

PLANUL DE NASTERE



cu Ditta Depner

PLANUL DE NAȘTERE

Numele și prenumele mamei:.....

Data nașterii mamei:.....

Numele și prenumele tatălui:.....

Data nașterii tatălui:.....

☒ **Data ultimului ciclu menstrual
(prima zi a ultimei menstruații):**.....

☒ **Data concepției:**.....

☒ **Numărul și tipul de sarcini precedente:**.....

☒ **Ce fel de nașteri?**.....

☒ **Data probabilă a nașterii DPN
(la 40 de săptămâni):**.....

Acest document NU este un contract, nașterea fiind un proces fiziologic imprevizibil,
eminamente hormonal, cu multiple implicații emoționale.
Planul de naștere poate fi însă o modalitate excelentă de negociere cu maternitatea,
asupra drepturilor tale ca mama și cele ale pruncului tău.

DREPTURILE FEMEII LA NAȘTERE

(bifați toate opțiunile pe care le aprobați, acolo unde se aplică)



Locația travaliului și a nașterii:

☐

rezervă privată

☐

sala de naștere



Tipul de asistență medicală agreată la naștere (gradul de intimitate la naștere):

☐

toata echipa medicală: obstetrician, neonatolog, anestezist și echipa medicală auxiliară

☐

moașa, cu acces imediat la obstetrician, neonatolog, anestezist și echipa auxiliară



Accesul neîngrădit al însoțitorului gravidei la naștere:

☐

însoțitorul să fie prezent în timpul travaliului

☐

Însoțitorul să fie prezent în timpul expulziei

☐

însoțitorul să fie prezent în timpul operației de cezariană

☐

însoțitorul să fie prezent în perioada post-partum

☐

însoțitorul să rămână prezent până la externarea Mamei



Tipul de naștere:

☐

naștere vaginală în apă

☐

naștere vaginală activă (din poziții gravitaționale, mișcare, etc.)

☐

naștere vaginală în ritmul corpului și al copilului

☐

naștere vaginală medicalizată, conform reperelor de dilatație

☐

operație cezariană după declanșarea naturală a travaliului

☐

operație cezariană planificată doar din motive medicale

Acest document NU este un contract, nașterea fiind un proces fiziologic imprevizibil,
eminamente hormonal, cu multiple implicații emoționale.

Planul de naștere poate fi însă o modalitate excelentă de negociere cu maternitatea,
asupra drepturilor tale ca mama și cele ale pruncului tău.

DREPTURILE FEMEII LA NAȘTERE

(bifați toate opțiunile pe care le aprobați, acolo unde se aplică)



Pregătirea pentru naștere după internare:

- ☐ ras pubian, chiar și dacă femeia este epilată
- ☐ clisma
- ☐ respectarea condiției intestinale și perineale
- ☐ accesul neîngrădit al gravidei la toaletă în timpul travaliului
- ☐ accesul neîngrădit al gravidei la hrană și apă în timpul travaliului



Provocarea/declanșarea artificială a travaliului:

- ☐ perfuzie cu oxitocină artificială/oxiton/ocitocină, sau “perfuzia cu glucoză”
- ☐ amniotomie (RAM - Ruperea artificială a membranelor) înainte începerii contracțiilor
- ☐ administrare de Calciu
- ☐ administrare intra-vaginală a pilulei “Citotec” introdusă clandestin în vagin
- ☐ decolarea membranelor printr-un examen de col, ca pretext
- ☐ dilatarea manuală a colului de către moașă sau medic



Declanșare naturală (inclusiv în săptămâna 42):

- ☐ optez pentru declanșarea naturală

Acest document NU este un contract, nașterea fiind un proces fiziologic imprevizibil, eminamente hormonal, cu multiple implicații emoționale.
Planul de naștere poate fi însă o modalitate excelentă de negociere cu maternitatea, asupra drepturilor tale ca mama și cele ale pruncului tău.

DREPTURILE FEMEII LA NAȘTERE

(bifați toate opțiunile pe care le aprobați, acolo unde se aplică)



Gestiunea travaliului prin metode medicamentoase:

- ☐ montarea unei branule pentru perfuzie la internare
- ☐ perfuzie cu oxitocină/"clasică glucoză"
- ☐ administrarea de antispastice/NOSPA+ALGOCALMIN
- ☐ administrarea de calciu
- ☐ administrarea de citotec intravaginal
- ☐ administrarea analgeziei epidurale/peridurale
- ☐ administrarea de gaz ilariant
- ☐ rahianestezie (la cezariană)
- ☐ anestezie generală (indezirabilă - aplicabilă numai în cazul cezarienei)



Gestionarea travaliului prin metode naturale:

- ☐ presopunctura punctelor reflexe pentru o naștere facilă
- ☐ imersia în bazinul de naștere/duș cu apă caldă, pentru ameliorarea senzațiilor de durere
- ☐ uleiuri esențiale pentru durere/blocaj/stres/epuizare
- ☐ remedii homeopate pentru travaliu și naștere
- ☐ remedii Bach pentru travaliu și naștere
- ☐ tehnica de respirație "Renasterea" specială pentru perioada de dilatație și expulzie
- ☐ tehnici de masaj pentru ameliorarea senzațiilor de durere
- ☐ mișcare (plimbare, utilizarea mingiei de travaliu, schimbarea poziției)
- ☐ vocalizare pentru o mai buna gestionare a senzațiilor de durere/presiune
- ☐ alte metode alternative de gestiune a durerii la naștere

Acest document NU este un contract, nașterea fiind un proces fiziologic imprevizibil, eminamente hormonal, cu multiple implicații emoționale.
Planul de naștere poate fi însă o modalitate excelentă de negociere cu maternitatea, asupra drepturilor tale ca mama și cele ale pruncului tău.

DREPTURILE FEMEII LA NAȘTERE

(bifați toate opțiunile pe care le aprobați, acolo unde se aplică)



Monitorizarea în travaliu:

- ☐ efectuarea limitată a tușeului vaginal mai ales după ruperea membranelor (max 2)
- ☐ monitorizare fetală externă din timp în timp



Pregătirea perineului pentru expulzie:

- ☐ comprese calde aplicate pe perineu înainte de expulzie
- ☐ masaj perineal cu ulei lubrefiant
- ☐ poziții gravitaționale în timpul expulziei
- ☐ expulzia în apă a nou-născutului
- ☐ epiziotomie (incizia chirurgicală a perineului)



Tipul de gestiune al expulziei:

- ☐ expulzie neasistată, în ritmul natural al corpului femeii
- ☐ expulzie asistată cu vacuum-extractor/forceps
- ☐ expulzie asistată prin manevre manuale (cu cotul) pe abdomenul gravidei
- ☐ forțarea împingerii/scremutului când femeia nu are contracții

Acest document NU este un contract, nașterea fiind un proces fiziologic imprevizibil, eminamente hormonal, cu multiple implicații emoționale.

Planul de naștere poate fi însă o modalitate excelentă de negociere cu maternitatea, asupra drepturilor tale ca mama și cele ale pruncului tău.

DREPTURILE FEMEII LA NAȘTERE

(bifați toate opțiunile pe care le aprobați, acolo unde se aplică)

☒ **Drepturile mamei în perioada de după nașterea pruncului:**

Gestionarea fisurii perineale survenite în urma expulziei: ☐ Suturația fisurii (> grad II)
☐ Nesuturația fisurii

- ☐ poziții gravitaționale în timpul expulziei placentei
- ☐ expulzia placentei asistată manual, trasă și "ajutată" de către moașă sau medic
- ☐ expulzia placentei în mod natural, pe o perioadă de 45 minute de la momentul nașterii
- ☐ control instrumental BUMM (chiuretajul uterului după expulzia placentei)
- ☐ reglarea intensității luminii
- ☐ alegerea unui fond muzical
- ☐ păstrarea liniștii (comunicarea în șoaptă)
- ☐ alte dispoziții în acest sens:

☒ **Opțiuni pentru înregistrarea video/poze la naștere:**

- ☐ înregistrarea travaliului
- ☐ înregistrarea expulziei
- ☐ înregistrarea mamei și a nou-născutului în perioada post-partum

☒ **Opțiuni pentru intervalul de timp petrecut de mama și nou-născut până la externare:**

- ☐ externare după perioada standard de spitalizare la nașterea naturală (2 nopți și 3 zile)
- ☐ externare după cezariană (3 nopți și 3 zile)
- ☐ externare cu semnătură pe propria răspundere, la 24h după naștere
- ☐ externare cu semnătura pe propria răspundere, la mai puțin de 24h după naștere

Acest document NU este un contract, nașterea fiind un proces fiziologic imprevizibil, eminamente hormonal, cu multiple implicații emoționale.
Planul de naștere poate fi însă o modalitate excelentă de negociere cu maternitatea, asupra drepturilor tale ca mama și cele ale pruncului tău.

DREPTURILE NOU-NĂSCUTULUI cerute de MAMĂ negociate cu personalul de NEONATOLOGIE

- ☐ efectuarea evaluării neonatologice la fața locului și lăsarea nou-născutului în brațele mamei
 - ☐ lăsarea nou-născutului la pieptul mamei cu inițierea orei magice, din primele secunde după naștere
 - ☐ preluarea nou-născutului de către medicul neonatolog pentru evaluare
 - ☐ măsurarea și cântărirea nou-născutului după primele 2 ore de viață, după încheierea orei magice
-
- ☐ aspirarea “secrețiilor” nazofaringiene
 - ☐ aspirare gastrică
 - ☐ verificarea permeabilității anusului
-
- ☐ administrarea de picături oculare cu antibiotic
 - ☐ prelevarea de sânge din cordonul ombilical
 - ☐ administrarea “vitaminei” K injectabilă/orală
 - ☐ vaccinarea nou-născutului (după informarea mamei)
-
- ☐ spălarea nou-născutului
 - ☐ ștergerea vernix-ului de pe pielea nou-născutului
 - ☐ verificarea reflexelor

Acest document NU este un contract, nașterea fiind un proces fiziologic imprevizibil, eminamente hormonal, cu multiple implicații emoționale.
Planul de naștere poate fi însă o modalitate excelentă de negociere cu maternitatea, asupra drepturilor tale ca mama și cele ale pruncului tău.

DREPTURILE NOU-NĂSCUTULUI cerute de MAMĂ negociate cu personalul de NEONATOLOGIE

Tăierea cordonului ombilical

- ☐ tăierea cordonului ombilical după încetarea pulsației, la aprox. 20-25 minute
- ☐ tăierea cordonului ombilical după expulzia placentei
- ☐ lăsarea cordonului ombilical intact, după expulzia placentei, naștere "Lotus"
- ☐ tăierea cordonului de către echipa medicală
- ☐ tăierea cordonului de către însoțitorul Mamei

Alimentația nou-născutului

- ☐ inițierea alăptatului imediat după naștere (în primele 30 de minute) și apoi la cerere
- ☐ administrarea de glucoză doar după 24 ore, dacă nu urinează 1 dată
- ☐ alimentația cu lapte praf
- ☐ sedare cu fenobarbital
- ☐ utilizarea suzetei
- ☐ păstrarea nou-născutului în rezerva Mamei până la externare

În cazul în care în cursul nașterii apar complicații medicale grave, care pot pune viața mamei sau a pruncului în pericol și care necesită măsuri medicale, altele decât cele exprimate inițial, se vor administra acele măsuri, după ce a fost explicată necesitatea acestora, iar cuplul și-a dat acordul.

(Cu excepția cazului în care se impune luarea măsurilor medicale necesare în regim de urgență, pentru salvarea uneia sau mai multor vieți)

Acest document NU este un contract, nașterea fiind un proces fiziologic imprevizibil, eminamente hormonal, cu multiple implicații emoționale.
Planul de naștere poate fi însă o modalitate excelentă de negociere cu maternitatea, asupra drepturilor tale ca mama și cele ale pruncului tău.

Planul de Naștere cu Ditta Depner

Completarea ghidată a planului de naștere

Draga mea,

În acest curs online înregistrat îți explic detaliat toate procedurile standard din maternitate precum și ce alternative ai pentru a le putea evita pe cele care sunt violente și de nedorit.

Planul de naștere este declarația ta de iubire pentru copilul tău pe care vrei să îl aduci pe lume cu cât mai mult calm, iubire și considerație.

Cursul cuprinde și planul de naștere pentru bebeluș. Poți alege ce anume poți cere și ce anume poți refuza să i se facă în maternitate, pentru ca el să fie ferit de traumele inutile la care va fi supus dacă accepți anumite proceduri standard.

Hai să completăm împreună acest plan de naștere astfel încât alegerile tale să fie cele mai bune, atât pentru sănătatea ta fizică și emoțională cât și pentru cea a bebelușului tău.

Investiția ta este de:

489 LEI

MĂ ÎNSCRIU ACUM

Masterclass de pregătire pentru naștere

Draga mea,

Cât de pregătită ești cu adevărat pentru naștere?

A fi pregătită pentru naștere nu înseamnă să ai abonament la un medic care să îți urmărească sarcina și cu care, eventual, să naști;

A fi pregătită pentru naștere nu înseamnă să ai camera copilului pregătită, bagajul de maternitate făcut și încrederea că altcineva va lua cele mai bune decizii pentru tine și copilul tău;

A fi cu adevărat pregătită pentru naștere înseamnă să deții toate informațiile care te împuternicesc să iei decizii asumate și conștiente;

A fi cu adevărat pregătită pentru naștere înseamnă să ai curajul să pătrunzi în necunoscut cu toate lecțiile învățate, pentru a putea face față provocărilor;

Înseamnă să ai partenerul alături de tine și împreună să luați cele mai bune decizii informate.

Pentru că TU meriți să te bucuri de cel mai important eveniment din viața ta,
trăind nașterea conștient, asumat, frumos și împlinitor.

Iar BEBELUȘUL tău merită să fie primit în această lume cu blândețe, calm și infinită iubire.

MĂ ÎNSCRIU ACUM