

Plan
PORODA

MK
Doula



Uvod

Engleski naziv "Birth preferences" puno bolje objašnjava svrhu ovog dokumenta. Možda bi **"Moje želje o mom porodu"** dobro opisalo bit, no ustavljen je naziv Plan poroda.

Porodi su nepredvidljivi, kao i život, ali lakše je ako imaš plan.

MK Doula

Plan poroda naravno **nije službeni dokument** kojim ćeš mahati u rodilištu kako bi se čule tvoje želje, već dokument koji izrađuješ tijekom pripreme koji **služi za to da ti shvatiš što je tebi bitno i zašto**, da naučiš na temelju njega iskomunicirati svoje želje i – ovo je najvažnije – naučiš prihvatiti da stvari (porodi, život općenito) često ne idu po planu, pa na temelju plana poroda možeš prioritizirati što ti je više bitno i što manje u tvom porodu.

Ne možeš sastaviti plan poroda,
ako ne znaš koje su ti opcije



ČEMU PLAN PORODA?

Glavna svrha je da

- osvijestite da imate izbor
- se informirate o različitim opcijama
- odlučite što je za vas bitno (bitnije)
- naučite iskomunicirati svoje želje
- ljudi koji budu uz vas na porodu znaju i razumiju vaše želje
- ljudi koji budu uz vas na porodu znaju na što se fokusirati tijekom poroda



ZAŠTO JE SVAKI PLAN INDIVIDUALAN?

Nismo svi isti, nemamo iste želje, potrebe niti iskustva. Dok će jednoj ženi biti izuzetno bitno da nosi vlastitu spavaćicu, druga o tome neće niti razmisliti. Stoga sam se potrudila obuhvatiti čim više točaka o kojima možete razmisliti.



MK Doula



1.OPĆENITE INFORMACIJE

INFORMIRANI PRISTANAK

- Želim biti u potpunosti obaviještena o svim medicinskim postupcima koji se namjeravaju vršiti nada mnom
- Želim biti objektivno informirana o svim prednostima, rizicima i alternativama

PRATNJA

- Želim da pratnja po mom izboru prisustvuje porodu

2.UGOĐAJ



- Želim / ne želim
  - vlastitu spavaćicu
  - prigušena svijetla
  - slušati glazbu (na slušalice)
  - umjereno jesti i piti
  - fotografirati
  - mir i tišinu
  - donijeti: _____

3.PRIPREMA ZAPOROD

- Želim / ne želim
  - klistir
  - brijanje
  - mjerenje tlaka
  - braunilu
  - infuziju
  - kateter
  - vaginalni pregled



4.TIJEKOM PORODA

- Želim / ne želim
  - slobodu kretanja tijekom trudova
  - mogućnost odlaska na WC
  - kateter
  - mogućnost tuširanja
  - mogućnost korištenja kade za porode radi olakšavanje trudova
  - pilates loptu
  - mogućnost korištenja rebozza
  - vanjski okret bebe
  - rotaciju bebe kroz cerviks
  - _____



5.INDUKCIJA PORODA



- Želim / ne želim
  - da me se inducira
  - drip
  - prostaglandin gel
  - misoprostol prah
  - Foleyev kateter (indukcija poroda balonom)
  - bušenje vodenjaka
  - odvajanje plodovih ovoja (engl. membrane stripping ili sweeping)

6.ANALGETICI

- Želim / ne želim
  - Epiduralnu
  - Dolantin
  - Spasmex
  - analgetike općenito
  - _____



7.IZGON

- Želim / ne želim
  - izbor položaja
  - epiziotomiju
  - Kristellerov zahvat
  - masažu međice
  - instinktivno tiskat
  - navođeno tiskati
  - vakuum
  - forceps



8.ODMAH NAKON VAGINALNOG PORODA

- Želim / ne želim
  - da se svi pregledi (vaganje, mjerenje i sl.) odgode, dok se ne povežem s djetetom
  - da ja ili partner prisustvuje(m) svim pregledima
  - da dijete bude cijelo vrijeme uz mene
  - da dijete po izlasku iz rađanone ide sa mnom u sobu
  - da se dijete odveze u dječju sobu kako bi se ja mogla odmoriti
  - nekoliko fotografija sebe i djeteta iz rađaone





9.CARSKI REZ

Ukoliko dođe do carskog reza:

- Želim / ne želim
  - spinalnu
  - opću anesteziju
  - pričekat početak prirodnih trudova
  - partnera u operacijskoj sali
  - da se dijete odmah stavi na moja prsa dok traje sam završetak operacije
  - da moj partner stavi dijete na prsa



10. ODMAH NAKON PORODA CARSKIM REZOM

- Želim / ne želim
  - da se svi pregledi (vaganje, mjerenje i sl.) odgode, dok se ne povežem s djetetom
  - da ja ili partner prisustvuje(m) svim pregledima
  - da dijete bude cijelo vrijeme uz mene
  - da dijete po izlasku iz operacijske sale ide sa mnom u sobu za oporavak



  - da se dijete odveze u dječju sobu kako bi se ja mogla odmoriti
  - nekoliko fotografija sebe i djeteta u operacijskoj sali

11. PUPČANA VRPCA I POSTELJICA

- Želim / ne želim
  - kontakt kože na kožu
  - prerezati pupčanu vrpcu
  - da se pričeka s rezanjem pupčane vrpce
  - da se uzmu matične stanice iz pupčane vrpce
  - da se ubrza porod posteljice
  - vidjeti posteljicu
  - uzeti posteljicu kući
  - anesteziju u slučaju epiziotomije



12.SKRB DIJETETA

- Želim / ne želim
  - isključivo dojiti
  - isključivo hraniti AD-om
  - da mi se nude alternative hranjenja prije davanja AD-a (izdajanje:šprica,SNS,čaša..)
  - da se djetetu daje duda
  - da se dijete okupa
  - da se dijete samo obriše
  - biti s dijetom 0-24
  - da se dijete odnosi u dječju sobu
  - da se dijetetu daje glukoza
  - da se dijete cijepi
  - da dijete dobije kapi za oči
  - da dijete rutinsko dobiva lijekove



13.SMJEŠTAJ

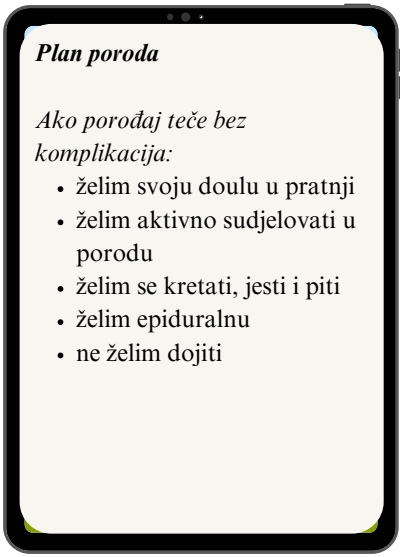
- Želim / ne želim smještaj u apartmanu
- Ako je sa mnom i dijetom sve uredu, želim/ ne želim ranije otići iz rodilišta



14.SAŽETAK

- Nakon što ste odlučili što vam je bitno, bilo bi najbolje da izradite novu verziju od maksimalno jedne stranice, koja će sadržati samo ono što je vama bitno.

- Primjer skraćene verzije:



Zahvala

Hvala vam što ste se odlučili pripremiti za porod i postpartum sa mnom!

Ako niste polaznici mog tečaja, već ste ovaj dokument preuzeli, želim da znate kako vam samo plan poroda bez ikakve pripreme neće previše pomoći. Kao što sam rekla u uvodu - on služi da osvijestite sve opcije i da ih istražite - samo reći: "ja neću x ili y" bez razumijevanja kada se koristi, zašto, koje su prednosti i mane i kako dobiti sve te informacije od medicinskih radnika može otići u krivom smjeru.

Sretno na porodu i u postpartumu!



MK Doula