

PLAN PORODA



MK
Doula

Uvod

Engleski naziv "Birth preferences" puno bolje objašnjava svrhu ovog dokumenta. Možda bi "Moje želje o mom porodu" dobro opisalo bit, no ustavljen je naziv Plan poroda.

Porodi su nepredvidljivi, kao i život, ali lakše je ako imaš plan.



MK
Doula

Uvod

Plan poroda naravno **nije službeni dokument kojim ćeš mahati u rodilištu kako bi se čule tvoje želje**, već dokument koji izrađuješ tijekom pripreme koji služi za to da **ti shvatiš što je tebi bitno i zašto**, da naučiš na temelju njega iskomunicirati svoje želje i – ovo je najvažnije – naučiš prihvatiti da stvari (porodi, život općenito) često ne idu po planu, pa na temelju plana poroda možeš prioritizirati što ti je više bitno i što manje u tvom porodu.



Ne možeš sastaviti plan poroda, ako ne znaš koje su ti opcije

MK
Doula

Čemu plan poroda?

Glavna svrha je da

1. osvijestite da imate izbor
2. se informirate o različitim opcijama
3. odlučite što je za vas bitno (bitnije)
4. naučite iskomunicirati svoje želje
5. ljudi koji budu uz vas na porodu znaju i razumiju vaše želje
6. ljudi koji budu uz vas na porodu znaju na što se fokusirati tijekom poroda



Zašto je svaki plan individualan?

Nismo svi isti, nemamo iste želje, potrebe niti iskustva. Dok će jednoj ženi biti izuzetno bitno da nosi vlastitu spavaćicu, druga o tome neće niti razmisliti. Stoga sam se potrudila obuhvatiti čim više točaka o kojima možete razmisliti.



MK
Doula

Općenite informacije

INFORMIRANI PRISTANAK

- Želim biti obaviještena o svim medicinskim postupcima koji se namjeravaju vršiti na mnom

PRATNJA

- Želim da pratnja po mom izboru prisustvuje porodu



MK
Doula

Ugođaj

- Želim / ne želim vlastitu spavaćicu
- Želim / ne želim prigušena svjetla
- Želim / ne želim slušati glazbu
- Želim / ne želim umjereno jesti i piti
- Želim / ne želim fotografirati
- Želim / ne želim mir i tišinu



MK
Doula

Priprema za porod

- Želim / ne želim klistir
- Želim / ne želim brijanje
- Želim / ne želim mjerenje tlaka
- Želim / ne želim braunilu
- Želim / ne želim infuziju
- Želim / ne želim kateter



MK
Doula

Tijekom poroda

- Želim / ne želim slobodu kretanja tijekom trudova
 - Želim / ne želim mogućnost odlaska na WC
 - Želim / ne želim mogućnost tuširanja
 - Želim / ne želim kadu za porode/olakšavanje trudova
 - Želim / ne želim kontinuirano/povremeno praćenje CTG-om
 - Želim / ne želim pilates loptu
 - Želim / ne želim
-

Indukcija poroda

- Želim / ne želim drip
- Želim / ne želim prostaglandin gel
- Želim / ne želim misoprostol prah
- Želim / ne želim bušenje vodenjaka



MK
Doula

Analgetici

- Želim / ne želim Epiduralnu
- Želim / ne želim Dolantin
- Želim / ne želim Spasmex
- Želim / ne želim analgetike
- Želim / ne želim _____



MK
Doula

Izgon

- Želim / ne želim izbor položaja
- Želim / ne želim epiziotomiju
- Želim / ne želim Kristellerov zahvat
- Želim / ne želim masažu međice
- Želim / ne želim instinktivno tiskati
- Želim / ne želim navođeno tiskati
- Želim / ne želim vakuum



MK
Doula

Carski rez

Ukoliko dođe do carskog reza:

- Želim / ne želim spinalnu / opću anesteziju
- Želim / ne želim pričekat početak prirodnih trudova
- Želim / ne želim partnera u operacijskoj sali
- Želim / ne želim da se dijete odmah stavi na moja prsa dok traje sam završetak operacije

Carski rez

- Želim / ne želim da se dijete odmah važe / kupa / oblači
- Želim / ne želim da dijete bude cijelo vrijeme uz mene
- Želim / ne želim da dijete po izlasku iz operacijske sale ide sa mnom u sobu za oporavak
- Želim / ne želim nekoliko fotografija sebe i djeteta u operacijskoj sali

Neposredno nakon poroda

- Želim / ne želim kontakt kože na kožu
 - Ako ja neću moći ostvariti prvi kontakt, onda moj partner
- Ja / moj partner želi(m) prerezati pupčanu vrpcu
- Želim / ne želim da se pričeka s rezanjem pupčane vrpce
- Želim / ne želim vidjeti posteljicu
- Želim / ne želim uzeti posteljicu kući

Neposredno nakon poroda

- Želim / ne želim da se svi pregledi (vaganje, mjerenje i sl.) odgode, dok se ne povežem s djetetom
- Želim)/ ne želim da ja ili partner prisustvuje(m) svim pregledima
- Želim / ne želim da se ubrza porod posteljice
- Želim / ne želim anesteziju u slučaju epiziotomije



MK
Doula

Skrb djeteta

- Želim / ne želim isključivo dojiti
- Želim / ne želim da se djetetu daje AD
- Želim / ne želim da se djetetu daje duda
- Želim / ne želim da se dijete okupa / samo obriše
- Želim / ne želim biti s djetom 0-24
- Želim / ne želim da se dijete odnosi u dječju sobu

Skrb djeteta

- Prihvaćam / ne prihvaćam cijepljenje
- Prihvaćam / ne prihvaćam davanje kapi za oči
- Prihvaćam / ne prihvaćam rutinsko davanje lijekova



Smještaj

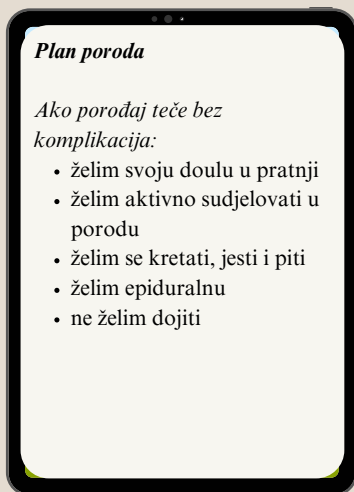
- Želim / ne želim smještaj u apartmanu
- Ako je sa mnom i djetetom sve uredu, želim/ ne želim ranije otići iz rodilišta



MK
Doula

Sažetak

- Nakon što ste odlučili što vam je bitno, bilo bi najbolje da izradite novu verziju od maksimalno jedne stranice, koja će sadržati samo ono što je vama bitno.
- Primjer skraćene verzije:



MK
D o u l a

Završna riječ

To što si izradila plan poroda, ne garantira ti da će porod tako izgledati. Najvjerojatnije neće, jer porodi su potpuno nepredvidljivi i nikada ne idu u planu.

Plan poroda služi tome da osvijestiš opcije i odlučiš što ti je najbitnije za vrijeme poroda.



Iskustva mojih klijentica

Mindset je ključan!



Najbitnije od svega, prošle smo psihološku pripremu za porod i majčinstvo.

Marija mi je osvijestila koliko je bitno boriti se za sebe i svoja prava, tražiti odgovore, ostati bistre glave, ali i slušati intuiciju i vjerovati sebi, otpustiti sve negativno što nas koči i prepustiti se promjenama i novom životu.

Valentina Jagodić

Iskustva mojih klijentica

Last minute priprema



Dva tjedna prije termina za drugi porod, probudio se strah. Nazvala sam Mariju. Sjele smo na kavu. Ja sam momentalno otvorila dušu. Prošle smo kroz prvi porod, i što želim ovaj put drugačije. Objasnila mi je kako da to postignem. Toliko sam se opustila da su tu večer krenuli trudovi, a ja sam imala porod kakav sam htjela.

Sandra

Iskustva mojih klijentica

Emocije i dodir!



Mogla bih te slušati satima. Još mi nitko nije ovako objasnio porod. Nije mi uopće palo na pamet da postoji i emocionalna priprema.

A tek tvoj dodir, suze su mi krenule čim si me takula. Nikada se još nisam osjećala ovako voljeno i opušteno!

Ivana B.

MK
Doula

Iskustva mojih klijentica

Nema straha!



Ponukana raznim negativnim iskustvima žena s poroda, odlučila sam angažirati doulu. I mogu reći kako ne žalim niti sekunde. Marija je jedna jako stručna, draga, vesela, strpljiva žena koja je odagnala sve strahove koje sam imala o porodu. Tek kad sam shvatila koja su moja prava na porodu (to sam naučila od nje), shvatila sam da se nemam čega bojati. Naučila me i raznim položajima/aktivnostima koje mogu pomoći kod trudova, otvaranja i na samom porodu. Također sam spoznala kako žensko tijelo zaista funkcionira prilikom poroda, psihički i fizički. Za mene su ove tri stvari bile najbitnije što mi je trebalo na porodu. Marija mi je bila na raspolaganju tu večer kad su krenuli trudovi te je sa mnom i suprugom išla u rodilište što se pokazalo vrlo korisnim. Naravno, edukacije sadrže puno više od ovog što je napisano, meni je ovo bilo najbitnije. Vrijeme koje sam provela na edukaciji s njom smatram kvalitetno utrošenim vremenom jer me zaista smirila i osvijestila sve što mi je trebalo na porodu, ali i nakon poroda, na primjer dojenje.

Martina V.

MK
D o u l a

Nadam se da će ti ovaj plan poroda pomoći u kategorizaciji tvojih misli i želja.

Želim ti poručiti da je **porod** jedno od **najintenzivnijih iskustava u životu** koje nas u potpunosti promijeni. A praćenje hrpetine profila i čitanje tuđih iskustva po internetu nisu dobra priprema za porod. **Dobra priprema temelji se na radu na sebi, introspekciji i vježbanju otpuštanja, osvježćivanju i propitivanju.** A dobro porodno iskustvo ovisi prije svega **o tebi** samoj - o tvom mindsetu, ali i o pratnji. Sam plan bez jasne vizije kako ga ostvariti, ali i svijesti o tome da porod, a ni život, nikada ne idu po planu - nije dovoljan. Potrebni su rad na sebi i podrška. Svaka žena zaslužuje podršku! Javi mi se, da budem tvoja podrška na ovom divnom putovanju.

Ja sam Marija. Doula, jedna od dvije voditeljice trudničkog tečaja "pozitivan porod" i majka troje djece. Pomažem ženama ostvariti pozitivno iskustvo poroda i postpartuma.



MK
Doula

Marija Kovačić
www.doula-marija.com
+385 9897 80 449