



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 1: Προσωπικά Στοιχεία

Όνοματεπώνυμο γονέων:	
Προτιμώμενη προσφώνηση/αντωνυμία:	
Τηλέφωνα επικοινωνίας:	
Διεύθυνση Κατοικίας:	
Email: _____	
Ασφαλιστικός Φορέας (δημόσιος ή ιδιωτικός):	

Τελευταία Έμμηνος Ρύση:/..../....

Πιθανή Ημερομηνία Τοκετού (βάσει ΤΕΡ / αυχενικής διαφάνειας):/..../.... ή/..../....

Τελειόμηνη εγκυμοσύνη από..../..../..... έως..../..../.....

Ομάδα αίματος και ρέζους:

Αλλεργίες:

B αιμολυτικός στρεπτόκοκκος μετά την 37η εβδομάδα:

Ιστορικό έλλειψης ενζύμου G6PD στην οικογένεια:

Λοιπές πληροφορίες:



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 2: Στοιχεία Μαιευτικής Ομάδας

Τηλέφωνο πρώτης γραμμής:	
Μαία/ες:	
Back up:	
Μαιευτήρας:	
Back up:	
Βοηθός Μητρότητας – Doula:	
Λοιπές Ιατρικές ή Παραϊατρικές Ειδικότητες:	
Τόπος Γέννας:	

Σχόλια:



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 3: Είδος Τοκετού

- Φυσικός Τοκετός
- Κολπικός Τοκετός με επισκληρίδιο
- Τοκετός στο νερό
- Κολπικός τοκετός μετά από καισαρική τομή - VBAC
- Προγραμματισμένος Κολπικός Τοκετός
- Προγραμματισμένη Καισαρική Τομή



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 4: Μέθοδοι Ανακούφισης - Περιβάλλον Γέννας (1)

Για την ανακούφιση του πόνου των συστολών προτιμώ να χρησιμοποιήσω:

- Όρθιες θέσεις – περπάτημα- εναλλαγή στάσεων
- Μασάζ
- Διαλογισμός
- Βελονισμός
- Ομοιοπαθητική
- Ρεμπόζο
- Θερμότητα (βύθιση στο ζεστό νερό – θερμοφόρα – ζεστά επιθέματα)
- Τεχνική Hypnobirthing
- Ρεφλεξολογία
- Κλασσική επισκληρίδιο
- Περιπατητική επισκληρίδιο
- Λεκτική ενθάρρυνση από την ομάδα μου ή τον/την συνοδό μου
- Καμία μέθοδο αναλγησίας
- Θέλω να έχω διαθέσιμες επιλογές και να σκεφτώ τι χρειάζομαι εκείνη τη στιγμή
- Θέλω να μου προτείνει η μαιευτική μου ομάδα τη μέθοδο που θεωρεί καταλληλότερη

Σχόλια για το περιβάλλον τοκετού:



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 4: Μέθοδοι Ανακούφισης - Περιβάλλον Γέννας (2)

Κατά τη διάρκεια του τοκετού μου θα ήθελα:

- Να ακούω τη μουσική της επιλογής μου, όποτε το επιθυμώ
- Να υπάρχει χαμηλός φωτισμός
- Να υπάρχει ησυχία στο δωμάτιο και διακριτικότητα από τους παρευρισκόμενους
- Να γίνονται ελάχιστες και μόνο οι απαραίτητες κολπικές εξετάσεις
- Να παρευρίσκονται στο δωμάτιο μόνο οι επαγγελματίες υγείας που έχω επιλέξει
- Να φοράω τα δικά μου ρούχα
- Να λαμβάνονται φωτογραφίες μόνο από εμάς ή μετά από συναίνεσή μας
- Να βρίσκεται κοντά μου ο/η συνοδός μου, συνέχεια
- Να έχω τη δυνατότητα να τρώω ελαφρά γεύματα όποτε το θελήσω
- Να έχω τη δυνατότητα να ενυδατώνομαι όποτε το θελήσω
- Να μην γίνει υποκλυσμός εκτός αν το ζητήσω (κλύσμα στο ορθό)
- Να μην γίνει ευπρεπισμός (ξύρισμα ηβικής περιοχής)
- Να έχω τη δυνατότητα να αλλάζω θέσεις και στάσεις όποτε το θελήσω
- Να έχω καθοδήγηση από τη μαία μου σχετικά με τις κατάλληλες για την ανακούφιση και την εξέλιξη του τοκετού μου θέσεις και στάσεις



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 5: Παρακολούθηση της εξέλιξης και του καλώς έχειν της δυάδας μητέρας και εμβρύου

Θα ήθελα να περάσω το πρώτο στάδιο του τοκετού μου (λανθάνουσα φάση):

- Σε όρθια θέση
- Σε απλωμένη
- Περπατώντας
- Στο ντουζ
- Σε μπανιέρα
- Στο σπίτι χωρίς την παρουσία της μαίας μου
- Στο σπίτι με την παρουσία της μαίας μου

Σχόλια για τη λανθάνουσα φάση του τοκετού:

Οι κολπικές εξετάσεις κατά τη διάρκεια του τοκετού:

- Θα ήθελα να περιοριστούν στις απολύτως απαραίτητες
- Θα ήθελα να γίνεται από τον ίδιο επαγγελματία, αν είναι δυνατόν
- Θα ήθελα να αποφευχθούν πλήρως
- Να μην πραγματοποιηθούν αν δεν έχω συχνές και εδραιωμένες ωδίνες



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 6: Πρόκληση η ενίσχυση του τοκετού

Κατά τη διάρκεια του τοκετού μου θα ήθελα:

- Θα ήθελα αυτόματη έναρξη του τοκετού μου και αναμονή, εφόσον όλα βαίνουν καλώς, ως τις 42 εβδομάδες
- Θα ήθελα να γίνει πρόκληση τοκετού μόνο αν κρίνεται απόλυτα απαραίτητο
- Θα ήθελα να χρησιμοποιήσω πρώτα φυσικούς τρόπους πρόκλησης (όπως ο ερεθισμός των θηλών) ή άλλους εναλλακτικούς τρόπους πρόκλησης (όπως ο βελονισμός, το μασάζ, η ομοιοπαθητική ή η βοτανοθεραπεία)
- Θα ήθελα να ξεκινήσει η πρόκληση με τη δακτυλική αποκόλληση μεμβρανών
- Θα ήθελα να συζητήσω με το γιατρό και τη μαία μου, διεξοδικά, το πρωτόκολλο πρόκλησης που θα ακολουθήσουν στην δική μου περίπτωση, να μου δώσουν εναλλακτικές επιλογές και μέσο όρο της διάρκειας που θα έχω στη διάθεσή μου για να ολοκληρωθεί ο τοκετός
- Θα ήθελα να αποφύγω την τεχνητή ρήξη του αμνιακού σάκου (σπάσιμο νερών από τον επαγγελματία υγείας)



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 7: Στάδιο εξωθήσεων

Κατά το στάδιο των εξωθήσεων θα ήθελα να:

- Επιλέγω τις θέσεις και στάσεις που με βολεύουν
- Να με καθοδηγεί η μαία μου για τις θέσεις και στάσεις που πρέπει να έχω
- Να έχω όρθιες θέσεις
- Να έχω ξαπλωτές θέσεις
- Να έχω πρόσβαση σε μπάλα πιλάτες, скаμνί τοκετού, peanut ball, πισίνα τοκετού
- Να εξωθήσω αυθόρμητα όταν νιώσω την ανάγκη
- Να εξωθήσω καθοδηγούμενη από το γιατρό και τη μαία μου
- Να εξωθήσω όσο χρόνο χρειαστεί, εφόσον εγώ και το μωρό μου είμαστε καλά
- Να χρησιμοποιήσω καθρέφτη για να βλέπω την πρόοδο της καθόδου του κεφαλιού, όσο εξωθώ
- Να αγγίζω το κεφάλι του μωρού μου όσο το εξωθώ
- Να έχω μια ολόκληρη δόση επισκληριδίου
- Να εξωθήσω αφού έχει αρχίσει να περνάει η επίδραση της επισκληριδίου
- Να αποφύγω τη βεντούζα
- Να αποφύγω την περινεοτομή
- Να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε μέθοδος κρίνεται αναγκαία, αν ο τοκετός μου χρειάζεται κάποια παρέμβαση
- Να έχω το μωρό μου αγκαλιά αμέσως μόλις γεννηθεί, πριν ακόμα κοπεί ο ομφάλιος λώρος



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 8: Η πρώτη ώρα μετά τον τοκετό

Αμέσως μετά τον τοκετό θα ήθελα:

- Ο ομφάλιος λώρος να κοπεί μόνο όταν σταματήσει να πάλλεται (καθυστερημένη απολίνωση ομφάλιου λώρου)
- Να κρατήσω βλαστοκύτταρα (θα έχω μεριμνήσει να έχω μαζί μου το kit συλλογής της εταιρίας)
- Να κοπεί ο ομφάλιος λώρος από εμένα ή το/τη συνοδό μου
- Ο ομφάλιος λώρος να καεί με φυσικό κερί και όχι να κοπεί
- Να γεννήσω τον πλακούντα χωρίς χρήση οκυτοκίνης ή άλλης ιατρικής παρέμβασης
- Να γεννήσω τον πλακούντα με τη βοήθεια ιατρικών παρεμβάσεων της μαίας ή του γιατρού μου
- Να δω τον πλακούντα μου
- Να κρατήσω κάποιο αναμνηστικό από τον πλακούντα (θα έχω μεριμνήσει να έχω μαζί μου τα απαραίτητα πχ. χρώματα και χαρτιά ακουαρέλας για το imprint)
- Να κρατήσω τμήμα του πλακούντα για να γίνει ομοιοπαθητικό σκεύασμα
- Να μη γίνει δακτυλική επισκόπηση της μήτρας, εκτός αν κρίνεται απολύτως απαραίτητο
- Να μη γίνουν ράμματα αν έχω ρήξη 1ου βαθμού
- Να μη γίνει ορθική εξέταση, εκτός αν είναι απολύτως απαραίτητο
- Όλες οι απαραίτητες εξετάσεις και ενέργειες να γίνονται αποκλειστικά και μόνο από τη μαία και το γιατρό μου.



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 9: Καισαρική Τομή

Σε περίπτωση καισαρικής τομής θα ήθελα:

- Να πάρω δεύτερη γνώμη
- Να είμαι σίγουρη ότι εξαντλήθηκαν όλες οι άλλες επιλογές μου
- Να κάνω γενική αναισθησία
- Να κάνω επισκληρίδιο
- Να έχω το σύντροφό μου κοντά μου όσο περισσότερο γίνεται
- Να χαμηλώσει το κάλυμμα, ώστε να μπορώ να δω την έξοδο του παιδιού μου
- Να έχω ελεύθερα τα χέρια μου ώστε να πάρω το μωρό μου αγκαλιά
- Να τοποθετηθεί το μωρό στην αγκαλιά μου αμέσως μόλις βγει
- Να μου εξηγήει η μαία μου τα βήματα του χειρουργείου καθώς αυτά γίνονται για να ξέρω σε ποιο στάδιο είμαι
- Να κάνω τη μέθοδο του κολπικού αποικισμού (vaginal seeding)



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 10: Θηλασμός και Φροντίδα Νεογνού (1)

Η μέθοδος σίτισης που έχω επιλέξει για το μωρό μου είναι:

- Αποκλειστικός θηλασμός
- Μεικτή σίτιση (θηλασμός και υποκατάστατο μητρικού γάλακτος)
- Υποκατάστατο μητρικού γάλακτος
- Κατ' απαίτηση του μωρού μου
- Με πρόγραμμα
- Με τη βοήθεια εξειδικευμένου στο θηλασμό επαγγελματία υγείας

Η επαφή δέρμα με δέρμα με το μωρό μου και η έναρξη του θηλασμού, θα ήθελα να:

- Να ξεκινήσει αμέσως μετά τον τοκετό
- Να είναι αδιατάρακτη για όλο το διάστημα που θα βρισκόμαστε στη ανάνηψη
- Να παραλειφθεί μόνο αν υπάρχει σοβαρός ιατρικός λόγος
- Να ξεκινήσει όταν νιώσω έτοιμη και το ζητήσω



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 10: Θηλασμός και Φροντίδα Νεογνού (2)

Η πρώτη ιατρική εξέταση του μωρού μου θα ήθελα να:

- Πραγματοποιηθεί παρουσία δική μου ή του/της συνοδού μου
- Να πραγματοποιηθεί αφού έχει δοθεί ο απαραίτητος χρόνος για την πρώτη επαφή και τον πρώτο θηλασμό
- Να γίνει κατά προτεραιότητα και να ακολουθήσει η επαφή μαζί μου
- Να περιλαμβάνει τη χορήγηση βιταμίνης Κ σε μορφή (πόσιμη ή ενέσιμη)
- Να περιλαμβάνει αντιβιοτικές σταγόνες στα μάτια
- Μην περιλαμβάνει και αν είναι απαραίτητο θα υπογράψω το σχετικό έγγραφο άρνησης που θα μου ζητηθεί

Για τη φροντίδα του μωρού μου:

- Είμαι παρούσα συνεχώς και για το λόγο αυτό έχω επιλέξει συνδιαμονή (rooming in)
- Αν είναι απαραίτητο να βρεθεί σε άλλο χώρο, θα ήθελα να το συνοδεύσω εγώ, ο/η συνοδός μου ή η μαία μου
- Θα ήθελα να μην κάνει μπάνιο, παρά μόνο αν το ζητήσω

Θα ήθελα το μωρό να παραμένει μαζί μου:

- Συνεχώς
- Μόνο κατά τη διάρκεια της μέρας
- Μόνο όταν δεν κοιμάμαι
- Μόνο για να θηλάσει
- Μόνο όταν το ζητάω



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 10: Θηλασμός και Φροντίδα Νεογνού (3)

Μετά τον τοκετό, θα ήθελα να παραμείνω στο νοσοκομείο:

- Όσο περισσότερο μπορώ
- Όσο λιγότερο μπορώ
- Θα αποφασίσω μετά τον τοκετό

Ο/η συνοδός μου, θα ήθελα να:

- Να μείνει μαζί μου το μεγαλύτερο διάστημα της ημέρας
- Να μένει μαζί μου και τη νύχτα
- Να παρευρίσκεται σε κάθε κλινική εξέταση που πραγματοποιείται σε μένα ή στο μωρό

Θα ήθελα το μωρό να παραμένει μαζί μου:

- Συνεχώς
- Μόνο κατά τη διάρκεια της μέρας
- Μόνο όταν δεν κοιμάμαι
- Μόνο για να θηλάσει
- Μόνο όταν το ζητάω



Πλάνο Τοκετού



Πεδίο 10: Θηλασμός και Φροντίδα Νεογνού (4)

Σε περίπτωση εισαγωγής του μωρού μου στη Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών θα ήθελα:

- Να ενημερώνομαι καθημερινά για την πορεία του
- Να λάβω αντίγραφα όλων των εξετάσεων και γνωματεύσεων που θα πραγματοποιηθούν
- Να μπορώ να το επισκέπτομαι για να θηλάσω σε τακτά χρονικά διαστήματα
- Να σιτίζεται από το δικό μου αντλημένο γάλα
- Να το κρατάω αγκαλιά όσο περισσότερο γίνεται (kangaroo care)
- Ο υπεύθυνος παιδίατρος της μονάδας να ενημερώνει τον προσωπικό μας παιδίατρο για την πορεία της υγείας του μωρού
- Αν χρειαστεί φωτοθεραπεία λόγω ικτέρου, θα ήθελα αυτή να πραγματοποιηθεί στο δωμάτιο νοσηλείας μας και όχι στη ΜΕΝΝ.

Σχόλια για τη φροντίδα του μωρού μου κατά τις πρώτες μέρες:



Πλάνο Τοκετού



Βασικό Πλάνο: Οι Προτεραιότητες μου

1)

2)

3)

Πλάνο Β: Οι Προτεραιότητες μου

1)

2)

3)

Πλάνο Επείγοντος: Οι Προτεραιότητες μου

1)

2)

3)

There is a secret in our culture,
and it is not that birth is painful,

it is that women are strong

Laura Stavoe



Midwives for All

Υπηρεσίες Σεξουαλικής Υγείας

www.midwivesforall.gr midwivesforall@gmail.com