***Porodní přání***

**Matka:**

**Otec:**

**Adresa:** ………………………………………………………………………………………………………………………………........

**Termín porodu:**

**Gynekolog:**

**Doprovod u porodu:** porodní asistentka, dula, otec

**Pediatr:**

**Křestní jména dítěte:** děvče

 chlapec

……………………………………………………………………………………………………………………………………

Vážení zdravotníci,

s důvěrou se obracíme se na Vás a Vaši porodnici, kde bychom rádi přivedli na svět naše druhé miminko. Dlouho jsme pátrali po porodnici, která by se mohla pyšnit kladnými ohlasy nejen na profesionální a špičkovou úroveň zdravotní péče, ale též ochotu, empatii a citlivý přístup k porodu, který považujeme za přirozenou věc, ne „nemoc“ vyžadující kaskádu lékařských zásahů.

**JÁ, JAKOŽTO RODIČKA, VELMI PROSÍM O:**

**Obecně:**

* **přítomnost porodní asistentky , duly , partnera……… po celou dobu porodu.** Doprovod obou osob prosím umožněte po celou dobu už od začátku příjmu. V případě dotazů se prosím obracejte na moji porodní asistentku, dulu, příp. manžela, pokud já sama je nebudu schopna zodpovědět. Anamnézu mám předem vyspanou, proto za mě může odpovídat dula nebo porodní asistentka.
* **porod přirozeným způsobem**, bez zbytečné medikace a zásahů a o jakémkoli zásahu si přeji být předem informována a vyslovit k němu souhlas. Jsem zastáncem spíše alternativních forem tlumení bolesti, proto se výše uvedené týká i těchto prostředků. Pokud nastane nečekaná situace a bude nutno zasahovat, přeji si před jakýmkoli zákrokem vysvětlení všech mých možností.
* porod bez časového tlaku, dle mých pocitů a vlastním tempem
* absenci různých vyšetření a dotazů během kontrakce, pokud to nebude nezbytně nutné
* **intimní atmosféru**, tlumené světlo a co největší soukromí
* nepřítomnost cizích osob, s výjimkou nemocniční porodní asistentky a v případě nutnosti ošetřujícího lékaře. Přítomnost lékaře si přeji jen v nutném případě.
* **respektování mého přání konzultace s mou dulou, porodní asistentkou,…**
* **na oddělení šestinedělí jednolůžkový nadstandartní pokoj**

**V I. době porodní:**

* rozhodnutí o použití klystýru až na místě podle situace. Oholím se sama předem.
* **možnost zaujímání poloh, které mi budou příjemné**, s možností volného pohybu, vč. využití různých relaxačních technik a přirozeného tlumení bolestí (pohyb po pokoji, sprcha, balon, masáž, poslech hudby apod.)
* možnost pití neslazených tekutin (voda, maliníkový čaj..). Pro případ potřeby doplnění energie budu mít s sebou vlastní hroznový cukr.
* **nepropichování vaku blan .**
* absenci rutinního podávání a nabízení léků urychlujících porod a tlumících bolest
* snížení počtu vaginálních vyšetření na minimum
* **monitorování ozev plodu jen v nezbytném minimu a to v polohách, které mi budou příjemné**, pokud možno se zachováním možnosti pohybu (velmi špatné zkušenosti s nehnutou polohou na zádech při prvním porodu)

**V II. době porodní:**

* **vlastní porod miminka v poloze, ke které sama spontánně dospěji**
* možnost tlačení a dýchání přirozeně a spontánně
* **absenci preventivního nástřihu hráze.** Uvítám pomoc porodní asistentky při ochraně hráze – **nahřívání hráze, použití oleje na hráz**
* **Preferuji spontánní dorotování ramének**
* **S nástřihem souhlasím jen v případě opravdu vážné nutnosti a s mým informovaným souhlasem**
* neprovádění Kristellerovy exprese
* **okamžité přiložení miminka po porodu kůže na kůži na mé holé břicho.** Miminko jen otřít a přikrýt, aby neprochladlo a **nikam neodnášet,** nechat nás přirozeně se seznámit a miminko samo se připlazit k prsu a přisát se
* **odsátí dýchacích cest ne rutinně, ale jen v případě potřeby a to na mém těle**
* **vážení, měření, provést až za cca 2 h po bondingu**

**V III. době porodní:**

* **tzv. „dotepání pupečníku“**, kdy po jeho dotepání ho přestřihne manžel nebo já sama. Prosím o jeho podvázání tkanicí, nikoli svorkou.
* **neurychlování vypuzení placenty**. Pokud nedojde k jejímu odloučení do nezbytně nutné doby, budu situaci řešit na doporučení porodní asistentky.

**V případě komplikací:**

* možnost spolurozhodování o dalším postupu, informování o všech zákrocích a možnost konzultace i se svou osobní porodní asistentkou, dulou, manželem
* **císařský řez -** použití spinální analgezie a možnost mít miminko ihned po porodu u sebe, vč. uplatnění bondingu. Pokud bude nutná celková anestezie, prosím o dodržení porodního plánu s tím, že s dítětem zůstane manžel a naše osobní porodní asistentka

**V šestinedělí (péče o miminko + moje ošetření):**

* **informování o všech zákrocích a vyšetřeních miminka i mých a u všech zákroků a vyšetření miminka umožnit moji nebo manželovu přítomnost**
* **podání vitaminu K dítěti ve formě orálních kapek**, nikoli injekčně
* **nevykapávání očiček miminka preventivně**, jen při vzniklém problému
* **umožnění mého výhradního a časem neomezovaného kojení dítěte**. Uvítám rady porodní asistentky či dětských sester, nechci ovšem nucení do určitých poloh a metod, které mě a miminku nebudou vyhovovat**. Nepřeji si bez mého vědomí a souhlasu krmení dítěte umělou výživou či něčím jiným (glukózový roztok apod.)!**

Pokud by miminko muselo dostávat ze zdravotních důvodů jakoukoli jinou stravu, ráda bych ho dokrmovala osobně některou z alternativních technik, kdybych si s tím nevěděla rady, uvítám rady a pomoc porodní asistentky či dětských sester.

* **umožnění společného transportu, pokud by tento byl nutný kvůli zdravotnímu stavu dítěte nebo mého** a to pokud možno v tělesném kontaktu

……………………………………………………………………………………………………………………………………

Předem Vám, milý personále …………porodnice, za vše opravdu velice děkuji a to za celou naši rodinu. Věřím, že jsme vybrali tu nejlepší porodnici, které není cizí respektující, citlivý a lidský přístup k rodičce, miminku i doprovodu, ale zároveň i dokáže profesionálně a spolehlivě zasáhnout v případě nenadálých zdravotních komplikací.

Datum:………………………………

……………………………………………………

 Matka

…………………………………………………….

 Otec

…………………………………………………….

 Dula

……………………………………………………