



IMIĘ I NAZWISKO



Jestem świadoma, że aplan porodu to moje osobiste preferencje, które będą realizowane w zależności od sytuacji medycznej.
Bardzo proszę aby personel zapoznał się z moim planem porodu i omówił go ze mną.

DATA OSTATNIEJ MIESIĄCZKI:.....



CHOROBY PRZEWLEKŁE:.....

LEKI, KTÓRE BIORĘ NA STAŁE:.....

PRZEBYTE OPERACJE:.....

UCZULENIA:.....

OSOBA TOWARZYSZĄCA:.....

PRZYGOTOWANIE DO PORODU

-  Zależy mi, aby nie wykonywano żadnych zabiegów przygotowujących do porodu (lewatywa, golenie krocza), chyba że o nie poproszę
-  Sama ogolę krocze w domu
-  Proszę, aby przy przyjęciu do porodu wykonano mi lewatywę
-  Proszę, aby przy przyjęciu do porodu ogolono mi krocze
-  Wyrażam zgodę na założenie wenflonu przy przyjęciu do szpitala
-  Chciałabym pić oraz jeść w trakcie porodu



KILKA SŁÓW ODE MNIE DO PERSONELU

Napisz coś o sobie, swoje obawy, prośby, preferencje. Napisz kto się rodzi i jakie imie zostało wybrane dla dziecka.



I FAZA PORODU

- ✧ Chciałabym mieć swobodę poruszania się w pierwszym okresie porodu
- ✧ Chciałabym mieć możliwość korzystania z wanny/prysznica
- ✧ 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

II FAZA PORODU

- ✧ Zależy mi, aby w trakcie rodzenia się dziecka obecny był tylko niezbędny personel
- ✧ Chciałabym prosić o przygaszenie światła i wyciszenie w chwili, gdy dziecko będzie wychodzić na świat
- ✧ 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
- ✧ Chciałabym urodzić w pozycji wertykalnej
- ✧ Chciałabym urodzić na fotelu/łóżku porodowym
- ✧ W momencie wyłaniania się główki dziecka chciałabym jej dotknąć
- ✧ Pragnę uniknąć nacięcia krocza
- ✧ Wyrażam zgodę na nacięcie krocza jeśli będą do tego wskazania medyczne

III FAZA PORODU

- ✧ Zanim zostaną podane mi środki naskurczowe, chciałabym spróbować urodzić łożysko samodzielnie
- ✧ Nie zgadzam się na podanie środków naskurczowych w 3. okresie porodu
- ✧ Chciałabym mieć możliwość przystawienia dziecka do piersi, zanim urodzę łożysko
- ✧ Chciałabym, aby pępowinę przecięła osoba towarzysząca

IV FAZA PORODU

-  Chciałabym, aby moje dziecko było u mnie na brzuchu w kontakcie „skóra do skóry” tak długo, jak będziemy tego potrzebowali
-  Chciałabym nakarmić dziecko piersią jeszcze w sali porodowej
-  Nie chcę karmić piersią i proszę mnie do tego nie zachęcać
-  Chciałabym, aby moje dziecko zostało owinięte w pieluszki, które przyniosłam z domu
-  Chciałabym, aby moje dziecko zostało ubrane w rzeczy, które przyniosłam z domu
-  Proszę zważyć i zmierzyć moje dziecko po zakończeniu pierwszego kontaktu „skóra do skóry”
-  Chciałabym od razu po porodzie dowiedzieć się, ile waży i mierzy moje dziecko
-  Chciałabym trzymać dziecko na rękach podczas rodzenia 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

CIĘCIE CESARSKIE

-  Zależy mi, aby mieć możliwość jak najszybszego pierwszego kontaktu z dzieckiem, jeśli stan zdrowia dziecka będzie na to pozwalał
-  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”
-  Chciałabym nakarmić dziecko jak najszybciej po porodzie, jeśli będzie to możliwe