

Όνομα

Πιθανή ημερομηνία τοκετού

Όνομα συντρόφου ή συνοδού

Όνομα μαιευτήρα – γυναικολόγου

Όνομα μαίας

Σημείωση

Το πλάνο τοκετού 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.

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 επιστημονικά τεκμηριωμένη και σύμφωνη άποψη των επαγγελματιών υγείας που είναι υπεύθυνοι για την περίθαλψή μου (γιατρός- μαία- παιδίατρος κ.λ.π.) είναι σημαντική και θα επηρεάσει τις αποφάσεις κατά 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

ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ ΜΟΥ

1. Είδος τοκετού που προτιμώ

Εφόσον δεν υπάρχει ιατρική ένδειξη για το αντίθετο θα ήθελα να γεννήσω με...

- 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 και την μαία
- Καισαρική τομή κατόπιν ραντεβού σε συγκεκριμένη ημερομηνία που έχει οριστεί με το γιατρό και την μαία

Σημείωση

.....
.....

2. Ο χώρος 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 της εταιρείας.....
- 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.
- 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 – ΣΤΑΔΙΟ ΔΙΑΣΤΟΛΗΣ

7. Στο πρώτο στάδιο του τοκετού – Στάδιο διαστολής 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,
 - αρωματοθεραπεία
 - ομοιοπαθητική
 - ντους
 - Άλλο
- Εφόσον αυτό δεν παρακωλύει την ομαλή ροή του τοκετού μου.
8. Θα ήθελα το περιβάλλον στο δωμάτιο που θα παραμείνω στο πρώτο στάδιο του τοκετού 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
- Επιθυμώ εφόσον δεν υπάρχει ιατρική ένδειξη
- Να μην τοποθετηθεί χωρίς να υπάρχει ένδειξη χρειάζεται φλεβοκαθετήρας ή ορός κατά την διάρκεια του τοκετού μου
 - 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 απόλυτα αναγκαία η χρήση του και αφού ενημερωθώ αντικειμενικά για την χρησιμότητα του και τις πιθανές παρενέργειες.
- 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 πρόωμη 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

Εφόσον δεν είναι απαραίτητο 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
 - Χρήση μηχανήματος ηλεκτροδιέγερσης
 - Μασάζ
 - Αρωματοθεραπεία
 - Ομοιοπαθητική

Ή

- Επιθυμώ να χρησιμοποιήσω και φαρμακευτικές μεθόδους αναλγησίας
 - Πεθιδίνη
 - Επισκληρίδιο

Εάν δω πως δεν τα καταφέρνω και η διαδικασία του τοκετού με κουράζει σωματικά ή ψυχολογικά.

Ή

- Έχω προαποφασίσει ότι θα χρησιμοποιήσω φαρμακευτικές μεθόδους αναλγησίας
 - Πεθιδίνη

- ο Επισκληρίδιο

Και θα ήθελα να μου υποδειχτεί πότε αυτό 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.....

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

15. Θα επιθυμούσα να.....

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

ΣΤΗΝ ΓΕΝΝΗΣΗ

Θα ήθελα κατά την γέννηση του μωρού μου.....

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

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΝΗΣΗ

Μετά την γέννηση του μωρού μου θα ήθελα να.....

- Παρακαμφθεί οποιαδήποτε διαδικασία δεν είναι επείγουσα και να το κρατήσω στην αγκαλιά 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 και η μαία τον ομφάλιο λώρο
- Να περιμένουμε όσο χρόνο χρειάζεται έτσι ώστε να σταματήσει ο ομφάλιος λώρος να πάλλεται πριν κοπεί.
- 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 φυσικά χωρίς χρήση φαρμάκων
- 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.....

Επιθυμώ

- Να κάνω καισαρική με επισκληρίδιο
- Να κάνω καισαρική με γενική νάρκωση
- Να συνοδεύομαι από τον σύντροφό μου ή το συνοδό μου σε όλες τις στιγμές που μπορεί να του επιτραπεί ή είσοδος
- Να χαμηλωθεί το παραβάν έτσι ώστε να δώ το μωρό μου να γεννιέται
- 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 την 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

Επιθυμώ

- Όλες οι απαραίτητες εξετάσεις του μωρού μου να γίνουν μετά από ενημέρωση δική μου και του συντρόφου μου
- Να ενημερώνομαι τακτικά για την υγεία του μωρού μου από το αρμόδιο ιατρονοσηλευτικό προσωπικό
- Θα ήθελα όπου εγώ δεν είμαι παρόν να ενημερώνεται ο σύντροφός μου για την πορεία της υγείας του μωρού μας.

- Θα ήθελα εγώ και το μωρό μου να βρισκόμαστε σε κάποιο χώρο που να μην προσβάλλει τις ιδιωτικές μας ανάγκες (μειωμένο επισκεπτήριο, τήρηση ωρών κοινής ησυχίας, 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 Room –in
- Θα ήθελα να μην έχω το μωρό μου σε Room-in άλλα αυτό να επισκέπτεται σε ορισμένα χρονικά διαστήματα 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

ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

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

Ευχαριστώ για την κατανόηση και τον χρόνο σας.