

ΠΛΑΝΟ ΤΟΚΕΤΟΥ

ΜΕ ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΗΣ,ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΙΩΣΕΙ ΕΝΑΝ ΤΟΚΕΤΟ ΓΕΜΑΤΟ ΣΕΒΑΣΜΟ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ...

...ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΑΡΧΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΤΟΚΕΤΟΥ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΟ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ, ΤΗ ΜΑΙΑ , ΤΗ ΒΟΗΘΟ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ, ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟ ΤΟΥ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟΥ ΣΑΣ

ΠΛΑΝΟ ΤΟΚΕΤΟΥ

ΟΝΟΜΑ: _____

ΠΗΤ: _____

Οτιδήποτε από αυτά που επιθυμώ ,**συμφωνώ να αναιρεθούν ΜΟΝΟ** σε περίπτωση **ΑΠΟΛΥΤΗΣ**

ιατρικής ένδειξης και εφόσον έχουμε ενημερωθεί ο άντρας μου κι εγώ για την αναγκαιότητα, τις παρενέργειες και τις πιθανές ανεπιθύμητες αντιδράσεις κάθε πράξης στο μωρό μου ,σε μένα ,στην εξέλιξη του τοκετού και στο θηλασμό

Θέλω να γεννήσω φυσιολογικά / με καισαρική (Κυκλώστε την επιλογή σας)

Στον τοκετό μου επιθυμώ να παρευρίσκονται:

- σύζυγος _____
- μαία _____
- βοηθός μητρότητας _____
- σύμβουλος θηλασμού _____
- άλλος συνοδός _____

ΕΠΙΘΥΜΩ ΤΑ ΕΞΗΣ:

1. ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΤΟΚΕΤΟΥ: (βάλτε X όπου επιθυμείτε)

- Ατομική τουαλέτα και ντους με ζεστό νερό.
- Να γεννήσω στο ίδιο δωμάτιο, χωρίς να μετακινηθώ την ώρα της γέννας.
- Να αποφασίζω για την ένταση του φωτός στο δωμάτιο.
- Ηρεμία ,ησυχία ,διακριτικότητα και σεβασμό.
- Ζέστη -ιδανικά 25 βαθμούς Κελσίου-.
- Να ακούω τη μουσική που έχω επιλέξει.
- Να φορά δικά μου ρούχα καθ' όλη τη διάρκεια του τοκετού.
- Βοηθήματα όπως μπάλα τοκετού, καρέκλα τοκετού, μαξιλάρια, ύφασμα (αν δεν υπάρχουν θα φέρω η ίδια)
- Φωτογραφίες και βίντεο
- Να μην εισέρχεται κανείς άλλος στο χώρο εκτός από τα άτομα που έχω επιλέξει .Αν χρειαστεί να εισέλθει κάποιος άλλος να ερωτηθώ και αφού συμφωνήσω να εισέλθει. Σε αυτήν την περίπτωση θα πρέπει να είναι σιωπηρός , διακριτικός, υποστηρικτικός και να εξέλθει το

συντομότερο δυνατό.

- Να χρησιμοποιήσω ομοιοπαθητικά σκευάσματα με τις οδηγίες του ομοιοπαθητικού ιατρού μου και όποτε κριθεί απαραίτητο
- Άλλο _____

2. ΦΡΟΝΤΙΑ ΕΠΙΤΟΚΟΥ (Κυκλώστε την επιλογή σας)

- Να γίνει / να μη γίνει ξύρισμα του εφηβαίου
- Να γίνει / να μη γίνει κλύσμα
- Να εφαρμοστεί / να μην εφαρμοστεί ενδοφλέβιος ορός
- Να μπει / να μην μπει προληπτικά φλεβοκαθετήρας
- Να μπει / να μην μπει προληπτικά ουροκαθετήρας

3. ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΚΕΤΟΥ (Κυκλώστε την επιλογή σας)

- Να γίνει / να μη γίνει αυθόρμητη έναρξη του τοκετού μου, όποτε το μωρό μου και το σώμα μου το αποφασίσουν
- Να γίνει / να μη γίνει πρόκληση ή επίσπευση τοκετού σε κανένα στάδιο του τοκετού ή πριν από αυτόν(ωκυτοκίνη, προσταγλανδίνες και οποιαδήποτε άλλη ουσία)
- Να γίνει / να μη γίνει τεχνητή ρήξη των υμένων σε καμία φάση του τοκετού

4. ΣΤΑΔΙΟ ΔΙΑΣΤΟΛΗΣ (βάλτε X όπου επιθυμείτε)

- Να ακολουθηθεί ο ρυθμός και ο παλμός του τοκετού μου
- Να μπορώ να αλλάζω στάσεις ,να σηκώνομαι , να κάθομαι ,να περπατώ ελεύθερα η να ξεκουράζομαι όποτε το επιθυμώ
- Να έχω πρόσβαση σε ζεστό νερο (ντους ,μπανιέρα, πισίνα) όποτε και για όσο επιθυμώ
- Να τρώω ελαφρά σνακ και να πίνω υγρά όποτε το έχω ανάγκη
- Οι κοιλικές εξετάσεις (έλεγχος διαστολής) να περιοριστούν στο ελάχιστο και μόνο όταν υπάρχει ιατρική ένδειξη. Να γίνουν ΜΟΝΟ απ' το γιατρό ή τη μαία μου, αφού ερωτηθώ και συμφωνήσω, με συντομία, τη χρονική στιγμή μεταξύ των συσπάσεων, διακριτικά με κλειστή πόρτα και χρησιμοποιώντας κάποιο κάλυμμα (πχ σεντόνι) ,με χέρια που θα πλυθούν πριν και μετά μπροστά μου. Τέλος τα αποτελέσματα να καταγραφούν σε εμφανές σημείο.
- Να μη γίνει εξέταση από το ορθό.
- Να εκφράζομαι όπως αισθάνομαι καλύτερα και οι παρευρισκόμενοι να με ακολουθούν ώστε να υποστηρίζουν το ρυθμό μου και να με εμπυχώνουν (φωνή, αναπνοές, κίνηση, αγκαλιά, ύπνος, διαλογισμός , τραγούδι).
- Να αντιμετωπίσω τον πόνο με:
 - Κίνηση – αλλαγή στάσεων- μπάλα τοκετού
 - Πισίνα - μπανιέρα – ντους - κομπρέσες
 - Τεχνικές αναπνοής - χαλάρωση
 - Δακτυλοπίεση – Μασάζ -Ρεφλεξολογία*
 - Βελονισμό - μόξα*
 - Ομοιοπαθητική*
 - Ζεστές κομπρέσες στο περίνεο

- Υπνωση*
- Βιοανάδραση*
- Βότανα-αρωματοθεραπεία*
- Επιθυμώ τη συνεχή παρουσία και συμμετοχή όποιου/όποιων έχω επιλέξει για συνοδό
- Να έχω / να μην έχω επισκληρίδιο
- Να έχω / να μην έχω επισκληρίδιο αναισθησία σε μικρές δόσεις (περιπατητική επισκληρίδιος)
- Να έχω / να μην έχω ραχιαία αναισθησία
- Να έχω / να μην έχω πεθιδίνη
- Να έχω / να μην έχω υπ οξειδίου του αζώτου
- Να αποφασίσω εκείνη τη στιγμή εάν θέλω κάποια από τις παραπάνω μεθόδους ανακούφισης πόνου και ποια.
- Διακοπτόμενη παρακολούθηση των παλμών του μωρού μου με φορητό ανιχνευτή εμβρυϊκών παλμών (DOPPLER)
- Συνεχή παρακολούθηση των παλμών του μωρού μου με εξωτερικό καρδιοτοκογράφο

(* από ειδικούς θεραπευτές- ιατρούς που επιθυμώ να είναι παρόντες ή να μου παρέχουν βοήθεια)

5. ΕΞΩΘΗΣΕΙΣ (βάλτε X όπου επιθυμείτε)

- Να εξωθήσω όταν το προστάζει το σώμα μου
- Σε περίπτωση επισκληριδίου να με καθοδηγήσει η μαία /βοηθός μητρότητας με τις εξωθήσεις εφόσον έχω τέλεια διαστολή.
- Να αλλάξω στάσεις ώστε να βρω ποια με βολεύει για τον τοκετό μου. Να μου προτείνετε στάσεις εφόσον κριθεί απαραίτητο ή το ζητήσω.
- Να γεννήσω στο νερό.
- Να βλέπω το κεφαλάκι του μωρού μου σε καθρέφτη και να το αγγίζω με το χέρι μου, ώστε να παίρνω δύναμη και κουράγιο.
- Να γίνει / να μη γίνει περινεοτομή.
- Να δοκιμάσω διάφορες στάσεις που βοηθούν το περίνεο ανάλογα με τη θέση του μωρού (θα με καθοδηγήσει η μαία ή η βοηθός μητρότητας ή ο γιατρός μου) καθώς και μασάζ και ζεστές κομπρέσες.)
- Να αποφευχθεί η χρήση βεντούζας ή εμβρυουλκού και εφόσον υπάρχει απόλυτη ιατρική ένδειξη, να έχουν εξαντληθεί όλοι οι εναλλακτικοί τρόποι (αλλαγή στάσης κτλ).
- Μόλις γεννηθεί το μωρό μου να τοποθετηθεί ΑΜΕΣΩΣ πάνω μου ΠΙΠΙΝ τη γέννηση του πλακούντα.

6. ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ (βάλτε X όπου επιθυμείτε)

- Το μωρό να παραμείνει πάνω μου τουλάχιστον μια ώρα ώστε να του δοθεί η ευκαιρία να θηλάσει, να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του, να με γνωρίσει, να ησυχάσει-ηρεμήσει απ' τον τοκετό. Οι εξετάσεις να γίνουν ενώ το κρατώ.
- Ο ομφάλιος λώρος να κοπεί μόνο όταν σταματήσει να πάλλεται
- Να μην κοπεί ο ομφάλιος λώρος μέχρι να γεννηθεί και ο πλακούντας όση ώρα κι αν χρειαστεί. Σ' αυτό το διάστημα θα τον έχω δίπλα μου σε ένα δοχείο-μπολ
- Ο ομφάλιος λώρος να κοπεί από τον σύντροφο μου

- Ο ομφάλιος λώρος να καεί με κερί αντί να κοπεί
- Να κρατήσω βλαστοκύτταρα

7. ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΛΑΚΟΥΝΤΑ (βάλτε X όπου επιθυμείτε)

- Να γεννηθεί ο πλακούντας φυσικά, χωρίς να χορηγηθεί ωκυτοκίνη ή εργοταμίνη και να μην τον τραβήξει κανείς
- Να δω τον πλακούντα μόλις βγει
- Να κρατήσω τον πλακούντα μου
- Να εξακολουθήσω να έχω το μωρό μου συνεχώς στην αγκαλιά μου, κατά τη γέννηση του πλακούντα και την τυχόν επιδιόρθωση του περινέου μου.
- Να μη μου γίνουν ράμματα αν το σκίσιμο μου είναι μικρό
- Να μην εισαχθεί καθετήρας στην ουρήθρα
- Επιθυμώ να μη γίνει δακτυλική επισκόπηση της μήτρας, εκτός αν κριθεί απολύτως απαραίτητο

8. ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗ (βάλτε X όπου επιθυμείτε)

- Να γίνει μόνο σε περίπτωση ΑΠΟΛΥΤΗΣ ιατρικής ένδειξης και εφόσον έχει εξαντληθεί κάθε εναλλακτική.
- Να γίνει με επισκληρίδιο.
- Να γίνει με ολική νάρκωση.
- Να παρευρίσκονται τα άτομα που έχω αναφέρει παραπάνω.
- Να τηρηθούν όσα έχω αναφέρει παραπάνω σχετικά με τη φροντίδα του νεογνού.
- Σε περίπτωση ολικής αναισθησίας να πάρει ο άντρας μου αγκαλιά το μωρό μας μόλις γεννηθεί και να το τοποθετήσει επάνω στο στήθος μου, σκεπάζοντας το. Να παραμείνει εκεί μέχρι να ξυπνήσω ή για όσο περισσότερο γίνεται και με την καθοδήγηση της μαίας μου ,να επιτευχθεί ο πρώτος θηλασμός, ακόμη και αν δεν έχω ξυπνήσει. Εάν το μωρό απομακρυνθεί από εμένα να βρίσκεται συνεχώς παρών ο άντρας μου και να το έχει συνεχώς δέρμα με δέρμα πάνω του.

9. ΝΕΟΓΝΟ (βάλτε X όπου επιθυμείτε)

- Να σκουπίσω εγώ ή/και ο άντρας μου το μωρό μας μόλις γεννηθεί με μια πετσέτα
- Να παραμείνει στην αγκαλιά μου και να γίνουν εκεί οι απαραίτητες εξετάσεις και οποιαδήποτε φροντίδα (ζύγισμα , πλύσιμο, εξετάσεις)
- Να παραμείνει ,στην αίθουσα ανάνηψης ,επάνω μου δέρμα με δέρμα και σκεπασμένο.
- Αν πρέπει να μεταφερθεί σε άλλο χώρο για κάποιο λόγο ,να βρίσκεται μαζί ο άντρας μου ή εγώ.
- Να μην απομακρυνθεί καθόλου το μωρό από κοντά μου, εκτός αν κινδυνεύει η υγεία ή η ζωή του.
- Να μη χρησιμοποιηθεί προληπτικά ρινογαστρικός καθετήρας.
- Να μη χορηγηθεί προληπτικά οξυγόνο στο νεογνό.
- Να μην πλυθεί ,παρά μόνο όταν το αποφασίσουμε ο άντρας μου κι εγώ.
- Να παρευρισκόμαστε στο πρώτο του μπάνιο.
- Να του κάνουμε οι ίδιοι το πρώτο του μπάνιο.
- Να έχουμε τον προσωπικό μας παιδίατρο.

- Να μη χορηγηθεί προληπτικά κολλύριο αντιβίωσης στο μωρό.
- Η ένεση βιταμίνης Κ να γίνει ενώ το μωρό βρίσκεται στην αγκαλιά μου.
- Να μη γίνει ένεση βιταμίνης Κ (θα αιτηθεί εγγράφως).
- Να χορηγηθεί βιταμίνη Κ από του στόματος.
- Να μη χορηγηθεί οποιοδήποτε φάρμακο/εμβόλιο/βιταμίνη στο νεογνό εάν δεν ενημερωθούμε και συναινέσουμε εγγράφως εγώ ή/και ο σύντροφός μου.
- Να μη γίνει λήψη αίματος για έλεγχο μεταβολισμού - Guthrie test (φαινυλκετονουρία, υποθυρεοειδισμό, γαλακτοζαιμία, έλλειψη G-6-PD) καθώς θα κάνουμε την εξέταση αυτή αργότερα με τον παιδίατρο μας.
- Να πάρω αντίγραφα των αποτελεσμάτων κάθε ελέγχου και ιατρικής πράξης.

10. ΘΗΛΑΣΜΟΣ (βάλτε X όπου επιθυμείτε)

- Να θηλάσω αμέσως μετά τη γέννηση του μωρού ,πριν από οποιαδήποτε φροντίδα ή έλεγχο, για όσο διάστημα επιθυμούμε το μωρό μου κι εγώ.
- Να θηλάσω αποκλειστικά. ΑΠΑΙΤΩ να μη χορηγηθεί στο νεογνό τροποποιημένο αγελαδινό γάλα για βρέφη, γλυκόζη (ζαχαρόνερο), χαμομήλι ή οποιοδήποτε άλλο υγρό.
- Να μη δοθεί πιπίλα.
- Να υπάρχει σύμβουλος θηλασμού ή πιστοποιημένος σύμβουλος γαλουχίας ώστε να με βοηθήσει σε περίπτωση που χρειαστώ.

11. ΠΡΟΩΡΟΤΗΤΑ:

- Επιθυμώ να θηλάσω το πρόωρο/άρρωστο μωρό μου το συντομότερο δυνατόν
- Σε περίπτωση που το μωρό μου είναι σε Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών (MENN) να ταΐζεται με
 - το γάλα που θα αντλώ με θήλαστρο(νοσοκομειακό διπλής άντλησης) . Να το ταΐζω η ίδια κι αν δεν γίνεται

- να δίνω το γάλα μου και να τρέφεται μόνο με αυτό. Εφόσον χρειάζεται συμπλήρωμα, να χορηγείται γάλα δότριας (ανθρώπινο μητρικό γάλα)

Για το τάισμα του μωρού μου θα χρησιμοποιήσουμε:(βάλτε X όπου επιθυμείτε)

- ρινογαστρικό καθετήρα μόνο σε περίπτωση που κρίνεται απαραίτητο και εφόσον έχω ενημερωθεί και συναινέσει
 - μπιμπερό
 - κύπελο σίτισης (cup feeding)
 - κουταλάκι
 - σύριγγα
 - SNS (supplemental nursing system), με το σωληνάκι του στο μικρό δάκτυλο
- Να επισκεπτόμαστε το μωρό μας όποτε και για όσο θέλουμε
- Να φροντίζουμε το μωρό μας στη MENN οι ίδιοι όποτε αυτό είναι δυνατόν
- Να κρατάμε το μωρό μας σε επαφή δέρμα με δέρμα όσο το δυνατόν περισσότερο, είτε εγώ, είτε ο σύντροφός μου.
- Να ακολουθήσω τη μέθοδο καγκουρό μόλις η υγεία του μωρού μου σταθεροποιηθεί.

- Σε περίπτωση ίκτερου να συνεχίσω να θηλάζω το μωρό μου και να πάρω αποφάσεις, ανάλογα με ότι προκύψει, έπειτα από συζήτηση με τον παιδίατρο μου και τον σύμβουλο θηλασμού.
- Αν χρειαστεί φωτοθεραπεία αυτή να γίνει στο δωμάτιο μου.
- Να μη νοσηλευτεί το μωρό μου προληπτικά στη MENN σε καμία περίπτωση.
- Αν χρειαστεί μετάγγιση αίματος να ενημερωθούμε προτού γίνει ,λεπτομερώς και γραπτώς με την υπογραφή και σφραγίδα του υπεύθυνου παιδίατρο και εφόσον συναινέσουμε να γίνει.
- Για οποιοδήποτε θέμα υγείας θα αποφασίσουμε οι ίδιοι κατόπιν συνεννόησης με τον παιδίατρο μας και τον σύμβουλο θηλασμού.

12. ΔΙΑΜΟΝΗ (βάλτε X όπου επιθυμείτε)

- Έχω επιλέξει συν διαμονή – rooming in
- Να πάρω εξιτήριο μόλις το επιθυμήσω και αφού συναινέσει ο γιατρός μου
- Να διαλέξω έναν συνοδό και να διανυκτερεύει δίπλα μου
- Να υπάρχει καλή συνεργασία με τη μαία , τη βοηθό μητρότητας τον παιδίατρο και το σύμβουλο θηλασμού που έχω επιλέξει