# Porodní plán

**Jméno, příjmení, RČ:**  
**Adresa:**  
**Předpokládaný termín porodu:**  
**Pojišťovna:**  
**Alergie:**  
**Ošetřující gynekolog:**  
**Vybrané jméno pro miminko:**  
**Váha matky před otěhotněním:**

----------------

Vážený personále porodnice,

ráda bych vyjádřila svoji představu o porodu našeho miminka. Vychází z očekávání normálního, přirozeného porodu bez komplikací.

## Obecné informace

* Na tuto chvíli jsme se oba s manželem/přítelem pečlivě připravovali a chceme s vámi aktivně při porodu spolupracovat.
* Zároveň bychom byli velice rádi, kdybyste mohli respektovat několik našich přání, samozřejmě za předpokladu, že nebudou jejich splnění bránit závažné okolnosti. Prosím o trpělivost a pochopení během předporodní, porodní i poporodní fáze.
* Svůj porod bych chtěla prožít s manželem/přítelem a kamarádkou/maminkou, v pokud možno, nerušené místnosti.

## Při porodu chci soukromí a dostatek tekutin

* Při porodu si přejeme zachování intimity v co nejvyšší míře a účasti co nejmenšího počtu cizích osob (ideálně pouze porodní asistentky z vaší nemocnice).
* Určitě si nepřeji mít u porodu mediky.
* Přeji si neomezeně konzumovat tekutiny.

## Zákroky, konzultace, léky a tlumení bolesti

* Informujte mě prosím pravdivě a úplně o tom, jak porod postupuje a co bude následovat.
* Přejeme si, aby veškeré zákroky byly se mnou před provedením nejprve konzultovány a já měla čas na rozmyšlenou.
* Tlumící prostředky prosím nenabízejte, dokud o ně sama nepožádám.

## Přirozený porod ve vlastním tempu bez protržení vaku blan

* Ráda bych prožila porod ve vlastním tempu, pokud nebudou hrozit žádné zdravotní komplikace.
* Nepřeji si mít protržen vak blan, pokud to nebude nezbytně nutné.
* Přeji si tlačit podle svých pocitů.
* **Nepřeji si, aby došlo na Kristellerovu expresi.**
* Pokud by to bylo možné, ráda bych se volně pohybovala a využila: sprchu, balon, různé polohy, masáže, hudbu nebo aromaterapii.
* Přeji si mít možnost změny polohy po celou dobu porodu – v I. i v II. době porodní.

## Nastřižení hráze pouze pokud tu bude nezbytně nutné

* K nastřižení hráze prosím přistupujte, pouze pokud se to ukáže jako nezbytně nutné pro průchod dítěte a to pouze s mým ústním souhlasem. Jsem předem srozuměna s možností lehčích natržení hráze.

## Po porodu prosím nechte dotepat pupečník alespoň 15 minut

* Po narození dítěte si přejeme nechat dotepat pupečník nebo ho nechat tepat minimálně 15 min.
* Ráda bych, aby můj manžel přestřihl pupeční šňůru.
* Přejeme si nerušený bonding, pokud to zdravotní stav můj a dítěte dovolí.
* Pod tím si představuji, že mi bude dítě uloženo okamžitě do náruče.
* Přáli bychom si, aby bylo dítě změřeno a zváženo až po kontaktu s rodiči, aby mohl probíhat bonding a vyzkoušeno přisátí.
* Prosím, pokud to nebude nutné, miminko po porodu nekoupejte, stačí otřít.
* V případě nenadálých událostí si přejeme, aby mohl s dítětem zůstat otec a převzít péči o něj. Manžel v této chvíli bude vykonávat i kontakt s dítětem a bonding.
* V případě, že tomu můj zdravotní stav dovolí, přeji si, aby dítě zůstalo u mě nebo bylo přinášeno pravidelně na kojení po 3 hodinách.
* Vitamín K podejte miminku prosím v kapičkách.
* Ráda bych byla přítomna u všech vyšetření, která miminko bude muset po porodu podstoupit. Samozřejmě, pokud mi to zdraví dovolí.

## Císařský řez

* V případě císařského řezu si přeji být plně informována o postupech.
* Ráda bych měla svého manžela přítomného za všech okolností i v případě císařského řezu.
* V případě, že dojde k císařskému řezu, přeji si částečný bonding (přiložení dítěte na rameno či tvář).
* I když bude použita celková anestezie, budu velice ráda za přítomnost manžela během operace, aby se mohl sblížit s naším dítětem okamžitě po narození, i když já budu stále pod narkózou.

## Přirozený porod placenty

* Rádi bychom vyčkali na přirozený porod placenty (bez injekce oxytocinu – pokud k tomu nebude důvod).

Děkuji za pochopení a spolupráci. Jsem srozuměna s tím, že v případě zdravotních komplikací z mé strany, nebo ze strany miminka, se budu řídit doporučením a instrukcemi ošetřujícího personálu.

………………………………… …………………………………

Za personál nemocnice XXXX Pacientka

V ..............., dne …………………