

**Plan porodu CC i opieki na oddziale: .....(imię i nazwisko matki)**

*Szanowni Państwo,*

*Napisałam ten Plan Porodu, by przekazać Państwu moje oczekiwania związane z porodem. Będę wdzięczna, jeśli sprawując opiekę nade mną i moim dzieckiem weźmiecie ten plan pod uwagę. Rozumiem, że podczas porodu może okazać się, że niektórych punktów z mojego Planu Porodu nie można zrealizować. W takiej sytuacji chciałabym prosić o pełną informację i mieć możliwość analizy sytuacji i podejmowania decyzji. Dziękuję. ....(podpis)*

### **Podstawowe dane**

- Imię i nazwisko: .....
- Grupa krwi:.....
- Choroby przewlekłe: .....
- Inne ważne informacje z okresu ciąży: .....
- Ostatnia miesiączka: .....
- Ciąża ....., poród .....
- Lekarz prowadzący ciążę: .....
- Osoba towarzysząca przy porodzie: .....

### **Poród - CC**

- **Zależy mi na pełnej i bieżącej informacji o postępie porodu i tego, co dzieje się z moim dzieckiem.**
- **Chciałabym, by osoba towarzysząca mogła być obecna podczas operacji lub w pokoju obok.**
- Zależy mi, aby mojej osobie towarzyszącej udzielano informacji o postępie porodu.
- Wolałabym **unikać całkowitej narkozy**, jeśli to tylko będzie możliwe.
- Jeśli będzie to możliwe, proszę opuścić ekran tuż przed porodem, tak abym mogła zobaczyć narodziny dziecka.
- **Jeśli będzie to możliwe, zależy mi, by pępowina została przecięta dopiero wtedy, gdy przestanie tętnić.**
- **Zależy mi, by mieć możliwość jak najszybszego (zaraz po porodzie) pierwszego kontaktu z dzieckiem, jeśli stan zdrowia dziecka będzie na to pozwalał.**
- Chciałabym, aby moje dziecko było u mnie na piersi w kontakcie „skóra do skóry” tak długo, jak będziemy tego potrzebowali.
- **Jeśli będzie to możliwe, chciałabym nakarmić dziecko jak najszybciej po porodzie.**
- **Jeżeli nie będzie możliwe przekazanie mi dziecka, chciałabym aby dziecko zostało oddane na ręce osoby towarzyszącej od razu po porodzie i mogło być z nią w kontakcie „skóra do skóry”**
- **Zależy mi na tym, aby dziecko po porodzie zostało tylko osuszone i okryte pieluszkami.**
- Proszę o wykonanie wstępnej oceny stanu noworodka na podstawie skali Apgar podczas kontaktu „skóra do skóry”, gdy dziecko będzie leżało na mojej piersi lub będzie na rękach u swojego ojca.
- Proszę o przeprowadzenie pełnego badania lekarskiego w późniejszym czasie, po zakończeniu pierwszego kontaktu, jeśli nie będzie przeciwwskazań medycznych.

## Na oddziale położniczym

- Chciałabym, aby dziecko było cały czas ze mną w pokoju.
- Proszę, aby dziecko było okąpane najwcześniej w II dobie życia.
- **Proszę, aby kąpiel dziecka i inne czynności pielęgnacyjne oraz ew. badania i zabiegi (np. pobieranie krwi w kierunku mukowiscydozy, fenylketonurii, TSH, szczepienia) odbywały się w obecności mojej lub ojca dziecka.**
- Zakładając, że i ja i dziecko będziemy czuć się dobrze, chciałabym być wypuszczona do domu najszybciej jak to jest możliwe.
- Nie wyrażam zgody na zabieranie mojego dziecka przez personel medyczny bez mojej wyraźnej zgody.
- Planuję karmić piersią i chciałabym zacząć karmić od razu po porodzie (proszę o pomoc w przystawieniu dziecka do piersi).
- Proszę nie dokarmiać i nie dopajać dziecka bez uzgodnienia tego wcześniej ze mną.
- Proszę nie podawać dziecku smoczka.
- Chciałabym wiedzieć więcej o karmieniu piersią, proszę o poradę laktacyjną.

**Plan porodu i opieki na oddziale: .....(imię i nazwisko matki)**

*Szanowni Państwo,*

*Napisałam ten Plan Porodu, by przekazać Państwu moje oczekiwania związane z porodem. Będę wdzięczna, jeśli sprawując opiekę nade mną i moim dzieckiem weźmiecie ten plan pod uwagę. Rozumiem, że podczas porodu może okazać się, że niektórych punktów z mojego Planu Porodu nie można zrealizować. W takiej sytuacji chciałabym prosić o pełną informację i mieć możliwość analizy sytuacji i podejmowania decyzji. Dziękuję. ....(podpis)*

### **Podstawowe dane**

- Imię i nazwisko: .....
- Grupa krwi:.....
- Choroby przewlekłe: .....
- Inne ważne informacje z okresu ciąży: .....
- Ostatnia miesiączka: .....
- Ciąża ....., poród .....
- Lekarz prowadzący ciążę: .....
- Osoba towarzysząca przy porodzie: .....

### **Oczekiwania wobec miejsca/warunków porodu**

- Chciałabym rodzić **w sali pojedynczej.**
- Zależy mi, by w sali był prysznic lub wanna.
- Chciałabym, by w sali była toaleta.
- Chciałabym, aby w sali porodowej było przyciemnione światło, panowała cisza.
- Chciałabym móc nagrywać poród na kamerę / robić zdjęcia.

### **Osoba towarzysząca/osoby obecne podczas porodu**

- **Chcę rodzić z bliską osobą – mężem.**
- **Chciałabym, aby osoba towarzysząca była ze mną przy wszystkich zabiegach.**
- Zależy mi, aby mojej osobie towarzyszącej udzielano informacji o postępie porodu.
- Zależy mi na tym, aby podczas porodu obecne były tylko niezbędne osoby z personelu medycznego.
- **Chciałabym, jeśli to możliwe, aby w trakcie porodu towarzyszyła mi ta sama położna.**

### **Przygotowanie do porodu**

- Zależy mi, aby nie wykonywano żadnych zabiegów przygotowujących do porodu (lewatywa, golenie krocza), chyba że o nie poproszę.
- Wyrażam zgodę na założenie wenflonu, jeśli będzie to konieczne.

### **Poród**

- **Zależy mi na pełnej i bieżącej informacji o postępie porodu.**
- Zależy mi by mój poród był naturalny.
- **Proszę pytać mnie o zgodę na wszystkie badania i zabiegi podczas porodu.**
- Zależy mi, by ograniczyć liczbę badań dopochwowych i aby w miarę możliwości odbywały się one w dogodnej dla mnie pozycji.
- Proszę pozwolić mi na swobodne wydawanie dźwięków i/lub krzyku podczas porodu.
- Chciałabym pić w trakcie porodu.
- **Nie wyrażam zgody na masaż szyjki macicy i wyciskanie dziecka z brzucha („chwyt Kristellera”).**

## Pierwszy okres porodu

- Chciałabym mieć swobodę poruszania się w pierwszym okresie porodu.
- Chciałabym mieć możliwość korzystania z wanny/prysznic.
- Chciałabym mieć możliwość korzystania ze sprzętów takich, jak drabinka, materac, worek sako.
- Jeżeli zaistnieje konieczność podania mi kroplówki lub monitorowania stanu dziecka, chciałabym zachować możliwość poruszania się i przyjmowania dowolnej pozycji.

## Drugi okres porodu

- Chciałabym mieć możliwość wyboru pozycji w drugim okresie porodu.
- W drugim okresie porodu chciałabym przeć zgodnie z tym, jak podpowiada mi instynkt, przeć spontanicznie.
- Proszę o instruowanie mnie w trakcie parcia.
- W momencie wyłaniania się główki dziecka, chciałabym jej dotknąć.
- Jeśli będę rodzić w pozycji pionowej, chciałabym mieć możliwość sama przyjąć dziecko.
- Chciałabym prosić o przygaszenie świateł i wyciszenie w chwili, gdy dziecko będzie wychodzić na świat.
- Zależy mi, aby w trakcie rodzenia się dziecka obecny był tylko niezbędny personel.

## Łagodzenie bólu porodowego

- Jeśli poproszę o środki przeciwbólowe, proszę poinformować mnie o etapie porodu, na jakim jestem.
- Nie chcę znieczulenia zewnątrzoponowego.
- Chciałabym móc korzystać z niefarmakologicznych metod łagodzenia bólu, takich jak masaż przez osobę towarzyszącą, prysznic, imersja wodna.
- **Nie wyrażam zgody na podanie dolarganu oraz innych środków zmieniających świadomość.**
- **Jeśli poproszę o ulżenie mi w bólu, prosiłabym o zaproponowanie mi w pierwszej kolejności naturalnych metod łagodzenia bólu porodowego.**
- Jeśli zostanie podane mi znieczulenie zewnątrzoponowe, chciałabym zachować możliwość poruszania się i przyjmowania dowolnej pozycji.

## Nacięcie/ochrona krocza

- Zależy mi na uniknięciu nacięcia krocza.
- **Chciałabym, aby położna starała się ochronić moje krocze i poinstruowała mnie w czasie parcia.**
- Proszę o miejscowe znieczulenie przy zszywaniu krocza.

## Wywołanie/stymulacja porodu

- Jeśli nie będzie wyraźnych względów medycznych **chciałabym uniknąć wywoływania porodu (w tym przebijania pęcherza płodowego).**
- **Nie wyrażam zgody na podanie mi oxytocyny, mizoprostolu.**
- Jeśli wywołanie porodu będzie konieczne, chciałabym, aby najpierw został użyty żel z prostaglandyną, zanim zostanie podana oksytocyna.

## Cesarskie cięcie

- **Chciałabym uniknąć cesarskiego cięcia, ale jeśli będzie ono konieczne, chciałabym zostać o wszystkim dokładnie poinformowana.**

- **Chciałabym, by osoba towarzysząca mogła być obecna podczas operacji lub w pokoju obok.**
- Wolałabym **unikać całkowitej narkozy**, jeśli to tylko będzie możliwe.
- Proszę opuścić ekran tuż przed porodem, tak abym mogła zobaczyć narodziny dziecka.
- **Jeśli będzie to możliwe, zależy mi, by pępowina została przecięta dopiero wtedy, gdy przestanie tętnić.**
- Zależy mi, by towarzysząca mi osoba mogła przeciąć pępowinę, jeśli będzie taka możliwość.
- **Zależy mi, by mieć możliwość jak najszybszego (zaraz po porodzie) pierwszego kontaktu z dzieckiem, jeśli stan zdrowia dziecka będzie na to pozwalał.**
- Chciałabym, aby moje dziecko było u mnie na brzuchu w kontakcie „skóra do skóry” tak długo, jak będziemy tego potrzebowali.
- **Jeśli będzie to możliwe, chciałabym nakarmić dziecko jak najszybciej po porodzie.**
- **Jeżeli nie będzie możliwe przekazanie mi dziecka, chciałabym aby dziecko zostało oddane na ręce osoby towarzyszącej od razu po porodzie i mogło być z nią w kontakcie „skóra do skóry”**
- Zależy mi na tym, aby dziecko po porodzie zostało tylko osuszone i okryte pieluszkami.
- Proszę o wykonanie wstępnej oceny stanu noworodka na podstawie skali Apgar podczas kontaktu „skóra do skóry”, gdy dziecko będzie leżało na mojej piersi lub będzie na rękach u swojego ojca.
- Proszę o przeprowadzenie pełnego badania lekarskiego w późniejszym czasie, po zakończeniu pierwszego kontaktu, jeśli nie będzie przeciwwskazań medycznych.

### Po porodzie

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

### Trzeci okres porodu

- Nie zgadzam się na podanie środków naskurczowych w 3. okresie porodu.
- Chciałabym mieć możliwość przystawienia dziecka do piersi zanim urodzę łożysko.

## Na oddziale położniczym

- **Chciałabym, aby dziecko było cały czas ze mną w pokoju.**
- **Proszę, aby kąpiel dziecka i inne czynności pielęgnacyjne oraz ew. badania i zabiegi (np. pobieranie krwi w kierunku mukowiscydozy, fenyloketonurii, TSH, szczepienia) odbywały się w obecności mojej lub ojca dziecka.**
- Zakładając, że i ja i dziecko będziemy czuć się dobrze, chciałabym być wypuszczona do domu najszybciej jak to jest możliwe.
- **Nie wyrażam zgody na zabieranie mojego dziecka przez personel medyczny bez mojej wyraźnej zgody.**
- **Planuję karmić piersią i chciałabym zacząć karmić od razu po porodzie.**
- **Proszę nie dokarmiać i nie dopajać dziecka bez uzgodnienia tego wcześniej ze mną.**
- Proszę nie podawać dziecku smoczka.
- Chciałabym wiedzieć więcej o karmieniu piersią, proszę o poradę laktacyjną.