План за раждане

Фондация за Майчино и Детско Здраве
www.fomadez.org

Име:
Презиме:
Фамилия:
Наблюдаващ лекар:
Здравно заведение, избрано за раждането:
Термин на раждане:
Име на съпруга/партньора:

Подготовка за раждане

- ☐ Искам да мога свободно да ходя преди същинското раждане.
- ☐ Искам да мога да се движа и да сменям позите си, ако желая, преди и по време на раждането.
- ☐ Искам да приемам течности през устата по време на раждането.
- ☐ Искам да приемам храна по време на раждането
- ☐ Не искам да ми бъде правена рутинна клизма
- ☐ Не желая интимните ми части да бъдат рутинно избръсвани
- ☐ Искам да мога да слушам музика (напр. с mp3 плейър) по време на раждането.
- ☐ Бих искала обстановката да е възможно най-спокойна.
- ☐ Бих предпочела броя вагинални прегледи да е сведен до минимум.
- ☐ Не искам интравенозна система, освен ако не се дехидратирам.
- ☐ Бих искала да нося лещи или очила през цялото време, когато съм в съзнание.
- ☐ Бих искала всяка медицинска манипулация/операция на мен и моето дете да ми бъде предварително разяснявана
- ☐ Друго:

Фетален монитор

- ☐ Не искам да бъда постоянно на фетален монитор, освен ако състоянието на бебето не го изисква.
- ☐ Желая периодично прослушване на тоновете, освен ако състоянието на бебето не налага друго
- ☐ Друго:

Ускоряване/индуциране на раждането

- ☐ Ако раждането напредва нормално, не желая употреба на система с окситоцин или други методи за ускоряването му.
- ☐ Не желая амниотомия - изкуствено пукане на околоплодния мехур, освен ако няма признаци за фетален дистрес, изискващи вътрешно мониториране

- Ако раждането не напредва, бих желала амниотомия, преди употреба на други методи за ускоряване на раждането.
- Желая да опитам смяна на позицията и други естествени методи (ходене, масаж, стимулация на зърната) преди употреба на система с окситоцин.
- Не желая употреба на простагландини
- Не желая употреба на мизопростол
- Друго:

Анестезия/болкоуспокояващи

- Не желая употреба на болкоуспокояващи и упойки.
- Искам да опитам алтернативни методи, намаляващи болката (напр. масаж, акупресура, движение, хидротерапия, хомеопатия, техники за релаксация)
- Ще поискам болкоуспокояващо, ако имам нужда от това.
- Бих искала стандартна епидурална упойка.
- Бих искала ниска доза епидурална упойка, която да ми позволи да ходя.
- Друго:

Цезарово сечение (секцио)

- Освен ако не е абсолютно наложително, искам да избегна цезарово сечение.
- Ако лекарят определи, че има някои показания за родоразрешение чрез цезарово сечение, бих искала да получа и второ мнение от друг лекар, ако времето позволява.
- Ако има показания за цезарово сечение, искам да получа пълна информация и мнението ми да бъде взимано предвид.
- Искам съпругът/партньорът ми да присъства през цялото време, ако се наложи цезарово сечение.
- Искам спинална анестезия вместо пълна упойка, ако времето позволява.
- За да видя бебето, когато се роди, искам паравanът да бъде леко свален в този момент.
- Искам да прегърна бебето веднага след раждането.
- Ако бебето не е в дистрес, трябва да се даде на съпруга/партньора ми след раждането да го държи.
- Желая да бъда с бебето в интензивно отделение или то да ми бъде носено за кърмене, стига състоянието му да позволява хранене
- Желая да осъществя контакт кожа-до-кожа за поне 30 минути при първа възможност в рамките на първите часове след раждането (най-късно до 12 часа след раждането), стига състоянието на бебето да позволява това
- Друго:

Епизиотомия

- Бих предпочела да не ми се прави епизиотомия, освен ако не е абсолютно наложително заради сигурността на бебето.
- Практикувам упражнения на Кегел и масаж на перинеума, за да подобря еластичността му.
- Желая да ми бъдат правени топли компреси на перинеума за профилактика на разкъсвания
- Бих желала да ме насочват кога да напъвам и кога да спра да напъвам, за да се разтегне перинеума.

- ☐ По възможност искам да използвам масаж на перинеума, за да избегна епизиотомия.
- ☐ Бих предпочела разкъсване, вместо епизиотомия.
- ☐ Бих предпочела епизиотомия, вместо разкъсване.
- ☐ Искам местна упойка при шиене на разкъсване или епизиотомия.
- ☐ Друго:

Раждане (Втори период – напъни)

- ☐ Искам да мога да избера позицията, в която да родя, включително седнала, на ръце и колене или клекнала.
- ☐ Когато имам пълно разкритие, искам да изчакам, докато почувствам нужда да напъвам.
- ☐ Бих желала да напъвам когато и по колкото време имам нужда, вместо дирижирано от медицинският персонал.
- ☐ Желая да ме напътстват по време на напъните.
- ☐ Бих искала съпругът/партньорът ми и/или акушерки да придържат мен и краката ми, ако е необходимо във фазата на изгонването.
- ☐ Искам да имам възможност да видя главичката на бебето в огледало, когато прорязва.
- ☐ Искам да имам възможност да докосна главичката на бебето, когато прорязва.
- ☐ Искам бебето да бъде сложено на корема/гърдите ми веднага след раждане.
- ☐ Друго:

Клампиране и срязване на пъпната връв

- ☐ Предпочитам пъпната връв да спре да пулсира, преди да бъде прерязана – най-малко 3 минути след раждането на бебето.
- ☐ Искам съпругът/партньорът ми да пререже пъпната връв.
- ☐ Бих искала да държа бебето, докато плацентата се роди и се правят шевовете, ако има нужда от такива.
- ☐ Не ме интересува какво ще стане с кръвта от пъпната връв.
- ☐ Искам да даря кръвта от пъпната връв, ако е възможно.
- ☐ Искам да съхраня кръвта от пъпната връв и съм уредила подробностите.
- ☐ Друго:

След раждането

- ☐ Бих искала да държа бебето поне 15 минути, преди да се вземе за преглед, мерене и т.н.
- ☐ Бих искала бебето да бъде мерено, теглено и къпано в мое присъствие.
- ☐ Ако бебето трябва да бъде отделено от мен за медицинско лечение, съпругът/ партньорът ми или друго посочено лице ще го придружава постоянно.
- ☐ Бих искала да държа бебето, вместо да бъде сложено под затоплящи лампи.
- ☐ Бих искала да направя контакт кожа-до-кожа за поне 30 минути в престоя ми с бебето в родилна зала
- ☐ Друго:

План за раждане

Фондация за Майчино и Детско Здраве
www.fomadez.org

Грижи след раждането

- ☐ Не желая да бъде правена профилактика по Креде на очите на бебето – не съм болна от Гонорея
- ☐ Вместо профилактика по Креде предпочитам да се ползва Еритромицин
- ☐ Бих искала самостоятелна стая по възможност.
- ☐ Освен ако не се налага по здравословни причини, не желая да се разделям с бебето.
- ☐ Бих искала бебето постоянно да е при мен.
- ☐ Бих искала бебето да е при мен, след като си почина и го поискам.
- ☐ Бих искала бебето да е с мен през деня и в детската стая през нощта, но да ми бъде носено за кърмене.
- ☐ Бих искала бебето да стои в детската стая и да ми се носи при поискване и за кърмене.
- ☐ Друго:

Настаняване

- ☐ Бих искала самостоятелна/двойна стая по възможност.
- ☐ Освен ако не се налага по здравословни причини, не желая да се разделям с бебето.
- ☐ Бих искала бебето постоянно да е при мен.
- ☐ Бих искала бебето да е при мен, след като си почина и го поискам.
- ☐ Бих искала бебето да е с мен през деня и в детската стая през нощта, но да ми бъде носено за кърмене.
- ☐ Бих искала бебето да стои в детската стая и да ми се носи при поискване и за кърмене.
- ☐ Друго:

Кърмене

- ☐ Желая да кърмя бебето ми.
- ☐ Искам да закърмя бебето до един час след раждането, ако се налага, с помощ от страна на персонала.
- ☐ Искам бебето ми да е изключително на кърма и освен по медицински показания, не желая да получава шише (включително глюкоза или вода).
- ☐ Не желая на бебето ми да се дава биберон-залъгалка.
- ☐ Бих искала да получа информация и помощ за кърмене от страна на персонала.
- ☐ Не смятам да кърмя бебето.
- ☐ Друго:

Видео и фотозаснемане

- ☐ Искам съпругът/партньорът ми да прави снимки по време на раждането.
- ☐ Искам съпругът/партньорът ми да прави видеозапис по време на раждането.
- ☐ Друго:

Други

- ☐ Бих искала другото ми дете/деца да могат да посещават мен и бебето в болницата.
- ☐ Бих предпочела на раждането да не присъстват студенти и персонал, който няма отношение към раждането.
- ☐