

Πλάνο Τοκετού

Έχουμε συμπληρώσει αυτό το πλάνο τοκετού σύμφωνα με τις επιθυμίες μας για τη γέννηση του παιδιού μας, αφού έχουμε παρακολουθήσει προγεννητικές συναντήσεις προετοιμασίας τοκετού και έχοντας ενημερωθεί για τις επιλογές μας. Οι επιλογές μας αυτές έγιναν απο κοινού, μετά από ώριμη σκέψη και είναι βασισμένες σε κατευθυντήριες οδηγίες αναγνωρισμένων οργανισμών για την προαγωγή του φυσιολογικού τοκετού και μητρικού θηλασμού. Θα θέλαμε να συνεργαστούμε μαζί σας έτσι ώστε να βιώσουμε έναν ήρεμο, και ασφαλή τοκετό που θα εξασφαλίσει τη σωματική αλλά και συναισθηματική υγεία του παιδιού μας. Ευχαρίστως να συζητήσουμε κάθε προβληματισμό σας.

Όνομα - επίθετο μητέρας:

Πιθανή ημερομηνία τοκετού:

Όνομα - επίθετο πατέρα:

Τηλέφωνο επικοινωνίας:

Επίθετο νεογέννητου:

e-mail:

Όνομα μαίας/μαιευτή:

Όνομα ιατρού:

Τόπος τοκετού:

Εφημερεύον νοσοκομείο	
Ιδιωτική Κλινική	
Ιδιωτική Κατοικία	
Κέντρο Φυσικού Τοκετού	

Σκοπεύουμε να γεννήσουμε με:

- Φυσικό τοκετό χωρίς ιατρικές παρεμβάσεις
- Φυσιολογικό κολπικό τοκετό
- Φυσικό τοκετό στο νερό
- Καισαρική τομή
- Φυσιολογικό τοκετό μετά από καισαρική - VBAC
- Φυσιολογικό τοκετό διδύμων - τριδύμων

Άτομα που θα παρευρίσκονται στο τοκετό μου

- Σύζυγος / σύντροφος μου
- Άλλο μέλος της οικογένειας μου, _____
- Μαία - Μαιευτής μου
- Doula – Βοηθός Μητρότητας
- Άλλο _____

Προετοιμασία για το τοκετό

- Δεν επιθυμώ ξύρισμα στη γεννητική περιοχή
- Δεν επιθυμώ κλύσμα
- Δεν επιθυμώ να μου εφαρμοστεί ενδοφλέβιος όρος για να έχω ελευθερία κινήσεων, αν υπάρχει ηπαρινοσιμένη φλέβα

Παρακολούθηση εμβρύου

- Προτιμώ διακοπτόμενη / ασύρματη καρδιοτοκογραφία
- Προτιμώ συνεχόμενη καρδιοτοκογραφία

Περιβάλλον τοκετού - Προσωπικές προτιμήσεις

- Θα ήθελα να υπάρχει ζεστασιά και ηρεμία στην αίθουσα τοκετού
- Χαμηλός φωτισμός
- Να περιοριστεί στο ελάχιστο η παρουσία του προσωπικού της κλινικής
- Θα έχω τη μουσική μου
- Θα φοράω το δικό μου ρούχο
- Να υπάρχει Μπάλα τοκετού / έξτρα μαξιλάρια
- Να υπάρχει σκαμνί τοκετού
- Πισίνα / Μπανιέρα τοκετού
- Θα θέλαμε να φωτογραφίζουμε / βιντεοσκοπούμε ελεύθερα
- Άλλο _____

Ανακούφιση κατά τον τοκετό

- Φυσικές μέθοδοι ανακούφισης (κίνηση, στάση σώματος, μασάζ, αναπνοές, θερμοφόρα κ.α.)
- Ανθρώπινη συνεχής υποστήριξη (μαία, βοηθός μητρότητας, σύντροφος)
- Ελεύθερη, αυθόρμητη έκφραση (φωνή, βογκητό, κίνηση)
- Πισίνα τοκετού / Ζεστό νερό / Ζεστό ντους
- Hypnobirthing
- Βελονισμός / Δακτυλοπίεση / Ρεφλεξολογία / Ομοιοπαθητική
- TENS (ηλεκτρομυοδιέγερση)
- Περιπατητική επισκληρίδιος αναισθησία
- Αέριο ENTONOX
- Επισκληρίδιο αναισθησία, μόνο αν το ζητήσω και αφού με ενημερώσετε για τυχόν επιπλοκές που μπορεί να προκαλέσει στο μωρό μου και στην εξέλιξη του τοκετού
- Άλλο _____

Έναρξη - Εξέλιξη τοκετού

- Επιθυμώ αυθόρμητη έναρξη του τοκετού μου και αναμονή μέχρι τις 42 εβδομάδες κύησης
- Αν ξεπεράσω τις 42 βδομάδες επιθυμώ να περιμένω την αυθόρμητη έναρξη του τοκετού εφόσον το μωρό είναι υγιές
- Αν πρέπει να γίνει πρόκληση ή επίσπευση του τοκετού μου, να ενημερωθώ για τους ακριβείς λόγους και να γίνεται μόνο όταν υπάρχει απόλυτη ιατρική ένδειξη
- Προτιμώ φυσικές μεθόδους για την έναρξη ή την επίσπευση του τοκετού μου όπως ερεθισμός των θηλών, περπάτημα, σεξουαλική επαφή κ.α
- Δεν επιθυμώ δακτυλική αποκόλληση εμβρυϊκών υμένων πριν τις 41 εβδομάδες
- Δεν επιθυμώ να μου γίνει τεχνητή ρήξη των εμβρυϊκών υμένων
- Να μη μου χορηγηθεί τεχνητή ωκυτοκίνη, προσταγλαδίνες και οποιαδήποτε άλλη ορμόνη, πάρα μόνο αν υπάρχει ιατρική ένδειξη και αφού ενημερωθώ

Λανθάνουσα φάση του τοκετού μου

- Θα περάσω τη λανθάνουσα φάση με τη μαία/τον μαιευτή μου στο σπίτι μέχρι να μτώ σε ενεργό τοκετό
- Να ακολουθηθούν οι φυσικοί ρυθμοί του σώματος μου, δεν επιθυμώ επίσπευση τοκετού
- Να μπορώ να περπατώ ελεύθερα και να αλλάζω στάσεις όποτε το επιθυμώ
- Να κάνω ντους ελεύθερα
- Να πηγαίνω στην τουαλέτα μόνη μου
- Να μπορώ να τρώω ελαφριά και να πίνω υγρά όποτε το έχω ανάγκη
- Οι κολπικές εξετάσεις να περιοριστούν στο ελάχιστο και μόνο όταν είναι απαραίτητο
- Αν γίνει αυτόματη ρήξη των εμβρυϊκών υμένων να περιμένουμε για φυσική έναρξη τοκετού για τουλάχιστον 24 ώρες και εφόσον τα αμνιακά υγρά είναι διαυγή

Ενεργός τοκετός

- Να μπώ στη πισίνα – μπανιέρα με ζεστό νερό για ανακούφιση
- Να περιοριστεί η είσοδος του προσωπικού στο δωμάτιο μου μόνο στους απολύτως απαραίτητους (σύζυγος/σύντροφος, μαία/μαιευτής, ιατρός, παιδίατρος)
- Θα ήθελα να αρχίσω αυθόρμητα τις εξωθήσεις όταν νιώσω την ανάγκη να το κάνω
- Θα ήθελα να με καθοδηγείτε στο πότε να εξωθώ
- Να διαλέξω μόνη μου τη στάση που με βολεύει καλύτερα για να εξωθώ
- Θα ήθελα να γεννήσω μέσα στη πισίνα – μπανιέρα τοκετού
- Να χρησιμοποιήσω το σκαμνί τοκετού όπου αυτό υπάρχει
- Προτιμώ να μη μου γίνει περινεοτομή εκτός και αν είναι απολύτως απαραίτητο
- Για να αποφύγω τον τραυματισμό στο περίνεο ή την περινεοτομή προτιμώ να μου γίνει τοπικό μασάζ με λάδι, ήπια εξώθηση, καλή υποστήριξη περινέου και αλλαγή στάσης σώματος
- Να αποφευχθεί η βεντούζα ή ο εμβρυουλκός εκτός και αν υπάρχει απόλυτος ιατρικός λόγος

Αμέσως μετά το τοκετό

- Μόλις γεννηθεί το μωρό μου θα το ήθελα στην κοιλιά μου σε επαφή δέρμα με δέρμα
- Να γίνει καθυστερημένη απολίνωση του ομφαλίου λώρου (τουλάχιστον 3-5 λεπτά)
- Ο ομφάλιος λώρος να κοπεί από τον σύζυγο μου
- Να μην απομακρυνθεί το μωρό από την αίθουσα τοκετού για μετρήσεις, εξετάσεις, επίδειξη σε συγγενείς
- Να έχω στην αγκαλιά μου το μωρό κατά την έξοδο του πλακούντα και αν μου γίνουν ράμματα στο περίνεο
- Να θηλάσω το μωρό μου μέσα στην αίθουσα τοκετού (μέσα στα πρώτα 90 λεπτά)
- Να γίνει συλλογή βλαστοκυττάρων απ' τον ομφάλιο λώρο (έχω τον ειδικό ασκό)
- Να γίνει αυτόματη έξοδος του πλακούντα χωρίς να μου χορηγήσετε μητροσυσπαστικά φάρμακα
- Αν έχω μικρό τραυματισμό στο περίνεο προτιμώ να μην μου γίνουν ράμματα
- Θα ουρήσω μόνη μου χωρίς τη χρήση καθετήρα μέσα στο πρώτο δώρο από τον τοκετό

Αν γίνει καισαρική τομή

- Θα ήθελα να αποφύγω τη καισαρική εκτός και αν υπάρχει απολύτως αναγκαίος λόγος
- Προτιμώ επισκληρίδιο παρά γενική αναισθησία
- Θα ήθελα να είναι μαζί μου στο χειρουργείο ο/η μαία/μαιευτής μου - ο σύζυγος/σύντροφος
- Να μου εξηγείται τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της καισαρικής και αφού έχω τις αισθησεις
- Θα ήθελα να έχω ελεύθερα τα χέρια μου όταν γεννηθεί το μωρό για το αγκαλιάσω
- Να αγκαλιάσω το μωρό μου και να το θηλάσω μέσα στο χειρουργείο και αίθουσα ανάνηψης
- Σε περίπτωση γενικής αναισθησίας επιθυμώ ο σύντροφός μου να κρατήσει το μωρό μου σε επαφή δέρμα με δέρμα

Φροντίδα νεογνού – παιδιατρικός έλεγχος

- Αφού γεννηθεί το μωρό, σκουπίστε το απαλά με μια πετσέτα και αφήστε το στην αγκαλιά μου
- Παρακαλώ να μη χρησιμοποιηθεί ρινογαστρικός καθετήρας για τον καθαρισμό των αεροφόρων οδών του μωρού εκτός και αν είναι απολύτως απαραίτητο
- Να καθυστερήσει τουλάχιστον ένα 24ωρο το μπάνιο του μωρού
- Θα θέλαμε να κάνουμε εμείς το πρώτο μπάνιο του μωρού στο σπίτι μας
- Να έχουμε τον προσωπικό μας παιδίατρο στο μαιευτήριο αν είναι εφικτό
- Να μη βάλετε κολλύριο ή αντιβίωση στα μάτια του μωρού μου
- Να μη γίνει ένεση βιταμίνης Κ (Konakion)
- Επιθυμούμε βιταμίνη Κ σε πόσιμη μορφή (απο το στόμα)
- Το ζύγισμα και το μέτρημα του μωρού να γίνει μετά το πρώτο θηλασμό
- Να μη γίνει λήψη αίματος για έλεγχο μεταβολισμού - Guthrie test και αν κριθεί απαραίτητο να πραγματοποιηθεί μετά από την πρώτη βδομάδα
- Μη δώσετε πιπίλα ή μπιμπερό στο μωρό μας
- Δεν επιθυμούμε έλεγχο οφθαλμολογικό ή ΩΡΛ
- Δεν επιθυμούμε φωτογράφιση του μωρού μας
- Στη διάρκεια των παιδιατρικών εξετάσεων, ένας από τους δυο γονείς να είναι παρόν

Διατροφή νεογνού

- Θα το θηλάσω αποκλειστικά, για το λόγο αυτό μη του δώσετε ξένο γάλα, παιδικό τσάι κ.α.
- Αν χρειαστεί να δώσουμε συμπλήρωμα γάλακτος στο νεογνό, θα θέλαμε να είναι το δικό μου αντλημένο γάλα
- Αν χρειαστεί να δωθεί συμπλήρωμα ξένου γάλακτος, να γίνει μετά από δική μας συναίνεση και αφού ενημερωθούμε από τον παιδίατρο για τους λόγους
- Αν χρειαστεί να δωθεί συμπλήρωμα γάλακτος στο νεογνό θα θέλαμε να γίνει με εναλλακτικούς τρόπους σίτισης όπως σύριγγα, κύπελο κ.α.
- Θα κάνω 'συγκατοίκηση' ή rooming – in (θα έχω το μωρό συνεχώς στο δωμάτιο)
- Θα ήθελα να έχω συνέχεια το μωρό μου στο δωμάτιο εκτός από τα βράδια
- Κάθε φορά που κλαίει θα ήθελα να μου το φέρνετε για να το θηλάσω
- Θα ήθελα ένα σύμβουλο θηλασμού για να ενημερωθώ σωστά στα θέματα του θηλασμού

Πρόωρο - Άρρωστο νεογνό

- Να θηλάσω το πρόωρο μωρό μου αν αυτό είναι εφικτό
- Θα αντλήσω το γάλα με νοσοκομειακή αντλία για να δίνετε στο άρρωστο μωρό μου
- Να μπορούμε να επισκεπτόμαστε συχνά το μωρό μας (οι γονείς)
- Να φροντίζω το μωρό μου μόνη μου όσο μπορώ
- Να μου επιτραπεί και να υποστηριχθεί η μέθοδος καγκουρό για την προαγωγή υγείας του νεογνού
- Σε περίπτωση ίκτερου αν το μωρο μου δεν θηλάζει, να δωθεί το δικό μου αντλημένο γάλα και να συνεχίσω να το έχω στο δωμάτιο μαζί μου

Άλλα...

- Σχεδιάζω να φύγω απ' το μαιευτήριο μόλις νιώσω καλύτερα, και αφού πάρω την άδεια των γιατρών
- Να μπορούν να με επισκεφτούν και τα υπόλοιπα παιδιά μου κατά τη διαμονή στο μαιευτήριο
- Να παρέχεται η δυνατότητα μεταγεννητικής παρακολούθησης στο σπίτι από τη/τον μαία/μαιευτή μου, τον παιδίατρο

Πηγές – Κατευθυντήριες οδηγίες:

- WHO/UNICEF: Baby-Friendly Hospital Initiative Original BFHI Guidelines developed 1992
- WHO: Documents Maternal and Newborn Health, January 2008
- WHO: Essential newborn health 2008
- WHO: Care in Normal Birth: a practical guide
- RCM/RGOG: Standards for maternity care, June 2008
- RCM/RCOG: Consensus statement on electronic fetal monitoring, July 2017
- NICE: Intrapartum care for healthy women and babies. Clinical guideline [CG190], 2014
- ΕΜΓΕ: Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρία, Κατευθυντήρια οδηγία Νο 9, Πρόκληση Τοκετού, Ιανουάριος 2014
- ΕΜΓΕ: Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρία, Κατευθυντήρια οδηγία Νο 25, Φυσιολογικός τοκετός μετά απο καισαρική, Δεκέμβριος 2014

