

# ΠΛΑΝΟ ΤΟΚΕΤΟΥ

Αυτό το πλάνο τοκετού συμπληρώθηκε από εμάς μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων προετοιμασίας γονεϊκότητας που παρακολουθήσαμε. Σε αυτά τα μαθήματα ενημερωθήκαμε για τις επιλογές μας σχετικά με τη γέννηση του παιδιού μας και τη γονεϊκότητα. Μετά από συζήτηση και επεξεργασία αυτών των πληροφοριών συμφωνήσαμε στις παρακάτω προτιμήσεις, οι οποίες βασίζονται σε έρευνες και/ή επίσημες κατευθυντήριες οδηγίες και θα επιθυμούσαμε να γίνουν σεβαστές. Όλα τα παρακάτω αποτελούν προτιμήσεις/επιθυμίες και γνωρίζουμε ότι σε περίπτωση παθολογίας ή επείγοντος ενδέχεται να αλλάξουν. Όμως, σε αυτή την περίπτωση θα επιθυμούσαμε να ενημερωθούμε για τις ενδείξεις κάθε παρέμβασης καθώς και για τα οφέλη και τους κινδύνους κάθε επιλογής μας πριν δώσουμε τη συγκατάθεσή μας (εκτός και αν πρόκειται για επείγον). Επιθυμούμε έναν ήρεμο και ασφαλή τοκετό και ένα σωματικά και ψυχικά υγιές παιδί. Εάν έχετε οποιοδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες θα χαρούμε να τις συζητήσουμε μαζί σας. Ευχαριστούμε.

**Όνοματεπώνυμο μητέρας:**

**Όνοματεπώνυμο πατέρα/συντρόφου:**

**Όνοματεπώνυμο μαιίας/μαιευτή:**

**Όνοματεπώνυμο μαιευτήρα-γυναικολόγου:**

**Π.Η.Τ:**

**Τηλέφωνο:**

**E-mail:**

**Επιθυμώ να γεννήσω:**

- φυσικά, χωρίς καμία ιατρική παρέμβαση.
- κολπικά.
- στο νερό.
- με καισαρική τομή.
- κολπικά μετά από προηγούμενη καισαρική τομή (VBAC).
- κολπικά (σε πολύδημη κύηση).

**Μέρος τοκετού:**

- Δημόσιο μαιευτήριο.

- Ιδιωτικό μαιευτήριο.
- Σπίτι.

### Σχετικά με το μέρος τοκετού, επιθυμώ:

- χαμηλό φωτισμό.
- ζεστό και ήρεμο περιβάλλον.
- την αγαπημένη μου μουσική, που θα φέρω μαζί μου.
- μπάλα τοκετού.
- πισίνα τοκετού.
- σκαμπό τοκετού.
- επιπλέον μαξιλάρια.
- να βγάλουμε φωτογραφίες και βίντεο κατά τη διάρκεια του τοκετού.
- να μην έχω φοιτητές ή περιττό προσωπικό στο δωμάτιο μου.
- άλλο \_\_\_\_\_

### Ο/Η συνοδός που επιθυμώ στον τοκετό μου είναι:

- Σύντροφος.
- Οικογενειακό πρόσωπο (μητέρα, αδερφή, κτλ.)
- Η μαία/Ο μαιευτής μου.
- Η doula μου.

### Πριν τον τοκετό:

- Δεν επιθυμώ ευπρεπισμό.
- Δεν επιθυμώ υποκλισμό.
- Δεν επιθυμώ ενδοφλέβιο ορό ώστε να έχω πλήρη ελευθερία κινήσεων. Μπορώ να έχω ηπαρινισμένο ενδοφλέβιο καθετήρα.

### Επιθυμώ να χρησιμοποιήσω τις παρακάτω μεθόδους ανακούφισης:

- Φυσικές μέθοδοι (κινητικότητα, αλλαγή θέσεων, μασάζ, τεχνικές αναπνοών, ζεστές κομπρέσες/θερμοφόρα).
- Να εκφράζομαι φωνητικά.
- Συνεχής υποστήριξη από κάποιον (μαία, σύντροφος, doula, κτλ.).
- Χρήση νερού (πισίνα τοκετού, ζεστό νερό, ζεστό μπάνιο).

- Ηγνοbirthing.
- Βελονισμός.
- Πιεσοθεραπεία.
- Ρεφλεξολογία.
- Ομοιοπαθητική.
- TENS.
- (Περπατητική) επισκληρίδιος.

### **Επιθυμώ η εμβρυϊκή καρδιακή συχνότητα να ελέγχεται με:**

- Διακεκομμένη ακρόαση.
- Συνεχές ΚΤΓ.
- Ασύρματο ΚΤΓ.

### **Σχετικά με την έναρξη του τοκετού μου:**

- Επιθυμώ να περιμένω μέχρι τις 42 εβδομάδες χωρίς πρόκληση τοκετού.
- Επιθυμώ να δοκιμάσω φυσικές μεθόδους πρόκλησης τοκετού.
- Δεν επιθυμώ αποκόλληση εμβρυϊκών μεμβρανών (πριν τις 41 εβδομάδες).
- Δεν επιθυμώ τεχνητή ρήξη υμένων.
- Δεν επιθυμώ χορήγηση ωκυτοκίνης ή προσταγλανδινών.

### **Στη λανθάνουσα φάση τοκετού:**

- Επιθυμώ να περάσω χρόνο με τη μαία μου σπίτι μέχρι την ενεργό φάση τοκετού / \_\_\_\_  
\_\_\_\_ εκατοστά διαστολή.
- Επιθυμώ να περπατάω και να αλλάζω θέσεις.
- Επιθυμώ να καταναλώνω μικρά σνακς και νερό/τσάι/χυμό.
- Επιθυμώ να μπορώ να κάνω ντους ή μπάνιο.
- Δεν επιθυμώ να γίνει επιτάχυνση του τοκετού.
- Επιθυμώ όσο το δυνατόν λιγότερες κολπικές εξετάσεις.
- Σε περίπτωση αυτόματης ρήξης των υμένων με διαυγές αμνιακό υγρό, επιθυμώ να περιμένω για 24 ώρες μέχρι να ξεκινήσει ο τοκετός αυτόματα.

### **Στον ενεργό τοκετό:**

- Επιθυμώ να μπω σε πισίνα τοκετού ή να κάνω ένα ζεστό μπάνιο.

- Επιθυμώ να γεννήσω στην πισίνα τοκετού ή στη μπανιέρα.
- Επιθυμώ να επιλέγω και να αλλάζω τις θέσεις που προτιμώ.
- Επιθυμώ να χρησιμοποιήσω σκαμπό τοκετού.
- Επιθυμώ να αρχίσω να εξωθώ όταν νιώσω εγώ την ανάγκη.
- Επιθυμώ να έχω καθοδηγούμενη εξώθηση.
- Επιθυμώ να εξωθώ μόνη μου αυθόρμητα, να αλλάζω θέσεις και να έχω την απαραίτητη υποστήριξη στο περινέο μου ώστε να αποφευχθεί η ανάγκη για περινεοτομή και ο κίνδυνος ρήξεων.
- Δεν επιθυμώ περινεοτομή.
- Δεν επιθυμώ επεμβατικό τοκετό (εμβρουουλκία/σικουουλκία).

### **Σε περίπτωση καισαρικής τομής κατόπιν ενδείξεως:**

- Επιθυμώ επισκληρίδιο αναισθησία.
- Επιθυμώ γενική αναισθησία.
- Επιθυμώ να ενημερώνομαι για οτιδήποτε συμβαίνει στη διάρκεια του χειρουργείου.
- Επιθυμώ να έχω ελεύθερα τα χέρια μου ώστε να μπορώ να αγκαλιάσω το παιδί μου όταν αυτό γεννηθεί.
- Επιθυμώ να έχω δέρμα με δέρμα επαφή και να αρχίσω να θηλάζω το παιδί μου στο χειρουργείο και στην αίθουσα ανάνηψης.
- Σε περίπτωση γενικής αναισθησίας, επιθυμώ ο σύντροφός μου να έχει δέρμα με δέρμα επαφή με το παιδί μας.

### **Αμέσως μετά τον τοκετό:**

- Επιθυμώ καθυστερημένη απολίνωση του ομφάλιου λώρου (τουλάχιστον 3-5 λεπτά μετά τη γέννηση του παιδιού μου).
- Επιθυμώ ο ομφάλιος λώρος να απολινωθεί από το σύντροφό μου.
- Επιθυμώ να συλληθθούν βλαστοκύτταρα στην ειδική τσάντα που θα έχω μαζί μου.
- Επιθυμώ δέρμα με δέρμα επαφή αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού μου.
- Δεν επιθυμώ να αποχωριστώ το παιδί μου για εξετάσεις ρουτίνας, μετρήσεις ή για να το δείξετε στους συγγενείς μου.
- Επιθυμώ να αρχίσω να θηλάζω το παιδί μου στο δωμάτιο μέσα στα πρώτα 90 λεπτά ζωής.
- Επιθυμώ να έχω το παιδί μου στην αγκαλιά μου κατά την έξοδο του πλακούντα.
- Επιθυμώ να τηρηθεί στάση αναμονής για την αυτόματη έξοδο του πλακούντα μου, χωρίς τη χορήγηση ουσιών για διέγερση των συσπάσεων της μήτρας.
- Στην περίπτωση μικρών ρήξεων του περινέου δεν επιθυμώ να γίνει συρραφή.
- Επιθυμώ να ουρήσω μόνη μου, χωρίς καθετήρα, μέσα στις 2 πρώτες ώρες μετά τον τοκετό.

### **Φροντίδα νεογνού και παιδιατρική εξέταση:**

- Δεν επιθυμούμε τη χρήση ρινογαστρικού σωλήνα για καθαρισμό της αεροφόρου οδού του παιδιού μας.
- Όταν το παιδί μου γεννηθεί επιθυμώ να το στεγνώσετε με πετσέτα και να το αφήσετε στην αγκαλιά μου.
- Δεν επιθυμούμε τη χορήγηση ενέσιμης βιταμίνης Κ στο παιδί μας.
- Επιθυμούμε χορήγηση φυσικής βιταμίνης Κ στο παιδί μας από το στόμα.
- Επιθυμούμε να μετρήσετε το βάρος και το ύψος του παιδιού μας μετά τον πρώτο θηλασμό.
- Δεν επιθυμούμε να προσφέρετε μπουκάλι ή πιπίλα στο παιδί μας.
- Δεν επιθυμούμε να βγάλετε φωτογραφίες το παιδί μας.
- Επιθυμούμε ο ένας από εμάς να βρίσκεται μαζί σας κατά τη διάρκεια της παιδιατρικής εξέτασης.
- Δεν επιθυμούμε να κάνετε το πρώτο μπάνιο του παιδιού μας, τουλάχιστον την πρώτη μέρα ζωής ή μέχρι να αποφασίσουμε εμείς να το κάνουμε.
- Δεν επιθυμούμε χορήγηση οφθαλμικών σταγόνων στο παιδί μας ως προληπτικό μέτρο.

### **Σίτιση νεογνού:**

- Επιθυμώ να θηλάζω αποκλειστικά το παιδί μου. Θα σας παρακαλούσα να μην προσφέρετε οποιοδήποτε υποκατάστατο μητρικού γάλακτος.
- Εάν υπάρχει ανάγκη για συμπλήρωμα σίτισης, μπορώ να αντλήσω γάλα και να το δώσω στο παιδί μου πριν δώσουμε υποκατάστατο.
- Εάν υπάρχει ανάγκη για υποκατάστατο μητρικού γάλακτος, επιθυμούμε να ενημερωθούμε από τον παιδίατρο ώστε να δώσουμε τη συγκατάθεσή μας πρώτα.
- Στην περίπτωση υποκατάστατου μητρικού γάλακτος, επιθυμούμε να δοθεί στο παιδί μας με τη χρήση εναλλακτικών μεθόδων σίτισης, όπως η σύριγγα, το κυπελλάκι κτλ.
- Επιθυμώ συνδιαμονή με το παιδί μου.
- Δεν επιθυμώ συνδιαμονή με το παιδί μου, αλλά επιθυμώ να μου φέρνετε το παιδί μου όποτε κλαίει.
- Δεν επιθυμώ να δώσετε ζαχαρόνερο στο παιδί μου.

### **Στην περίπτωση πρόωρου ή άρρωστου νεογνού και αν είναι δυνατό:**

- Επιθυμούμε φροντίδα Καγκουρό με το παιδί μας.
- Επιθυμούμε να επισκεπτόμαστε το παιδί μας τακτικά.
- Επιθυμούμε να συμμετέχουμε στη φροντίδα του νεογνού μας όσο το δυνατόν περισσότερο.

- Επιθυμώ να θηλάσω.
- Επιθυμώ να αντλώ γάλα ώστε να το δίνετε στο παιδί μου.
- Σε περίπτωση ικτέρου, επιθυμώ να είμαι με το παιδί μου στο δωμάτιο και να αντλώ γάλα ή να προσπαθώ να το θηλάζω.

#### Στο μαιευτήριο:

- Επιθυμώ τα παιδιά μου να με επισκεπτούν κατά τη διάρκεια της διαμονής μου εκεί.
- Άλλο \_\_\_\_\_

#### Πηγές:

HSOG: Hellenic Society of Obstetrics and Gynaecology, Official Guidelines. Available at:

[http://hsog.gr/?page\\_id=2678](http://hsog.gr/?page_id=2678)

NICE. Intrapartum care for healthy women and babies, Clinical guideline [CG190]. Available at:

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg190>

RCM and RCOG. Standards for maternity care. Available at: <https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/standards-for-maternity-care/>

WHO and UNICEF. Baby-Friendly Hospital Initiative. Available at:

<https://www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en/>

WHO. Early essential newborn care. Available at:

[file:///C:/Users/Eleni/Downloads/9789290616856\\_eng.pdf](file:///C:/Users/Eleni/Downloads/9789290616856_eng.pdf)

WHO Recommendations. Intrapartum care for a positive childbirth experience. Available at:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260178/9789241550215-eng.pdf?sequence=1>