



Plan porođaja

Porođaj je prirodan proces. U tom procesu primalje stoljećima pomagale majkama, i u medicinskom i u emocionalnom smislu. "Međutim, suvremeno se porodiljstvo od prirodnog, strpljivog 'stajanja' uz porodilju, kad se omogućavalo njezinu tijelu da reagira prirodno, promijenilo u dominantnu i često nasilnu praksu. Kulturni uvjeti nametnuli su ženama da se predaju stručnjacima za porodiljstvo, tako da je većina izgubila dodir s urođenim znanjem i moći rađanja...", podsjeća nas dr. Christiane Northrup u svojoj knjizi *Žensko tijelo, ženska mudrost*. Vjerujemo da bi se većina nas složila s tim. Razmisliti o porođaju i izraziti svoje želje, prepustiti se tom prirodnom putu dolaženja djeteta na svijet, slušajući svoje tijelo, danas nije uobičajena praksa. Pomoć u vraćanju prirodnosti procesu rađanja vidimo u izradi porođajnog plana.

Što je plan porođaja

To je jasna, jednostavna i sažeta izjava u pisanom obliku o vašim željama vezanima uz način, odvijanje i praćenje porođaja. Plan porođaja pruža vam mogućnost da razmislite o tome kako želite da se odvija vaš porođaj, da o tome porazgovarate sa svojim partnerom ili drugom vama važnom osobom i donesete odluke o pojedinim postupcima i zahvatima koji se primjenjuju prilikom porođaja te izrazite svoje želje o načinu odvijanja porođaja i postupcima s vama i vašim djetetom nakon porođaja. Nadalje, porođajni vam plan služi kako biste informirali liječnika i primalju o svojim željama vezanima uz porođaj. On služi i kao podsjetnik vama i osobama u vašoj pratnji u trenucima kada ste usredotočeni na porođaj, svoje tijelo, dijete, trudove. Omogućava vam da se u potpunosti posvetite porođaju, dakle da u tim trenucima ne razmišljate o pojedinim medicinskim postupcima i zahvatima, komunicirate s osobljem ili donosite važne odluke vezane uz dolazak vašeg djeteta na svijet. Izrada plana porođaja i izražavanje želja nikako ne znači da smatramo da se taj prirodni proces može u potpunosti kontrolirati te da planiranjem

osiguravamo da sve naše želje postanu stvarnost. Porođaj je prirodan proces i kao takav nepredvidljiv. Razmišljanje o porođaju, izražavanje želja, oslušivanje svoga tijela znači da preuzimamo odgovornost za sebe i za to kako ćemo dijete donijeti na svijet, znači da smo prisutni i svjesni u procesu rađanja.

Kako izraditi plan porođaja

Prije izrade plana porođaja informirajte se o mogućnostima i praksi rodilišta u kojem želite roditi. O tome ovisi u kojoj se mjeri mogu ostvariti vaše želje vezane uz porođaj. Informirajte se koji se rutinski postupci primjenjuju prije, za vrijeme i nakon porođaja te kakva je praksa i način postupanja s djetetom nakon porođaja. Informacije možete prikupiti na trudničkom tečaju, u knjigama ili časopisima, možete pitati majke koje su već rodile ili se informirati na druge dostupne načine. Danas su mnoge provjerene informacije dostupne i na internetu. Kako biste donijeli dobru odluku, informirajte se o svim prednostima i nedostacima pojedinih postupaka i zahvata koji se primjenjuju prije, za vrijeme i nakon porođaja. Tako će vaše odluke biti temeljene na znanju i valjanim, provjerenim



informacijama. Nakon što ste se dobro informirali, uzmite si dovoljno vremena kako biste razmislili o svim svojim željama i nadama vezanima uz dan kada će vaše dijete doći na ovaj svijet. Napišite sve ideje, želje i misli vezane uz porođaj koje vam padnu na pamet: kako želite da se porođaj odvija, kakva vam podrška treba, što želite da vam se dogodi, a što nikako ne biste htjeli. Nakon što ste napisali sve svoje želje, sažmite ono najvažnije, odredite prioritete, uskladite s mogućnostima koje će vam biti na raspolaganju i napišite sažetu i jasnu izjavu o svojim željama koje se tiču porođaja. Pod usklađivanjem vaših želja s mogućnostima rođilišta mislimo na sljedeće: na primjer, možete tražiti da vam se ne radi epiziotomija, no ne možete tražiti porođaj u vodi ako rođilište nema takvu mogućnost.

Plan porođaja može uključivati sljedeće:

- * informacije o osobama za koje želite da budu uz vas tijekom porođaja
- * informacije o tome želite li biti u miru i tišini, slušati glazbu, fotografirati, nositi svoju spavačicu ili pidžamu; želite li jesti, piti ili se kretati za vrijeme trudova
- * vaše želje vezane uz pripremu za porođaj (klizma, brijanje)
- * vaš stav i želje vezane za početak porođaja (induciranje porođaja)
- * stavove i želje o tijeku porođaja: praćenje ctg-om, čestina vaginalnih pregleda, korištenje sredstava za ubrzanje porođaja ili metoda i sredstava za ublažavanje bolova, položaje koje želite isprobati za vrijeme trudova i izgona, načine i trajanje tiskanja ili opremu koju želite koristiti za vrijeme porođaja (ako takve mogućnosti u rođilištu postoje), vaše želje vezane uz epiziotomiju i eventualni carski rez
- * želje u pogledu postupaka i aktivnosti netom nakon porođaja: trajanje kontakta s djetetom, rezanje pupčane vrpce, dojenje nakon porođaja i svi ostali postupci s djetetom
- * želje vezane uz skrb o djetetu dok ste u rođilištu: prehrana novorođenčeta, dojenje, cijepljenje, kako postupati kada dijete plače, skrb o djetetu u slučaju bolesti
- * želje vezane uz smještaj i posjete: koliko vremena želite biti s djetetom, želite li da partner bude s vama, i sl.
- * informacije o vašim specifičnim zdravstvenim potrebama

Plan porođaja obično sadržava i informaciju o tome da želite biti potpuno obaviješteni o svim medicinskim postupcima koji će se provoditi nad vama i vašim djetetom, te dio kojim izjavljujete da ste se prije donošenje odluka i iznošenja svojih želja informirali te da ste spremni aktivno sudjelovati u porođaju kako bi se vaše želje ispunile. U izjavi možete navesti da znate da se porođaj može zakomplicirati i da će medicinsko osoblje u tom slučaju donijeti nužne odluke, koje ponekad mogu i odstupati od vašeg plana i vaših želja. Plan sadržava mjesto, datum i vaš potpis. Pri izradi plana porođaja važno je imati na umu svoje trenutno zdravstveno stanje. Ako je moguće, dobro je plan napraviti u suradnji s ginekologom, primaljom ili svojom dulom. Plan porođaja ispišite u više primjeraka, od kojih jedan svakako spremite među svoju medicinsku dokumentaciju. Još jednom valja napomenuti da je porođaj ipak nepredvidljiv i da nikako ne možemo u potpunosti utjecati na to kako će se on odvijati. U tom smislu važno je biti prilagodljiv i slijediti tijek porođaja te prihvatiti ako nešto ne ide u skladu s našim željama. Također, neki od zahvata i postupaka nisu izborna mogućnost rođilje nego medicinska indikacija, i kao takva su odgovornost liječnika koji vodi porođaj – u tom smislu nisu uvijek podložni izboru. Takvi se zahvati u tom slučaju primjenjuju kako bi se sačuvalo zdravlje i sigurnost majke i/ili djeteta.

Kada i kako iznijeti svoj plan porođaja medicinskom osoblju

Pravo vrijeme za iznošenje i predstavljanje plana porođaja zapravo je trenutak kada dođete u rođilište. Osoblju recite da ste upoznati s činjenicom da u tom rođilištu postoji određena procedura prilikom



porodaja. Uz pisani plan, možete odlučiti hoćete li medicinskom osoblju prenijeti svoje želje i potrebe usmeno ili pisanim putem. Ako se odlučite za usmeno iznošenje plana, u pričuvu imajte i jedan pisani primjerak koji vama ili vašoj pratnji može služiti kao podsjetnik ili koji vama može poslužiti ako vam u nekom trenutku neće biti zgodno usmeno komunicirati.

Što ako reakcije medicinskog osoblja nisu pozitivne prema vašim željama?

U rodilištima postoje određene procedure prema kojima se tretiraju sve rodilje koje dođu. Uz te standardne procedure i navike te činjenicu da plan porodaja nije uobičajen u našoj zemlji, moguće je da se dogodi da medicinsko osoblje nije naklonjeno izražavanju želja i zahtjeva rodilje. Na žalost, naša kultura također potiče takvo ponašanje. Vjerujemo da vas to može obeshabriti,

no na vama je odluka hoćete li izraziti svoje želje i potrebe, iskoristiti svoje pravo ili ćete se u potpunosti prilagoditi porođajnoj proceduri rodilišta u koje ste došli. Vi morate odlučiti hoćete li razmisliti o svojim željama i izraziti ih ili će vas strah od negativnih reakcija spriječiti u tome. Ako ipak naidete na negativnu reakciju medicinskog osoblja, probajte ju ne shvatiti osobno. Usmjerite se na svoje razloge iznošenja vlastitih želja i na to da poduzmete sve što možete kako biste realizirali svoje želje i potrebe te sebi i djetetu osigurali brigu kakvu smatrate da je najbolja za vas i za njega.

rađanja, da to razumijete, no da imate neke potrebe i želje koje su vam jako važne i da biste voljeli kada bi se one mogle prihvatiti. Naravno, ako sve pođe dobro i bez komplikacija. Tada možete ukratko usmeno izreći svoje želje te zamoliti da uzmu i pisanu verziju plana, vašu izjavu. Druga opcija može biti da se odlučite iznositi svoje potrebe i stavove usporedo s procedurom koja se u rodilištu primjenjuje, pa zamoliti ili ne prihvatiti određenu aktivnost ili postupak ako ga ne želite. U svakom slučaju, dobro je imati pisani primjerak plana porodaja, u kojem ste saželi sve vama važne stvari koje se tiču

Obvezuje li plan porodaja medicinske djelatnike da ga poštuju?

Prema Zakonu o zaštiti prava pacijenata, „pacijent ima pravo prihvatiti ili odbiti pojedini dijagnostički odnosno terapijski postupak, osim u slučaju neodgodive medicinske intervencije čije bi nepoduzimanje ugrozilo pacijentov život i zdravlje ili izazvalo trajna oštećenja njegova zdravlja“.

Što ako se predomislite u vezi s nekim postupkom, aktivnosti ili željom koju ste naveli u planu porodaja?

Plan porodaja služi tome da na vrijeme, dovoljno prije samog porodaja, razmislite o svojim željama i načinu kako želite da se porođaj odvija. Ako u nekom trenutku promijenite mišljenje, to je također u redu. Svakako to recite medicinskom osoblju koje vas prati u porodaju – plan nije nešto fiksno čega se slijepo treba držati.

Što ako neke od svojih želja nećete moći realizirati?

Prihvatite tu činjenicu, budite zadovoljni time što ste poduzeli sve što ste mogli. Realnost je ponekad jednostavno drugačija, ne možemo uvijek imati sve pod kontrolom.

Što ako se nađete u situaciji koju niste planirali, ili trebate donijeti odluku za koju se niste pripremili?

Ako se nađete u nekoj neplaniranoj situaciji ili u situaciju u kojoj trebate nešto odlučiti a niste o tome ranije razmišljali, prvo provjerite radi li se o hitnoj situaciji. Ako to nije slučaj, tražite još malo vremena da o tome kratko razmislite i donesete odluku. Pitajte za dodatne informacije ili eventualnu alternativu. Ako se radi o hitnoj situaciji, odluku ćete donijeti odmah. Budite svjesni da uvijek imate priliku odlučiti, iako će možda za odluku biti vrlo malo vremena ili vam se rješenje koje ste izabrali neće sviđati.

U Hrvatskoj je praksa pisanja plana porodaja još u začetku, no upravo je svijest i odgovornost rodilje o pravima i željama put k praksi koja je uobičajena u većini europskih zemalja. Ona pokazuje prepoznavanje porodaja kao prirodnog procesa i kao njen neodvojivi dio vidi odgovornost rodilje u vidu odlučivanja i prava na izbor.

Stoga nam je želja potaknuti vas da aktivno razmislite o rođenju svog djeteta, da razmislite o tome kako biste željeli da izgleda taj iznimni trenutak i da se usudite izraziti svoje želje i potrebe. Želja nam je da se vrati prirodnost procesu rađanja, povjerenje u žensko tijelo i da trenutak rođenja vašeg djeteta bude poseban i osnažujući. Izradu plana porodaja vidimo kao korak prema tom cilju.

Pomoć pri izradi plana porodaja možete potražiti na www.roda.hr/article/read/plan-porodaja.

Još nekoliko savjeta vezanih uz pisanje i predstavljanje plana porodaja

Prilikom pisanja plana porodaja koristite pozitivne riječi i izražavajte se pozitivno. Bolje je govoriti o svojim željama i potrebama nego o zahtjevima ili zabranama. Zahtjevi i zabrane mogu se shvatiti kao naredba i izazvati negativnu reakciju sugovornika. Evo nekoliko primjera:
Umjesto: „Zahtijevam da mi prvo omogućite kontakt s djetetom koža na kožu, a tek onda obavljate mjerenja i ostale radnje s mojim djetetom.“
Pozitivna komunikacija: „Važno mi je / moja je želja da nakon porodaja imam kontakt koža na kožu sa svojim

djetetom. Molim da mi to omogućite.“
Umjesto: „Odbijam klizmu“ ili „Odbijam epiziotomiju.“
Pozitivna komunikacija: „Ne bih željela primjenu klizme prilikom pripreme za porođaj“ ili „Ne bih željela da mi prilikom porodaja napravite epiziotomiju.“
Također, imajte na umu da se pisana komunikacija razlikuje od govorne. Način kako nešto kažemo često je važniji od onoga što kažemo. Pokušajte istu rečenicu reći na različite načine ili istu misao izraziti uz različit stav ili emociju.