamydia, opryszczka)

Gynae history/ operations (excl. caesarean)

- ♦ problemy ginekologiczne (nie wliczając cesarskiego cięcia)

Haematological

- ♦ problemy hematologiczne

High blood pressure

- ♦ wysokie ciśnienie krwi

Incontinence (urinary/faecal)

- ♦ nietrzymanie moczu lub kału

Infections (e.g MRSA, GBS)

- ♦ zakażenie np. gronkowcem lub paciorkowcem

Inherited disorders

- ♦ choroby genetyczne

Liver disease inc. hepatitis

- ♦ problemy z wątrobą, np. zapalenie wątroby

Migraine or severe headache

- ♦ migreny lub ostre bóle głowy

Musculo-skeletal problems

- ♦ problemy mięśniowo-szkieletowe

Operations

- ♦ operacje

Pelvic injury

- ♦ uszkodzenie miednicy

Renal disease

- ♦ problemy z nerkami

Respiratory disease

- ♦ problemy oddechowe

TB exposure

- ♦ gruźlicę lub narażenie na gruźlicę

Thrombosis

- ◆ zakrzep

Thyroid / other endocrine problems

- ◆ problemy z tarczycą lub inne choroby endokrynologiczne?

Medication in the last 6 months

Czy bierzesz lub brałaś leki w ostatnich 6 miesiącach?

Vaginal bleeding in this pregnancy

Czy miałaś krwawienie waginalne w tej ciąży?

Na pierwszej wizycie powinnaś dostać Księżkę Ciążową, w której znajdziesz kwestionariusz pierwszej wizyty. Położna czyta na głos pytania i wypełnia go. Z tą książką będziesz już chodzić na wszystkie wizyty lekarskie, aż do porodu.



Rodzinna historia medyczna:

1. Has anyone in your family had:

Czy ktoś z twojej rodziny ma lub miał:

- ◆ **diabetes, type:**
cukrzycę, typ:
- ◆ **thrombosis**
zakrzepicę
- ◆ **high blood pressure / eclampsia**
wysokie ciśnienie krwi / rzucawka
- ◆ **hip problems from birth**
problemy z biodrami od urodzenia

2. Is your partner the baby's father

Czy twój obecny partner jest biologicznym ojcem dziecka?

3. Is the baby's father blood relation?

Czy biologiczny ojciec dziecka jest z tobą spokrewniony?

4. Have anyone had:

Czy ty, ojciec dziecka lub członek jego rodziny:

- ◆ **a disease that runs in families**
cierpi na chorobę, która dotyka wielu członków rodziny
- ◆ **need a genetic counselling**
korzysta z poradnictwa genetycznego
- ◆ **stillbirth or multiple miscarriages**
czy w rodzinie występowały: martwe porody lub wielokrotne poronienia
- ◆ **a sudden infant death**
nagłe śmierci niemowlęcia
- ◆ **learning difficulties**
zaburzenia uczenia się
- ◆ **hearing loss from childhood**
utrata słuchu od dzieciństwa
- ◆ **heart problems from birth**
wrodzone wady serca

◆ **abnormalities present at birth**

innego rodzaju nieprawidłowości od urodzenia

◆ **MCADD**

niedobór dehydrogenazy (MCADD)



2

Rozdział Drugi

Ciąża i prawo pracy

Zdrowie i bezpieczeństwo podczas ciąży

Po poinformowaniu pracodawcy o ciąży musi on sprawdzić twoją pracę pod kątem ryzyka dla zdrowia i bezpieczeństwa twojego i dziecka. Ocena ryzyka powinna składać się poprzez rozpatrzenie:

- ♦ długości godzin pracy,
- ♦ czasu spędzonego w pozycji stojącej i siedzącej bez odpowiedniej przerwy,
- ♦ czasu spędzonego na podnoszenie lub przenoszenie ciężkich przedmiotów,
- ♦ narażenia na substancje toksyczne.

Sprawdzając i analizując bezpieczeństwo miejsca pracy, pracodawca powinien porozmawiać z tobą o ciąży i twoich potrzebach. Jeśli dostałaś od lekarza lub położnej odpowiednie zalecenia, poproś o zaświadczenie dla pracodawcy. A co, jeśli twoja praca nie spełnia odpowiednich warunków? Pracodawca powinien podjąć odpowiednie kroki, aby zapobiec zagrożeniu zdrowia.



1. Zmiana warunków pracy

Twój pracodawca powinien zmienić warunki pracy, aby usunąć wszelkie ryzyko. Na przykład dostarczyć ci wygodniejsze krzesło, zmienić godziny pracy, aby uniknąć pory szczytu, lub pozwolić czasem pracować z domu. Pracodawca nie może dokonać żadnych zmian, na które się nie zgadzasz.

2. Wykonywanie innej pracy

Jeśli pracodawca nie może zmienić warunków pracy na obecnym stanowisku, powinien zaoferować ci inną pracę w czasie ciąży. Na przykład możesz wykonywać pracę biurową zamiast podnoszenia ciężkich przedmiotów. Inne zajęcie nie może być gorzej płatne niż praca, którą wykonywałaś dotychczas.

3. Przebywanie w domu

Jeśli twój pracodawca nie może dać ci innej pracy, masz prawo pozostać w domu, dopóki ryzyko nie zostanie usunięte. Masz prawo do pełnego wynagrodzenia i pracodawca nie może zmienić warunków twojej umowy.

Masz prawo do płatnych wizyt prenatalnych, jeśli kwalifikujesz się do urlopu macierzyńskiego lub jesteś pracownicą agencji i pracujesz dla tego samego pracodawcy minimum 12 tygodni z rzędu.

Poinformuj o tym pracodawcę z wyprzedzeniem, jeśli twoja wizyta odbędzie się podczas godzin pracy.

Masz prawo do płatnych wizyt prenatalnych, jeśli kwalifikujesz się do urlopu macierzyńskiego lub jesteś pracownikiem agencyjnym i pracujesz dla tego pracodawcy minimum 12 tygodni z rzędu. Poinformuj o tym pracodawcę z wyprzedzeniem, jeśli twoja wizyta odbędzie się podczas godzin pracy.



Pracownik agencyjny a ciąża

Jeśli jesteś pracownicą agencji dłużej niż 12 tygodni, wszystkie powyższe kroki mają zastosowanie również w twoim przypadku. Znaczy to, że jeśli agencja odmówi ci pracy z powodu braku możliwości ulokowania na bezpiecznym stanowisku, powinna odesłać cię do domu, dopóki nie znajdzie odpowiedniego zajęcia. Przy tym również powinnaś otrzymać całe wynagrodzenie.

Jeśli jesteś pracownikiem dorywczym lub masz umowę na zero godzin, a pracodawca nie może zaoferować ci zmiany stanowiska i z tego powodu nie będziesz mogła kontynuować pracy, należy poszukać innych opcji, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo finansowe. W takim przypadku możesz poszukać innej pracy lub ubiegać się o pomoc socjalną. W przypadku złego samopoczucia, wymiotów lub innych dolegliwości ciążowych możesz poprosić swojego lekarza o wystawienie zwolnienia lekarskiego, aby pobierać zasiłek chorobowy tzw. statutory sick pay. Jest on wypłacany maksymalnie przez 28 tygodni i wynosi maksymalnie £116.75 tygodniowo.

Dyskryminacja podczas ciąży

W Wielkiej Brytanii bardzo poważnie podchodzi się do kwestii wszelkich dyskryminacji. Ochrona przed dyskryminacją podczas trwania ciąży jest to okres trwający od momentu zajścia w ciążę do końca urlopu macierzyńskiego.

Podczas ubiegania się o pracę, nie musisz nikomu mówić, że jesteś w ciąży. Jeśli zaproponowano ci pracę, a pracodawca zmieni zdanie, gdy dowie się, że jesteś w ciąży, jest to „dyskryminacja macierzyńska”.

Istnieją działania, które możesz podjąć, jeśli twój pracodawca nie dokona oceny ryzyka lub nie wykona czynności w celu usunięcia ryzyka dla twojego bezpieczeństwa lub zwolni cię z powodu ciąży. Co w takiej sytuacji zrobić?

- A. Zacznij od rozmowy z pracodawcą – pokaż wszelkie dokumenty od swojego lekarza lub położnej, które mówią, jakie warunki byłyby dla ciebie bezpieczne, lub jeśli jest to zwolnienie z pracy, powiedz, że według ciebie to akt dyskryminacji.

- B. Jeśli to nic nie da, napisz do pracodawcy list z prośbą o zmianę trybu pracy z powodu stanu zdrowia podczas ciąży lub z prośbą o przywrócenie na stanowisko, ponieważ według ciebie zostałaś zwolniona z powodu ciąży, co oznacza, że jest to dyskryminacja. Wysyłając list mailem będziesz mieć dowód, że starałaś się dojść do porozumienia.
- C. W tym czasie możesz się również skontaktować z ACAS lub Citizen Advice w tej sprawie. Pracodawca zapewne nie zapłaci ci za okres, w którym sama zdecydowałaś się pracy pozostać w domu z powodu nieodpowiednich warunków. Natomiast jeśli odpowiednie instytucje wynegocjują twoje prawa, musi on zwrócić ci zaległe wynagrodzenie. Szczerze wątpię jednak, że będziesz zmuszona do podjęcia takich kroków, ponieważ sam oficjalny list, w którym uwzględnisz zamiar zgłoszenia się do takich instytucji po pomoc, powinien rozwiązać problem.

Jeśli brak ci pewności siebie w negocjacjach z pracodawcą, możesz wstąpić do związków zawodowych.



Celem związków zawodowych jest obrona interesów pracowników. Jeśli zatem masz problem i jesteś członkinią związku, jego przedstawiciele staną w twojej obronie i pomogą ci w rozmowach z pracodawcą. W UK jest bardzo dużo takich organizacji. Wystarczy wpisać w wyszukiwarkę słowa Trade Union i nazwę miasta. Członkostwo jest płatne, miesięczna kwota wynosi kilkanaście funtów w zależności od organizacji.

Urlop i zasiłek macierzyński

Zanim omówię te dwie opcje, chciałabym wyjaśnić pojęcia, których będę używała w dalszej części.

MAT B1 – certyfikat poświadczający ciążę używany jak dowód dla pracodawcy lub Departamentu Pracy i Emerytur w celu uzyskania urlopu lub zasiłku macierzyńskiego. MAT B1 wystawiany jest przez lekarza lub położną nie wcześniej niż 20 tygodni przed datą porodu.

SMP1 – formularz od pracodawcy wyjaśniający, dlaczego nie możesz uzyskać urlopu macierzyńskiego. Ten dokument należy również dołączyć do wniosku o zasiłek macierzyński.

Urlop macierzyński (Statutory Maternity Leave – SMP)

Ustawowy zasiłek macierzyński jest wypłacany przez okres do 39 tygodni w dwóch stawkach:

- ♦ 90% średnich tygodniowych zarobków (przed opodatkowaniem) przez pierwsze 6 tygodni
- ♦ £184.03 lub 90% średnich tygodniowych zarob-



ków (w zależności od tego, która z tych kwot jest niższa) przez kolejne 33 tygodnie.

SMP jest wypłacany w taki sam sposób jak płace (na przykład miesięczne lub tygodniowe).

Jesteś uprawniona do pobierania ustawowego urlopu macierzyńskiego, jeżeli:

- ♦ jesteś pracownicą zatrudnioną na kontrakcie, a nie umowie-zleceniu,
- ♦ zarabiasz średnio co najmniej £123 brutto tygodniowo,
- ♦ pracujesz dla tego samego pracodawcy nieprzerwanie przez co najmniej 26 tygodni, kontynuując „tydzień kwalifikujący” – 15. tydzień przed przewidywanym tygodniem porodu,

- ◆ odpowiednio wcześniej powiadomisz swojego pracodawcę – co najmniej 15 tygodni przed terminem porodu poinformuj pracodawcę, kiedy dziecko ma się urodzić i kiedy chcesz rozpocząć urlop macierzyński. Twój pracodawca może poprosić o to na piśmie;
- ◆ dostarczysz certyfikat MATB1.

Pracodawca musi napisać do ciebie w ciągu 28 dni, potwierdzając datę rozpoczęcia i zakończenia urlopu macierzyńskiego

Keep in touch days

Podczas przebywania na urlopie macierzyńskim możesz skorzystać z opcji „pozostań w kontakcie”, co daje ci możliwość powrotu do pracy na 10 wybranych przez ciebie dni za kontraktową stawkę, nie tracąc przy tym świadczenia macierzyńskiego. Dni ustalasz z pracodawcą i nie muszą być pełne. Pamiętaj jednak, że jeśli przepracujesz nawet jedną godzinę danego dnia, jest ona liczona jako cały dzień.

Dodatkowy urlop macierzyński

Po upływie 26 tygodni możesz ubiegać się o dodatkowy, bezpłatny urlop macierzyński. W przypadku

ustawowego urlopu macierzyńskiego powrót na twoje stanowisko jest gwarantowany, jednak po dodatkowym urlopie pracodawca może przydzielić ci inną funkcję w firmie.

Fixed Term Contract

Po urlopie macierzyńskim możesz poprosić pracodawcę o zmianę godzin pracy dostosowaną do potrzeb twoich i twojej rodziny. Jest to wspólnie wypracowany kompromis, chociaż pracodawca musi wziąć pod uwagę interesy własnej firmy, uwzględnić wszystkie za i przeciw i w efekcie niekoniecznie się na to zgodzi. Niemniej nie zdarzyło mi się dotychczas, by odmówiono tego którejś z moich klientek. Mogą z tego skorzystać również mężczyźni, co opiszę w czwartym rozdziale.

Ustawowy coroczny urlop wypoczynkowy (annual leave)

Podczas przebywania na urlopie macierzyńskim jesteś pracownicą ze wszystkimi prawami, tak samo jak byś fizycznie pracowała. Należy ci się więc – jak każdemu innemu pracownikowi – urlop wypoczynkowy. Kiedy więc twój urlop macierzyński dobiega

końca, możesz złożyć wniosek o urlop wypoczynkowy, który „wypracowałaś” przez 39 tygodni urlopu macierzyńskiego, za który należy ci się pełna kontraktowa stawka.

Zasilek macierzyński (maternity allowance)

Jeśli nie kwalifikujesz się do ustawowego urlopu macierzyńskiego:

Twój pracodawca musi dostarczyć ci formularz SMP1. Należy go dołączyć wraz z MAT B1 oraz 13 odcinkami wypłat (payslips) do wniosku o zasiłek macierzyński do Departamentu Pracy i Emerytur. Twój pracodawca może również złożyć ten wniosek za ciebie (online), w zależności od tego, jaka jest polityka firmy.

Jeżeli jesteś pracownicą dorywczą lub przestałaś pracować:

Przysługuje ci zasiłek macierzyński, jeżeli przepracowałaś 26 tygodni w czasie 66 tygodni przed datą porodu. Musisz wówczas złożyć wniosek o zasiłek macierzyński wraz z certyfikatem MAT B1 i 13 wybranymi przez ciebie odcinkami wypłat (payslips) do Depar-

tamentu Pracy i Emerytur. Payslips mogą pochodzić od różnych pracodawców. Warunkiem jest jedynie, by daty ich wystawienia mieściły się w przedziale czasowym (66 tygodni przed porodem) oraz opiewały na kwotę minimum 30 £ tygodniowo.

Tłumacząc to jeszcze prościej: sprawdź w kalendarzu, kiedy upływa 66 tygodni wstecz od planowanego terminu porodu. W tym czasie musisz mieć przepracowane 26 tygodni, nieważne czy z przerwami lub czy u tego samego pracodawcy. Z tych 26 tygodni do wniosku dołączasz wybranych przez siebie 13 odcinków wypłat, które opiewają na najwyższą kwotę.

Kiedy jesteś osobą samozatrudnioną:

Aby uzyskać pełną kwotę zasiłku macierzyńskiego, należy opłacać ubezpieczenie społeczne klasy 2 przez co najmniej 13 z 66 tygodni przed terminem porodu dziecka.

Możesz to zrobić dokonując wcześniejszych płatności ubezpieczenia społecznego. Przed wypełnieniem wniosku o zasiłek macierzyński najlepiej skontaktować się z księgową, która się tym zajmie. Kiedy już będziesz mieć opłacony Class 2 National Insurance, do

Rozdział Trzeci

wniosku o zasiłek macierzyński należy dołączyć faktury, które wystawiałaś swoim klientom przez 13 tygodni. Jeśli nie robisz tego elektronicznie, możesz kupić książkę do wystawiania faktur (invoice book). Dopilnuj, aby przy składaniu wniosku w Job Centre urzędnik postawił pieczętkę na każdej z tych faktur.

Jeśli nie kwalifikujesz się do urlopu macierzyńskiego, możesz złożyć wniosek o zasiłek macierzyński, dołączając formularz SMP1, MAT B1 oraz 13 odcinków wypłat. Osoby samozatrudnione muszą mieć opłacone ubezpieczenie klasy 2 przez co najmniej 13 z 66 tygodni przed porodem.



4

Rozdział Czwarty

Tata w pracy

Twoje prawa jako pracownika:

Mężczyzna ma prawo do 2 tygodni urlopu ojcowskiego, który może być wykorzystany w całości (2 tygodnie) lub podzielony na dwa tygodniowe okresy, w dowolnym momencie pomiędzy narodzinami dziecka a 52. tygodniem jego życia. Wynagrodzenie za ten czas wynosi 90% średniego wynagrodzenia lub £184,03 tygodniowo – obowiązuje niższa z tych kwot.

W przypadku kobiet, nieobecności w pracy związane z ciążą są płatne, w przypadku mężczyzn natomiast bezpłatne, jednak pracodawca nie może ich odmówić. Ojciec dziecka ma prawo towarzyszyć partnerce podczas dwóch wizyt odbywających się w godzinach pracy. Taka nieobecność nie może przekraczać sześć i pół godziny. Rodzice wykorzystują tę możliwość do uczestniczenia w szkole rodzenia, kiedy to nie mają wpływu na ustalenie terminu zajęć.

Szkola rodzenia jest niezwykle przydatna zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn, i wiem, że w wielu angielskich miastach są organizowane zajęcia w języku polskim.

Bezpłatny urlop rodzicielski

Według prawa tobie i twojej partnerce przysługują w roku 4 tygodnie bezpłatnego urlopu rodzicielskiego na cele takie jak:

- ◆ spędzenie większej ilości czasu z rodziną,
- ◆ szukanie nowej szkoły,
- ◆ pomoc w adaptacji życiowej zmiany lub domowej sytuacji,
- ◆ odwiedzenie dziadków.

Urlop rodzicielski przysługuje ci, jeśli jesteś pracownikiem zatrudnionym na podstawie stałej umowy przez ponad rok.



Sprawy urzędowe

Akt urodzenia – birth certificate

W Wielkiej Brytanii wydaje się 2 rodzaje aktów urodzenia:

- ♦ wersja skrócona, gdzie znajdują się jedynie informacje dotyczące dziecka
- ♦ wersja pełna, w której jest zapis dotyczący rodziców

Po zarejestrowaniu dziecka w Register Office (Urząd Stanu Cywilnego) możesz kupić odpis aktu w kilku egzemplarzach. Polecam zrobić to podczas rejestracji, ponieważ:

- ♦ dużo tańsze jest wydawane „od ręki”,
- ♦ nie zajmuje dodatkowego czasu na wypełnianie wniosku,
- ♦ będziesz potrzebować dodatkowych egzemplarzy do paszportu, child benefit i innych spraw urzędowych. (Odpis aktu urodzenia jest również dostępny online na stronie GOV.uk w cenie £11 za egzemplarz)

Kto może zarejestrować dziecko w urzędzie?

Którykolwiek z rodziców, jeśli jest się w związku małżeńskim lub związku partnerskim. Obecność obojga rodziców jest obowiązkowa, jeśli nie są oni w legalnym związku, chyba że wcześniej sporządzą umowę notarialną pozwalającą jednemu z rodziców dokonać rejestracji narodzin.

Na wizytę możesz umówić się online lub dzwoniąc do urzędu w Twoim mieście.

Jeśli sama będziesz wychowywała dziecko, nie musisz podawać nazwiska ojca w akcie urodzenia. Będziesz mogła dopisać go w późniejszym terminie, jeśli zechcesz. Jeśli jesteś w związku, w którym występuje jakakolwiek forma agresji, pamiętaj, że w celu wyrobienia paszportu lub wyjazdu dziecka za granicę potrzebna jest zgoda ojca widniejącego w akcie urodzenia. Piszę o tym, ponieważ pomagałam kobietom w takich sytuacjach i wiem, że jest bardzo trudno wyjść z tego potrzasku, a czasem jest to w ogóle niemożliwe. Jeśli mężczyzna chociaż raz ci groził lub

manipulował tobą, byś zmieniła swoje postępowanie w jakiejś kwestii, to jest to forma znęcania się. Pamiętaj również, że są odpowiednie instytucje gdzie możesz się zgłosić.

Child benefit

Child benefit to zasiłek przyznawany na dzieci i wypłacany co 4 tygodnie do momentu ukończenia przez dziecko nauki. Na obecną chwilę wynosi on tygodniowo na pierwsze dziecko £25.60 i £16.95 na każde kolejne dziecko. Aby go otrzymać, należy złożyć wniosek, tzw. Child Benefit CH2 form, dołączając akt urodzenia dziecka urodzonego w UK. Jeśli rodziłaś w Polsce, to do aktu urodzenia należy dołączyć paszport dziecka, wysyłając dokumenty przez pocztowy serwis Special Delivery. Jeśli wasze zarobki przekraczają kwotę powyżej £60,000 rocznie, należy zapoznać się z przepisami dotyczącymi wniosku o ten zasiłek, ponieważ wtedy może się to nie opłacać.

Rodzic, który jest wnioskodawcą tego zasiłku, ma opłaconą składkę emerytalną, dzięki czemu lata na urlopie wychowawczym liczą się do emerytury, tak

Rodzic, który jest wnioskodawcą tego zasiłku, ma opłaconą składkę emerytalną, dzięki czemu lata na urlopie wychowawczym liczą się do emerytury, tak jak byś pracowała. Dopilnuj więc, by wniosek był złożony na twoje nazwisko.



jak byś pracowała. Dopilnuj więc, by wniosek był złożony na twoje nazwisko.

Paszport

Paszport polski

W placówce dyplomatycznej – ambasadzie lub konsulacie – możesz złożyć wniosek o wydanie dla dziecka polskiego paszportu tymczasowego, który będzie ważny przez rok i nie będzie zawierał numeru PESEL. Obecność obojga rodziców jest obowiązkowa. Wizyty rezerwuje się poprzez stronę internetową placówki znajdującej się najbliżej waszego miejsca

zamieszkania. Na spotkanie należy przyjechać z wypełnionym wcześniej wnioskiem dostępnym na stronie internetowej. W Anglii istnieje możliwość wysyłki paszportu na adres wnioskodawcy po opłaceniu odpowiedniego znaczka pocztowego i załączeniu go wraz z wnioskiem. Paszport pięcioletni wydawany jest dopiero po uzyskaniu przez dziecko numeru PESEL. Można to zrobić również w Polsce w Urzędzie Stanu Cywilnego, dokonawszy wcześniej transkrypcji angielskiego aktu urodzenia.

W POSK-u (238-246 King St, London W6 0RF) można wyrobić paszport dla dziecka do lat 12. Obecność obojga rodziców jest obowiązkowa, chyba że w akcie urodzenia nie podałeś ojca.

Informacje ze strony gov.pl:

Dla dzieci, które nie mają nadanego numeru PESEL, można wnioskować o paszporty lub paszporty tymczasowe wyłącznie w urzędach konsularnych, po umówieniu wizyty w systemie e-Konsulat. Aby konsul nadał numer PESEL, dziecko musi posiadać odpis polskiego aktu urodzenia. Trzeba więc zarejestrować zagraniczny akt urodzenia dziecka w urzędzie stanu

cywilnego w Polsce. Rejestracji można dokonać osobiście, przez pełnomocnika w Polsce lub za pośrednictwem urzędu konsularnego.

Aby od 31 marca 2023 r. móc korzystać z nowej e-usługi i bez wizyty w urzędzie konsularnym załatwić sprawę paszportową dziecka wyposaż się w podpis elektroniczny: podpis kwalifikowany, podpis osobisty lub podpis zaufany. Szczegółowe informacje na temat usługi dostępne są na portalu gov.pl.

Wniosek o wydanie dokumentu paszportowego dla dziecka złożony online wpłynie do właściwego urzędu konsularnego, który może się z Tobą skontaktować, jeśli wniosek będzie wymagał korekty lub konieczne będzie załączenie dodatkowych dokumentów.

Paszport brytyjski

Aby uzyskać paszport brytyjski dla dziecka, jedno z rodziców musi udowodnić, że pracowało w Wielkiej Brytanii i płaciło podatki przez 5 lat przed urodzeniem się dziecka. Należy zatem przedstawić historię zatrudnienia (payslipsy, p60/p45). Jeśli twoje dziecko urodziło się np. 23.04.2024, to historia zatrudnienia

musi obejmować datę 23.04.2019 włącznie. Możesz również zadzwonić do HM Revenue i poprosić o historię zatrudnienia (employment history) od momentu przyjazdu do UK.

Wniosek do paszportu pobiera się na poczcie. Oprócz historii zatrudnienia potrzebne ci będą :

- ◆ paszport rodzica ubiegającego się o obywatelstwo dziecka,
- ◆ zdjęcia dziecka, dwa z nich podpisane przez osobę, która zna cię dłużej niż 2 lata, ma brytyjskie obywatelstwo i pracuje na jednym z wymienionych w broszurze (załączonej do wniosku) stanowisk. Może to być twój pracodawca, manager, pracownik agencji, w której wynajmujesz dom, landlord lub lekarz rodzinny.

Kiedy już skompletujesz wymagane dokumenty, polecam skorzystać z pocztowej usługi „Passport Check and Send”, która kosztuje £16. Urzędnik pocztowy sprawdza, czy formularz jest poprawnie wypełniony i czy dołączone są odpowiednie dokumenty. Nada on również przesyłkę w odpowiedni, zabezpieczony sposób.

Becikowe – Sure Start Maternity Grant

Becikowe w kwocie 500 £ należy ci się, jeśli jest to twoje pierwsze dziecko lub masz już jedno, ale teraz jesteś w ciąży mnogiej, oraz ty lub twój partner pobieracie jeden z zasiłków związanych z niskimi dochodami. O becikowe możesz starać się od 11 tygodni przed datą porodu do 6 miesięcy po urodzeniu dziecka .



6

Rozdział Szósty

Leksykon Leków Laktacyjnych i Ciążowych

Leksykon został opracowany przez Centrum Nauki o Laktacji i służy do sprawdzania stopnia bezpieczeństwa lekarstwa, które chcesz zażyć na własną rękę podczas ciąży i karmienia piersią.

Jak korzystać z Laktacyjnego Leksykonu Leków?

Przy każdym leku pojawią się dwa wyniki – jeden dla kobiet w ciąży, a drugi dla kobiet karmiących.

Ciąża:

A – bezpieczne,

B – najprawdopodobniej bezpieczne, ponieważ nie ma dowodów na to, że mogą szkodzić, jednak nie można być pewnym na 100%, że są w pełni bezpieczne,

C – leki przebadane na zwierzętach, wykazujące działania niepożądane u płodu oraz leki, których działanie nie jest poparte badaniami przeprowadzonymi na ludziach, lub których wyniki są niedostępne. Stoso-

wane tylko wtedy, kiedy oczekiwany efekt przewyższa ryzyko;

D – leki mające szkodliwe działanie na ludzkie płody i stosowane tylko w przypadku zagrożenia życia albo w poważnej chorobie,

X – leki przeciwwskazane kobietom w ciąży oraz starającym się o dziecko.

Karmienie piersią

Wyniki dla karmienia piersią będą oznaczone od L1 do L5 – im większy numer, tym większa toksyczność leku dla dziecka.

L1 – najbezpieczniejsze,

L2 – bezpieczne,

L3 – prawdopodobnie bezpieczne,

L4 – prawdopodobnie szkodliwe,

L5 – szkodliwe.

Jak stosować wyszukiwarkę leksykonu?

- ◆ Znajdź na opakowaniu składnik leku, a nie jego nazwę handlową. Przykładowo paracetamol – może się nazywać Apap, Panadol, Acenol. Składnik leku jest zazwyczaj napisany mniejszymi literkami pod nazwą handlową leku.
- ◆ Włącz Leksykon Leków Laktacyjnych i Ciężowych i wpisz składnik leku. Jeśli składa się on z kilku substancji, wpisz każdą oddzielnie. Jeśli którakolwiek z substancji nie będzie bezpieczna, nie należy przyjmować leku. Adres: <https://www.kobiety.med.pl/leki/search.php>



- ◆ Odczytaj wynik dla interesującej cię kategorii: cięża lub laktacja.



Centrum Niegicznego			
Nazwa preparatu leczniczego, enzyemu, czynnika biologicznego	stosowania w czasie laktacji Klasyfikacja Prof. Hale'a	stosowania w czasie ciąży Klasyfikacja FDA	Grupa/zastosowanie
Paracetamol	L1	B	przeciwobólowy
Paracetamol + Hydrocodone	L3	C	przeciwobólowy + opioid
Paracetamol + Oxycodone	L3	C	przeciwobólowy + opioid
Paracetamol + Tramadol	L2	C	przeciwobólowy + opioid

Lista przydatnych kontaktów

Infolinia dla Polek zagrożonych przemocą domową (Opoka)

☎ +44 (0) 300 3651 700
🌐 <https://helpee.uk/pl/sos/infolinia-dla-polek-w-uk-zagrozonych-przemoca-domowa-opoka>



Wydział Konsularny i Polonii Ambasady RP w Londynie

☎ +44 (0) 207 8228 900
☎ +44 (0) 207 936 35 71
✉ londyn.konsul@msz.gov.pl
📍 10 Bouverie Street
EC4Y 8AX London

Magdalena Kubińska-Hałys

Porady prawne: zabezpieczenie rodziny, testamenty, ubezpieczenia

☎ +44 (0) 782 7017 833

Trwałe pełnomocnictwo (Lasting Power of Attorney)

✉ magda.kubinska-halys@kalonfinancial.com

POSK Rodziny

Polscy eksperci (psychologowie, specjaliści ds. pomocy społecznej, grupy wsparcia AA i wiele innych) oferują bezpłatną pomoc.

✉ rodziny@posk.org

Nati Care: Wsparcie dla Polaków mieszkających na wyspach

☎ +44 (0) 788 1973 613
✉ porady@naticare.org
🌐 listy do pobrania:
<https://naticare.org/do-pobrania/>



Linki do brytyjskich stron związanych z ciążą



<https://www.gov.uk/working-when-pregnant-your-rights>



<https://www.gov.uk/government/publications/maternity-allowance-claim-form>

Podane kwoty oraz wszelkie informacje zawarte w informatorze są
zgodne ze stanem na dzień listopad 2024



Projekt sfinansowany przez National Lottery Fund

Autor: Natalia Jagodzińska
Skład wg. projektu: MIKE HOME STUDIO Michał Okoń
kontakt@mikehomestudio.pl
mikehomestudio.pl



