

## PLAN PORODU

---

**Szanowni Państwo,**

**Napisałam ten oto „Plan Porodu”, by przekazać Państwu moje oczekiwania związane z porodem mojego dziecka. Rozumiem, że podczas porodu może okazać się, że niektórych punktów zawartych w nim nie będzie można zrealizować. W takiej sytuacji chciałabym prosić o pełną informację i mieć możliwość analizy sytuacji i podejmowania decyzji.**

**Będę wdzięczna, jeśli sprawując opiekę nade mną i moim dzieckiem weźmiecie go pod uwagę.**

Imię i nazwisko.....

Termin porodu.....

Lekarz/położna prowadzący/a ciążę.....

Osoba towarzysząca przy porodzie.....

### Oczekiwania wobec miejsca/warunków porodu

1. Chciałabym rodzić w sali pojedynczej.	
2. Zależy mi, by w sali był prysznic lub wanna.	
3. Chciałabym, by w sali była toaleta.	
4. Mogę rodzić na sali wieloosobowej.	
5. Chciałabym mieć możliwość posłuchania swojej muzyki.	
6. Chciałabym, aby w sali porodowej było przyciemnione światło, panowała cisza.	
7. Chciałabym rodzić w swoim ubraniu.	
8. Chciałabym móc nagrywać poród na kamerę / robić zdjęcia.	

## PLAN PORODU

---

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

### Osoba towarzysząca/osoby obecne podczas porodu

1. Chcę rodzić z bliską osobą/doulą.	
2. Będę rodzić sama.	
3. Chciałabym rodzić z mężem i doulą.	
4. Chciałabym, aby osoba towarzysząca była ze mną przy wszystkich/wybranych przeze mnie zabiegach.	
5. Zależy mi, aby mojej osobie towarzyszącej udzielano informacji o postępie porodu.	
6. Wyrażam zgodę na obecność studentów/tek położnictwa i medycyny.	
7. Nie wyrażam zgody na obecność studentów/tek położnictwa i medycyny.	
8. Zależy mi na tym, aby podczas porodu obecne były tylko niezbędne osoby z personelu medycznego.	
9. Chciałabym, jeśli to możliwe, aby w trakcie porodu towarzyszyła mi ta sama położna.	

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu:

.....

## PLAN PORODU

### Przygotowanie do porodu

1. Zależy mi, aby nie wykonywano żadnych zabiegów przygotowujących do porodu (lewatywa, golenie krocza), chyba, że o nie poproszę.	
2. Sama ogolę krocze w domu.	
3. Proszę, aby przy przyjęciu do porodu wykonano mi lewatywę.	
4. Nie wyrażam zgody na założenie wenflonu, chyba, że dojdzie do konieczności podania mi leków dożylnie.	
5. Wyrażam zgodę na założenie wenflonu przy przyjęciu do szpitala.	

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

### Poród

1. Zależy mi na pełnej i bieżącej informacji o postępie porodu.	
2. Zależy mi by mój poród był naturalny.	
3. Zgadzam się na podanie oksytocyny, przebicie pęcherza i stałe monitorowanie KTG, gdy moja sytuacja będzie tego wymagała, po uprzednim wyjaśnieniu mi powodów zastosowania tych interwencji.	
4. Proszę pytać mnie o zgodę na wszystkie badania i zabiegi podczas porodu.	
5. Zależy mi, by ograniczyć liczbę badań dopochwowych i aby w miarę możliwości odbywały się one w dogodnej dla mnie pozycji.	
6. Proszę pozwolić mi na swobodne wydawanie dźwięków i/lub krzyku podczas porodu.	
7. Chciałabym móc złagodzić głód w trakcie porodu.	

## PLAN PORODU

8. Chciałabym pić w trakcie porodu.	
9. Nie wyrażam zgody na masaż szyjki macicy i wyciskanie dziecka z brzucha („chwyt Kristellera”).	

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

### Pierwszy okres porodu

1. <u>Chciałabym mieć swobodę poruszanie się w pierwszym okresie porodu.</u>	
2. Chciałabym mieć możliwość korzystania z wanny/prysznicza.	
3. Chciałabym mieć możliwość korzystania ze sprzętów takich, jak drabinka, materac, worek sako.	
4. Jeżeli zaistnieje konieczność podania mi kroplówki lub monitorowania stanu dziecka, chciałabym zachować możliwość poruszania się i przyjmowania dowolnej pozycji.	

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

### Drugi okres porodu

1. <u>Chciałabym mieć możliwość wyboru pozycji w drugim okresie porodu.</u>	
2. W drugim okresie porodu chciałabym przeć zgodnie z tym, jak podpowiada mi instynkt, przeć spontanicznie.	

## PLAN PORODU

3. Proszę o instruowanie mnie w trakcie parcia.	
4. Chciałabym mieć możliwość urodzenia dziecka na podłodze, na materacu lub skorzystać ze stołka porodowego.	
5. Chciałabym urodzić na fotelu/łóżku porodowym.	
6. W momencie wyłaniania się główki dziecka, chciałabym jej dotknąć.	
7. Jeśli będę rodzić w pozycji pionowej, chciałabym mieć możliwość sama przyjąć dziecko.	
8. Chciałabym użyć własnego lusterka, dzięki któremu będę mogła widzieć pojawiającą się główkę dziecka.	

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

### Łagodzenie bólu porodowego

1. Proszę nie proponować mi farmakologicznych środków przeciwbólowych, zanim sama o to nie poproszę.	
2. Jeśli poproszę o środki przeciwbólowe, proszę poinformować mnie o etapie porodu, na jakim jestem.	
3. Chciałabym móc skorzystać ze znieczulenia zewnątrzoponowego.	
4. Nie chcę znieczulenia zewnątrzoponowego.	
5. Chciałabym móc korzystać z niefarmakologicznych metod łagodzenia bólu, takich jak masaż przez osobę towarzyszącą, prysznic, imersja wodna.	
6. Nie wyrażam zgody na podanie dolarganu oraz innych środków zmieniających świadomość.	
7. Jeśli poproszę o ulżenie mi w bólu, prosiłabym o zaproponowanie mi w	

## PLAN PORODU

pierwszej kolejności naturalnych metod łagodzenia bólu porodowego.	
8. Jeśli zostanie podane mi znieczulenie zewnątrzoponowe, chciałabym zachować możliwość poruszania się i przyjmowania dowolnej pozycji.	

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

### Nacięcie/ochrona krocza

1. Zależy mi na uniknięciu nacięcia krocza.	
2. Wolałabym mieć nacięcie krocza.	
3. Chciałabym, aby położna starała się ochronić moje krocze i poinstruowała mnie w czasie parcia.	
4. Proszę o miejscowe znieczulenie przy zszywaniu krocza.	

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

### Wywołanie/stymulacja porodu

## PLAN PORODU

1. Jeśli nie będzie wyraźnych względów medycznych chciałabym uniknąć wywoływania porodu (w tym przebijania pęcherza płodowego).	
2. Zanim zostanie podana mi oksytocyna lub zostanie przebity pęcherz płodowy, chciałabym spróbować naturalnych sposobów stymulowania porodu, takich jak ruch czy masaż brodawek sutkowych.	
3. Jeśli wywołanie porodu będzie konieczne, chciałabym, aby najpierw został użyty żel z prostaglandyną, zanim zostanie podana oksytocyna.	

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

### Cesarskie cięcie

1. Chciałabym uniknąć cesarskiego cięcia, ale jeśli będzie ono konieczne, chciałabym zostać o wszystkim dokładnie poinformowana.	
2. Chciałabym, by osoba towarzysząca mogła być obecna podczas operacji.	
3. Zależy mi, by mieć możliwość jak najszybszego pierwszego kontaktu z dzieckiem, jeśli stan zdrowia dziecka będzie na to pozwalał.	
4. Jeśli będzie to możliwe, chciałabym, aby dziecko zostało oddane na ręce osoby towarzyszącej od razu po porodzie i mogło być z nią w kontakcie „skóra do skóry”.	
5. Jeśli będzie to możliwe, chciałabym nakarmić dziecko jak najszybciej po porodzie.	

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

## PLAN PORODU

### Po porodzie

1. Zależy mi, by towarzysząca mi osoba mogła przeciąć pępowinę.	
2. Zależy mi, by pępowina została przecięta dopiero wtedy, gdy przestanie tętnić.	
3. Chciałabym, aby moje dziecko było u mnie na brzuchu w kontakcie „skóra do skóry” tak długo, jak będziemy tego potrzebowali.	
4. Chciałabym nakarmić moje dziecko piersią jeszcze na sali porodowej.	
5. Chciałabym, aby moje dziecko zostało owinięte w pieluszki, które przyniosłam z domu.	
6. Chciałabym, aby moje dziecko zostało ubrane w rzeczy, które przyniosłam z domu.	
7. Zależy mi na tym, aby dziecko po porodzie zostało tylko osuszone i okryte pieluszkami.	
8. Nie wyrażam zgody na robienie zdjęcia mojemu dziecku podczas ważenia, zwłaszcza z użyciem lampy błyskowej.	
9. Proszę zważyć i zmierzyć moje dziecko po zakończeniu pierwszego kontaktu skóra do skóry.	
10. Chciałabym od razu po porodzie dowiedzieć się, ile waży i mierzy moje dziecko.	
11. Chciałabym trzymać dziecko na rękach podczas rodzenia się łożyska i w trakcie ewentualnych innych zabiegów.	
12. Proszę o wykonanie wstępnej oceny stanu noworodka na podstawie skali Apgar podczas kontaktu „skóra do skóry”, gdy dziecko będzie leżało na moim brzuchu.	
13. Proszę o przeprowadzenie pełnego badania lekarskiego w późniejszym czasie, po zakończeniu pierwszego kontaktu, jeśli nie będzie przeciwwskazań medycznych.	



## PLAN PORODU

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

### Trzeci okres porodu

1. Zanim zostaną podane mi środki naskurczowe, chciałabym spróbować urodzić łożysko samodzielnie.	
2. Nie zgadzam się na podanie środków naskurczowych w 3. okresie porodu.	
3. Chciałabym mieć możliwość przystawienia dziecka do piersi zanim urodzę łożysko.	

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

### Na oddziale położniczym

1. Chciałabym, aby dziecko było cały czas ze mną w pokoju.	
2. W momencie, gdy odzyskam siły, chciałabym, aby dziecko było ze mną w pokoju.	
3. Chciałabym, aby dziecko było ze mną w pokoju w ciągu dnia, a w nocy na sali noworodkowej.	
4. Chciałabym zostać dokładnie poinstruowana, jak mam przewijać i kąpać dziecko.	
5. Jestem doświadczoną mamą, będę sama przewijać i kąpać dziecko.	

## PLAN PORODU

---

---

6. Chciałabym, aby kąpiel dziecka i inne czynności pielęgnacyjne oraz ew. badania i zabiegi odbywały się w obecności mojej lub ojca dziecka.	
7. Zakładając, że i ja i dziecko będziemy czuć się dobrze, chciałabym być wypuszczona do domu najszybciej jak to jest możliwe.	

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

### Szczepienia

1. Nie wyrażam zgody na szczepienie dziecka w pierwszej dobie.	
2. Zgadzam się na szczepienie dziecka.	
3. Proszę, aby szczepienie dziecka odbyło się w obecności mojej lub ojca dziecka.	

Tu możesz wpisać dodatkowe uwagi do tego punktu.

.....

### Ważne informacje dodatkowe

.....

.....