

Όνομα

Πιθανή ημερομηνία τοκετού

Όνομα συντρόφου ή συνοδού

Όνομα μαιευτήρα - γυναικολόγου

Το **πλάνο του τοκετού** είναι η αποτύπωση των προτιμήσεων και των επιλογών σας σχετικά με την διαδικασία του τοκετού σας. Καταγράφονται οι επιθυμίες σας σχετικά με μια σειρά παρεμβάσεων που συμβαίνουν στο σώμα και στο μωρό σας την ώρα του τοκετού.

Ο τοκετός είναι μία δυναμική και απρόβλεπτη διαδικασία. Συχνά τα πράγματα δεν εξελίσσονται σύμφωνα με τις επιθυμίες και προβλέψεις μας.

Κατά την εξέλιξη ενός τοκετού:

- Ενδεχομένως όλα να πάνε τέλεια και να γεννήσετε εύκολα ένα υγιές μωρό, χωρίς να χρειαστείτε ιδιαίτερη βοήθεια.
- Ορισμένες φορές, εάν η πορεία του τοκετού δεν είναι η αναμενόμενη, ίσως χρειαστεί να γίνουν παρεμβάσεις από τον ιατρό σας με σκοπό να συνδράμει στην καλύτερη εξέλιξη του.
- Σπανιότερα μπορεί να υπάρξει κάποια επείγουσα κατάσταση για εσάς και το μωρό σας. Τότε οι αποφάσεις πρέπει να παρθούν γρήγορα και η παρέμβαση να είναι πιο άμεση. Το πλάνο και τα σχέδια του τοκετού σας ίσως χρειαστεί να αλλάξουν ώστε να προσαρμοστούν ανάλογα με τις συνθήκες που θα προκύψουν.. Οι στόχοι μας παραμένουν:
  - μια υγιής μητέρα με ένα υγιές μωρό,
  - μια θετική ανάμνηση από τον τοκετό σας.

**Έχουμε πάντα στο μυαλό μας ότι είναι ένα πλάνο κι όχι συμβόλαιο. Αυτό σημαίνει ότι θα έχει ισχύ εφόσον όλα πάνε καλά. Αν συμβεί κάτι, ο ιατρός θα πράξει κάνοντας το καλύτερο που μπορεί και κρίνει εκείνη την ώρα. Σημασία για μας έχει πάντα η ασφάλεια σας και η ασφάλεια του μωρού σας !!!!!**

### **ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ ΜΟΥ**

#### **1. Είδος τοκετού που προτιμώ**

**Εφόσον δεν υπάρχει ιατρική ένδειξη για το αντίθετο** θα ήθελα :

- Φυσιολογικό τοκετό που θα ξεκινήσει φυσικά με δικά μου συμπτώματα τοκετού.

- Φυσιολογικό τοκετό κατόπιν ραντεβού με συγκεκριμένη ημερομηνία που έχει οριστεί από πριν με τον γιατρό .
  - Καισαρική τομή κατόπιν ραντεβού σε συγκεκριμένη ημερομηνία που έχει οριστεί με το γιατρό .
2. **Η κλινική/νοσοκομείο που προτιμώ για την γέννηση του μωρού μου είναι.....**  
 .....
3. **Ο συνοδός που προτιμώ να είναι δίπλα μου την ώρα του τοκετού είναι**  
 Όνομα .....  
 Ιδιότητα.....
4. **Θα ήθελα με την εισαγωγή μου στο μαιευτήριο να**
- Γίνει κλύσμα
  - Να μην γίνει κλύσμα
  - Να γίνει ξύρισμα στην ευαίσθητη περιοχή
  - Να μην γίνει ξύρισμα στην ευαίσθητη περιοχή
5. **Επιθυμώ**
- Να συλλέξω βλαστοκύτταρα ή/και τμήμα ομφάλιου λώρου .
  - Να μην συλλέξω βλαστοκύτταρα.
6. **Θα ήθελα κατά την διάρκεια της παραμονής μου στο χώρο να μου επιτραπεί**
- Να έχω μαζί μου μουσική με ακουστικά.
  - Περιοδικό ή βιβλίο της αρεσκείας μου.
  - Να μπορώ να καταναλώσω υγρά ή μικρά σνακ για να διατηρώ τα επίπεδα ενυδάτωσης και ενέργειας σε φυσιολογικά ανάλογα με τις ανάγκες μου , εφόσον δεν υπάρχει ιατρική αντένδειξη .
  - Να συνοδεύομαι από το άτομο που έχω επιλέξει να είναι μαζί μου στον τοκετό.
  - Να μου επιτραπεί να χρησιμοποιήσω δική μου ένδυση εφόσον αυτό με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα.
  - Να χρησιμοποιήσω κάμερα ή φωτογραφική μηχανή για την λήψη αναμνηστικών φωτογραφιών και βίντεο.

### **ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΟΚΕΤΟΥ**

7. **Στο πρώτο στάδιο του τοκετού θα επιθυμούσα**
- Να είμαι όσο γίνεται περισσότερο κινητική για να βοηθήσω τον εαυτό μου να ανταπεξέλθει καλύτερα και τον τοκετό μου να εξελιχτεί, αλλά και να μου παρέχονται συχνά διαλλείματα ξεκούρασης.
  - Θα ήθελα να βρίσκομαι ξαπλωμένη στο κρεβάτι για το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα του τοκετού μου.
  - Θα ήθελα να κάνω χρήση
    - μπάλας,
    - μασάζ,
    - Άλλο .....
- Εφόσον αυτό δεν παρακωλύει την ομαλή ροή του τοκετού μου.
8. **Θα ήθελα το περιβάλλον στο δωμάτιο που θα παραμείνω στο πρώτο**

**στάδιο τουτοκετού να**

- Έχει χαμηλή μουσική
- Να είναι ήσυχο και φιλόξενο
- Να έχει χαμηλό φωτισμό
- Άλλο .....

**9. Η παρακολούθηση της καρδιάς του μωρού μου θα ήθελα να είναι**

- Διακεκομμένη
  - Συνεχής
- Εκτός και εάν υπάρχει ένδειξη για το αντίθετο

**10. Ο σύντροφός μου ή ο συνοδός μου θα ήθελα**

- Να με συνοδεύσει σε όλη την διάρκεια του πρώτου σταδίου του τοκετού μου
- Να αποχωρήσει εάν νιώσω άβολα οποιαδήποτε στιγμή.
- Να είναι παρόν στις κολπικές εξετάσεις
- Να μην είναι παρόν στις κολπικές εξετάσεις
- Να ενημερώνεται στον ίδιο χρόνο με εμένα για την πορεία του τοκετού μου και να παίρνουμε μαζί τις αποφάσεις
- Να ενημερώνεται σε δεύτερο χρόνο από εμένα και κατόπιν συζήτησης και λήψης αποφάσεων με το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό.
- Να συμμετέχει ενεργά στον τοκετό μου
- Να συμμετέχει ως απλός παρατηρητής

**11. Χρήση φαρμάκων στον τοκετό μου**

Εφόσον δεν υπάρχει ιατρική ένδειξη για το αντίθετο θα ήθελα :

- Να τοποθετηθεί φλεβοκαθετήρας ή ορός προληπτικά
- Θα επιθυμούσα να μην μου χορηγηθεί ωκυτοκίνη για να επισπεύσει τον τοκετό μου εφόσον δεν υπάρχει ιατρική ένδειξη
- Δεν έχω κάποια συγκεκριμένη προτίμηση για την χορήγηση ωκυτοκίνης κατά την διάρκεια του τοκετού μου.
- Θα επιθυμούσα να μην μου χορηγηθεί οποιοδήποτε φάρμακο εκτός και αν κρίνετε ιατρικώς αναγκαία η χρήση του .
- Είμαι δεκτική στην χρήση φαρμάκων προληπτικά εφόσον μου εξηγηθεί η χρησιμότητα τους και οι πιθανές παρενέργειες.

**12. Ρήξη μεμβρανών – Σπάσιμο νερών**

Εφόσον δεν υπάρχει ιατρική ένδειξη για το αντίθετο

- Δεν επιθυμώ να γίνει τεχνητή ρήξη θυλακίου (τεχνητά να σπάσουν τα νερά με κολπική εξέταση ) εκτός και εάν κρίνετε απαραίτητο
- Επιθυμώ την πρόιμη ρήξη θυλακίου σε οποιοδήποτε στάδιο του τοκετού αυτό είναι εφικτό για να επισπεύσει την διαδικασία του τοκετού μου ή για να προχωρήσει η πρόκληση τοκετού.
- Άλλο  
.....  
.....

**13. Μέθοδοι αναλγησίας στον τοκετό**

Θα ήθελα

- Να δοκιμάσω πρώτα φυσικές μεθόδους αντιμετώπισης του πόνου, όταν αυτό είναι εφικτό και διαθέσιμο όπως..
  - Αλλαγές θέσεων και στάσεων στον τοκετό

- Χρήση μπάλας
- Χρήση νερού ή ντους
- Μασάζ
- Ομοιοπαθητική
- Επιθυμώ να χρησιμοποιήσω και φαρμακευτικές μεθόδους αναλγησίας
- Επισκληρίδιο/ραχιαία .
- Θα ήθελα να μου υποδειχτεί από τον ιατρό πότε αυτό (επισκληρίδιος/ραχιαία αναισθησία ) θα είναι ασφαλές και ενδεδειγμένο να γίνει στον τοκετό μου.

### **ΣΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΟΚΕΤΟΥ- ΣΤΑΔΙΟ ΕΞΩΘΗΣΗΣ**

#### **14. Όταν έρθει η ώρα να σπρώξω θα ήθελα αυτό να γίνει**

- Ενστικτωδώς όταν εγώ νιώσω πίεση προς τα πίσω
- Να καθοδηγούμε από το γιατρό ή την μαία για το πότε, πως και για πόση ώρα θα σπρώχνω
- Να συνεχίσω να σπρώχνω εφόσον εγώ και το μωρό μου είμαστε καλά και δεν διακινδυνεύουμε την ομαλή πορεία του τοκετού μας
- Να σταματήσω την εξώθηση και να ζητήσω την βοήθεια του γιατρού μου σε περίπτωση που η προσπάθειά μου παραταθεί χωρίς ιδιαίτερο αποτέλεσμα.

#### **Θα επιθυμούσα να , εφόσον δεν υπάρχει ιατρική αντένδειξη να:**

- Χρησιμοποιήσω διαφορετικές θέσεις και στάσεις στην εξώθηση όπως.....
  - Ύπτια
  - Στα τέσσερα
  - Όρθια ενώ στηρίζομαι σε κάποια επιφάνεια
  - Όρθια ενώ στηρίζομαι στο σύζυγο ή τη μαία
  - Στο πλάι
  - Άλλο.....

### **ΣΤΗΝ ΓΕΝΝΗΣΗ**

- Το περιβάλλον του δωματίου να είναι όσο γίνεται πιο ήσυχο με χαμηλωμένο φωτισμό για να συγκεντρώνομαι καλύτερα
- Να αγγίζω το κεφαλάκι του μωρού μου όταν αυτό προβάλλει από τον κόλπο μου.
- Να αποφύγω την επισιοτομή , **εφόσον δεν υπάρχει ιατρική αντένδειξη**
- Να γίνει επισιοτομή
- Ο σύντροφός μου ή ο συνοδός μου να έχει οπτική επαφή με την εικόνα του μωρού μας καθώς βγαίνει
- Ο σύντροφός μου ή ο συνοδός μου να μην έχει οπτική επαφή με την εικόνα του μωρού μας καθώς βγαίνει
- Ο σύντροφός μου ή ο συνοδός μου να βρίσκεται έξω από το δωμάτιο τοκετού την ώρα της γέννησης

### **ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΝΗΣΗ**

- Να το κρατήσω στηναγκαλιά μου αμέσως
- Να δοθεί στο ιατρονοσηλευτικό προσωπικό για τις απαραίτητες διαδικασίες αμέσως μετά την γέννηση
- Να κόψω εγώ ή ο σύντροφός μου τον ομφάλιο λώρο
- Να κόψει ο γιατρός τον ομφάλιο λώρο
- Να κάνει ο γιατρός καθυστερημένη απολίνωση ομφαλίου λώρου (αναμονή ενός λεπτού).
- Ο ομφάλιος λώρος θα ήθελα να κοπεί αμέσως μετά τον τοκετό μου.
- Να θηλάσω μέσα στην πρώτη ώρα μετά την γέννηση
- Να θηλάσω μόλις ξεκουραστώ και νιώσω έτοιμη
- Δεν επιθυμώ να θηλάσω
- Θα ήθελα η γέννηση του πλακούντα να γίνει με χρήση μητροσυσπαστικών φαρμάκων

### **ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗΣ ΤΟΜΗΣ**

Επιθυμώ εάν αποφασίσω να γεννήσω με καισαρική ή στην πορεία του τοκετού μου παρουσιαστεί ένδειξη για καισαρική τομή

- Να κάνω καισαρική με γενική νάρκωση
- Να κάνω καισαρική με επισκληρίδιο/ραχιαία
- Να συνοδεύομαι από τον σύντρόφό μου ή το συνοδό μου σε όλες τις στιγμές που μπορεί να του επιτραπεί ή είσοδος
- Να μην έχω καμία οπτική επαφή με το πεδίο της καισαρικής
- Μετά τον πρώτο έλεγχο θα ήθελα το μωρό μου να έρθει σε επαφή δέρμα με δέρμα με εμένα
- Θα ήθελα να πάρω αγκαλιά το μωρό μου μόλις νιώσω εγώ έτοιμη
- Θα ήθελα να θηλάσω το μωρό μου μέσα στην πρώτη ώρα μετά τη γέννηση
- Θα ήθελα να θηλάσω το μωρό μου μόλις εγώ νιώσω έτοιμη
- Δεν επιθυμώ να θηλάσω

### **ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΔΟ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ ΤΟΚΕΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΝΗΨΗ**

- Όλες οι απαραίτητες εξετάσεις του μωρού μου να γίνουν μετά από ενημέρωση .
- Να ενημερώνομαι τακτικά για την υγεία του μωρού μου Θα ήθελα μειωμένο επισκεπτήριο, τήρηση ωρών κοινήσυχιας, αποφυγή διαφημιστών κ.λ.π.
- Θα ήθελα το δωμάτιο που μας φιλοξενεί να είναι ανοιχτό στο επισκεπτήριο και στους υπόλοιπους επαγγελματίες (διαφημιστές)
- Θα ήθελα να κάνω Rooming –in
- Θα ήθελα να μην έχω το μωρό μου σε Rooming-in , άλλα αυτό να επισκέπτεται σε ορισμένα χρονικά διαστήματα (2 ώρες ) μέσα στην ημέρα
- Θα ήθελα το μωρό μου να έρχεται να θηλάσει ή να ταϊστεί σε εμένα όποτε κλαίει.

### **ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΝΕΟΓΝΟΥ**

- Θέλω να θηλάσω αποκλειστικά
- Θέλω να θηλάσω αλλά να δίνω και συμπλήρωμα
- Θέλω να δίνω μόνο ξένο γάλα στο μωρό μου
- Θέλω να συμμετέχω αποκλειστικά ή σε κάποια γεύματα του μωρού μου.

- Δεν θέλω να συμμετέχω στην διατροφή του μωρού μου στο μαιευτήριο

### **ΕΞΟΛΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΙΝΙΚΗ**

- Θα ήθελα να μου δοθεί εξιτήριο το γρηγορότερο από το νοσοκομείο
- Θα ήθελα να μου δοθεί εξιτήριο από το νοσοκομείο όταν νιώσω εγώετοιμη να φύγω ακόμα και αν αυτό παρατείνει την παραμονή μου
- Θα ήθελα να αποφασίσω κατά την παραμονή μου στο μαιευτήριο πότε μπορώ να φύγω.

**Το πλάνο τοκετού ουσιαστικά αποτελεί μία περίληψη των επιθυμιών μου κατά την διάρκεια παραμονής μου στο μαιευτήριό σας. Συμπεριλαμβάνει τις προτιμήσεις και την γνώμη που έχω σχηματίσει κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης κατόπιν ενημέρωσης. Θα ήθελα αυτές μου οι επιθυμίες να γίνουν σεβαστές από το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό που είναι υπεύθυνο για την περίθαλψή μου μόνο στην περίπτωση που δεν συντρέχει κάποιος κίνδυνος για μένα ή το νεογέννητο .**

**Διευκρινίζω πως σε περίπτωση κινδύνου ή επιπλοκής κατά την διάρκεια του τοκετού μου δεν απαιτώ οι αρχικές μου επιθυμίες να εφαρμοστούν εις βάρος της υγείας του μωρού μου ή της δικής μου. Η επιστημονική άποψη των επαγγελματιών υγείας που είναι υπεύθυνοι για την περίθαλψή μου (γιατρός- παιδίατρος κ.λ.π.) είναι σημαντική σε όλη την διάρκεια παραμονής μου στο μαιευτήριο σας.**

**Επιθυμία μου είναι να έχω μια καλή συνεργασία με όλο το υπεύθυνο προσωπικό και μια καλή εμπειρία τοκετού.**

**Ευχαριστώ εκ των προτέρων .**