



# Plan porodu

Imię i nazwisko..... PESEL.....  
Osoba towarzysząca w porodzie.....

Szanowni Państwo,

Napisałam ten Plan Porodu, by przekazać Państwu moje oczekiwania i preferencje związane z porodem. Zdaję sobie sprawę z tego, że może być zrealizowany tylko, jeśli nie będzie przeciwwskazań medycznych. W sytuacji, gdy niektóre punkty mojego Planu Porodu nie będą mogły być zrealizowane, chciałabym prosić o pełną informację na temat mojej sytuacji porodowej.

Ważne informacje na temat mojego stanu zdrowia

.....  
.....  
.....

## Przygotowanie do porodu / poród

- Chciałabym rodzić z bliską, wybraną przeze mnie osobą
- Będę rodzić sama
- Nie wyrażam zgody na obecność studentów/studentek kierunku lekarskiego/położnictwo
- Zależy mi na tym, żeby podczas porodu były obecne tylko niezbędne osoby z personelu medycznego
- Chciałabym mieć możliwość jedzenia i picia podczas porodu, jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych
- Proszę o ogolenie mi krocza przed porodem
- Proszę o wykonanie lewatywy
- Zależy mi, aby ograniczyć liczbę badań przez pochwę i aby w miarę możliwości odbywały się one w dogodnej dla mnie pozycji
- Chciałabym mieć możliwość swobodnego poruszania się w porodzie, przyjmowania dogodnych dla siebie pozycji zarówno w pierwszym jak i drugim okresie porodu
- Chciałabym korzystać z naturalnych metod łagodzenia bólu porodowego (immersja wodna – prysznic, aromaterapia, masaż, TENS i innych proponowanych)



- Chciałabym móc skorzystać z gazu wziewnego – Entonoxu – jako metody łagodzenia bólu porodowego
  - Nie wyrażam zgody na podanie leków opioidowych
  - Jeżeli zaistnieje konieczność podania mi kroplówki naskurczowej lub monitorowania stanu dziecka, chciałabym zachować możliwość poruszania się i przyjmowania dowolnej pozycji
  - Chciałabym prosić o przygaszenie świateł i wyciszenie w chwili, gdy dziecko będzie przychodzić na świat
  - Chciałabym przeć zgodnie z tym, jak podpowiada mi instynkt, przeć spontanicznie
  - Proszę o instruowanie mnie w trakcie parcia
  - Zależy mi na ochronie krocza
  - Wolałabym mieć nacięte krocze
- 
- Proszę o położenie mi dziecka na klatce piersiowej/brzuchu zaraz po porodzie
  - Zależy mi, żeby osoba towarzysząca mogła przeciąć pępowinę
  - Zależy mi, żeby pępowina została przecięta dopiero, gdy przestanie tętnić
  - Proszę zważyć i zmierzyć moje dziecko po zakończeniu pierwszego kontaktu „skóra do skóry”
  - Proszę o ocenę noworodka na podstawie skali Apgar podczas kontaktu „skóra do skóry” oraz przeprowadzenie pełnego badania lekarskiego po zakończeniu pierwszego kontaktu, jeśli nie będzie przeciwwskazań medycznych

### **Cięcie cesarskie**

- 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”
- Zależy mi, żeby mieć możliwość jak najszybszego pierwszego kontaktu z dzieckiem, jeśli jego stan będzie na to pozwalał

### **Na oddziale położniczym**

- Chciałabym, aby dziecko było ze mną cały czas w pokoju
- Chciałabym mieć możliwość pozostawienia noworodka w oddziale noworodkowym na noc lub w ciągu dnia, gdy np. będę chciała wziąć prysznic
- Zależy mi na karmieniu piersią
- Nie chcę karmić piersią

podpis pacjentki

podpis osoby sprawującej opiekę