

IMIĘ I NAZWISKO:

Termin porodu:

Lekarz/położna prowadząca ciążę:

Poniższy plan porodu jest listą moich oczekiwań. Zdaję sobie sprawę z tego, że warunkiem ich realizacji jest brak przeciwwskazań medycznych i rozumiem, że niektórych z tych punktów może nie być możliwości zrealizowania.

#### Osoba towarzysząca podczas porodu

- będę rodziła sama.
- będę rodziła z bliską mi osobą: .....

#### Okolice krocza

- Zależy mi, by personel szpitala uzgadniał ze mną wszelkie zabiegi i procedury, zanim zostaną wykonane.
- Krocze ogolę/skrócę owłosienie sama.
- Proszę o ogolenie, skrócenia owłosienia okolic krocza na oddziale.
- Nie chcę golić krocza/mieć golonego krocza na czas porodu.

#### Lewatywa

- Chcę mieć wykonaną lewatywę przed porodem.
- Nie chcę mieć wykonywanej lewatywy przed porodem.

#### Poród - stwierdzenia ogólne

- Chciałabym mieć możliwość pozostania w swojej odzieży przez cały poród.
- Zależy mi na bieżącym informowaniu mnie o postępie porodu.
- 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.
- Jeśli nie będzie wyraźnych względów medycznych, chciałabym uniknąć wywoływania porodu - podania oksytocyny w I/II okresie porodu, przebicia pęcherza płodowego
- Zależy mi, by ograniczyć liczbę badań dopochwowych.
- Proszę pozwolić mi na swobodne wydawanie dźwięków i/lub krzyku podczas porodu.

#### Pierwszy okres porodu

- Chciałabym mieć swobodę poruszania się w pierwszym okresie porodu.
- Chciałabym mieć możliwość korzystania z wanny/prysznicza.
- Chciałabym mieć możliwość korzystania ze sprzętów, takich jak dmuchana piłka, 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 doboru najwygodniejszej dla mnie pozycji w drugim okresie porodu.
- Chciałabym przeć zgodnie z tym, jak podpowiada mi instynkt - przeć spontanicznie.
- Proszę o poinstruowanie mnie w trakcie parcia i podpowiadać, jak powinnam to zrobić.
- Chciałabym mieć możliwość urodzenia dziecka na materacyku/łóżku porodowym (proszę zakreślić pożądane).

#### Łagodzenie bólu porodowego

- Chciałabym móc skorzystać z gazu wziewnego jako sposobu łagodzenia bólu.
- Chciałabym móc skorzystać prądów TENS/aromaterapii/muzykoterapii/okładów zimnych/ okładów ciepłych/ masażu wodnego pod prysznicem (proszę zakreślić pożądane).

