

Шановне Панство,

Я написала той План Пологів, щоб Вам передати Вам мої сподівання, пов'язані з пологами.

Буду вдячна, якщо, піклуючись про мене та мою дитину, ви візьмете той план до уваги.

Розумію, що під час пологів може виявитися, що деяких пунктів з мого Плану Пологів не вдасться виконати. У такій ситуації я хотіла б попросити про повну інформацію і мати можливість аналізу ситуації та прийняття рішення.

(Szanowni Państwo,

Napisałam ten Plan Porodu, by przekazać Państwu moje oczekiwania związane z porodem. Będę wdzięczna, jeśli sprawując opiekę nade mną i moim dzieckiem weźmiecie ten plan pod uwagę. Rozumiem, że podczas porodu może okazać się, że niektórych punktów z mojego Planu Porodu nie można zrealizować. W takiej sytuacji chciałabym prosić o pełną informację i mieć możliwość analizy sytuacji i podejmowania decyzji.)

**Ім'я та прізвище (Imię i nazwisko):**

.....  
...

**Ім'я вагітної доглядальниці, з якою я підготував план пологів (Nazwisko osoby sprawującej opiekę w ciąży, z którą opracowałam Plan Porodu):**

.....  
..

Супровідна особа / супровідні особи присутні під час пологів (Osoba towarzysząca/osoby obecne podczas porodu)

- Хочу народжувати з близькою особою (Chcę rodzić z bliską osobą)
- Хочу народжувати з доулою (Chcę rodzić z doułą)
- Хочу народжувати з чоловіком та доулою (Chciałabym rodzić z mężem i doułą)
- Буду народжувати без супровідної особи (Będę rodzić sama)
- Я хотіла б, щоб супровідна особа була зі мною при всіх вибраних мною процедурах (Chciałabym, aby osoba towarzysząca była ze mną przy wszystkich/wybranych przeze mnie zabiegach)
- Я хотіла б, щоб повідомляли особу, яка супроводжує мене, про перебіг пологів (Zależy mi, aby mojej osobie towarzyszącej udzielano informacji o postępie porodu)
- Не погоджуюся на присутність студентів / студенток акушерства та медицини (Nie wyrażam zgody na obecność studentów/tek położnictwa i medycyny)

- Я хотіла б, щоб під час пологів були присутні тільки необхідні медичні працівники (Zależy mi na tym, ab podczas porodu obecne były tylko niezbędne osoby z personelu medycznego)
- Я хотіла б, щоб якщо це можливо, протягом всього періоду пологів опікувалася мною та сама акушерка (Chciałabym, jeśli to możliwe, aby przez cały okres porodu towarzyszyła mi ta sama położna)

#### Підготовка до пологів (Przygotowanie do porodu)

- Я хотіла б, щоб не здійснювалися жодні процедури, які підготовлюють до пологів (клізма, гоління промежини), хіба що попросу (Zależy mi, aby nie wykonywano żadnych zabiegów przygotowujących do porodu (lewatywa, golenie krocza), chyba że o nie poproszę)
- Самостійно поголю промежину вдома (Sama ogolę krocze w domu)
- Хочу, щоб після прийому до пологів мені зробили клізму (Proszę, aby przy przyjęciu do porodu wykonano mi lewatywę)
- Прошу після прийняття поголити мені промежину (Proszę, aby przy przyjęciu do porodu ogolono mi krocze)
- Не погоджуюся на встановлення внутрішньовенного катетера, хіба що виникне необхідність вводити ліки внутрішньовенно (Nie wyrażam zgody na założenie wenflonu, chyba że dojdzie do konieczności podania mi leków dożylnie)
- Погоджуюся на встановлення внутрішньовенного катетера після прийому в лікарню (Wyrażam zgodę na założenie wenflonu przy przyjęciu do szpitala)

#### Пологи (Poród)

- Я хочу повну та поточну інформацію про перебіг пологів (Zależy mi na pełnej i bieżącej informacji o postępie porodu)
- Хочу, щоб пологи відбувалися природно, без втручання (Zależy mi, aby mój poród przebiegał naturalnie, bez interwencji)
- Я погоджуюся на подання окситоцину, розтин плодового міхура, постійне КТГ, якщо моя ситуація вимагатиме цього, після пояснення мені причин цього втручання (Zgadzam się na podanie oksytocyny, przebicie pęcherza i stałe monitorowanie KTG, gdy moja sytuacja będzie tego wymagała, po uprzednim wyjaśnieniu mi powodów zastosowani tych interwencji)
- Прошу питати мене про згоду на всі обстеження та процедури від час пологів (Proszę pytać mnie o zgodę na wszystkie badania i zabiegi podczas porodu)
- Хочу обмежити кількість трансвагінальних обстежень і щоб вони відбувалися у зручній для мене позиції (Zależy mi, aby ograniczyć liczbę badań przez pochwę i aby w miarę możliwości odbywały się one w dogodnej dla mnie pozycji)
- Прошу дозволити вільно видавати звуки, кричати під час пологів (Proszę pozwolić mi na swobodne wydawanie dźwięków i/lub krzyku podczas porodu)
- Я хотіла б мати можливість зменшити голод під час пологів (Chciałabym móc złagodzić głód w trakcie porodu)
- Я хотіла б пити під час пологів (Chciałabym pić w trakcie porodu)

- Не погоджуюся на масаж шийки матки ані на те, щоб витискали дитину з живота (хватка Крістеллера) (Nie wyrażam zgody na masaż szyjki macicy ani na wyciskanie dziecka z brzucha („chwyt Kristellera”))

#### Перший період пологів (Pierwszy okres porodu)

- Я хотіла б мати можливість свobodно рухатися у першому періоді пологів (Chciałabym mieć swobodę poruszania się w pierwszym okresie porodu)
- Я хотіла б мати можливість користатися ванною або душем (Chciałabym mieć możliwość korzystania z wanny/prysznicą)
- Я хотіла б мати можливість користатися таким обладнанням, як драбинка, матрац, мішок сако (Chciałabym mieć możliwość korzystania ze sprzętów, takich jak drabinka, materac, worek sako)
- За необхідності подачі крапельниці або моніторингу стану дитини, я хотіла б зберегти можливість рухатися та приймати зручну позицію. (Jeżeli zaistnieje konieczność podania mi kroplówki lub monitorowania stanu dziecka, chciałabym zachować możliwość poruszania się i przyjmowania dowolnej pozycji)

#### Другий період пологів (Drugi okres porodu)

- Я хотіла б, щоб під час народжування дитини були присутні тільки необхідні особи з медичного персоналу (Zależy mi, aby w trakcie rodzenia się dziecka obecny był tylko niezbędny personel)
- Я хотіла б просити зменшити яскравість світла та шум у момент, коли дитина буде виходити на світ (Chciałabym prosić o przygaszenie światła i wyciszenie w chwili, gdy dziecko będzie wychodzić na świat)
- Я хотіла б мати можливість вибору позиції у другому періоді пологів (Chciałabym mieć możliwość wyboru pozycji w drugim okresie porodu)
- У другому періоді пологів хотіла б тужитися згідно з тим, що підказує мені інстинкт, спонтанно (W drugim okresie porodu chciałabym przeć zgodnie z tym, jak podpowiada mi instynkt – przeć spontanicznie)
- Прошу давати інструкції щодо того, як тужитися (Proszę o instruowanie mnie w trakcie parcia)
- Я хотіла б мати можливість народити дитину на матраці або скористатися стільцем для пологів
- (Chciałabym mieć możliwość urodzenia dziecka na materacu lub skorzystania ze stołka porodowego)
- Я хотіла б народити у кріслі / ліжку для пологів (Chciałabym urodzić na fotelu/łóżku porodowym)
- У момент появи голівки дитини, я хотіла б мати можливість доторкнутись її (W momencie wyłaniania się główki dziecka chciałabym jej dotknąć)

### Зменшення пологового болю (Łagodzenie bólu porodowego)

- Прошу не пропонувати мені фармакологічних знеболюючих препаратів, якщо я сама не попрошу (Proszę nie proponować mi farmakologicznych środków przeciwbólowych, zanim sama o to nie poproszę)
- Якщо попрошу знеболювальні препарати, прошу повідомити мене, у якій фазі пологів я перебуваю (Jeśli poproszę o środki przeciwbólowe, proszę poinformować mnie, na jakim etapie porodu jestem)
- Я хотіла б мати можливість скористатися інгаляцією для зменшення болю (Chciałabym móc skorzystać z gazu wziewnego jako sposobu łagodzenia bólu)
- Я хотіла б мати можливість скористатися епідуральною анестезією (Chciałabym móc skorzystać ze znieczulenia zewnątrzoponowego)
- Я хотіла б мати можливість скористатися нефармакологічними методами зменшення болю, як масаж супровідної особи, душ, водне занурення (Chciałabym móc korzystać z nefarmakologicznych metod łagodzenia bólu takich jak masaż przez osobę towarzyszącą, prysznic, imersja wodna)
- Не погоджуюся на те, щоб мені подали доларган або інші препарати, які змінюють свідомість (Nie wyrażam zgody na podanie dolarganu ani innych środków zmieniających świadomość)
- Якщо попрошу зменшити біль, прошу в першу чергу запропонувати природні методи зменшення пологового болю (Jeśli poproszę o ulżenie mi w bólu, prosiłabym o zaproponowanie mi w pierwszej kolejności naturalnych metod łagodzenia bólu porodowego)
- Якщо введуть епідуральну анестезію, я хотіла б мати можливість рухатися та займати зручну позицію (Jeśli zostanie podane mi znieczulenie zewnątrzoponowe, chciałabym zachować możliwość poruszania się i przyjmowania dowolnej pozycji)

### Розтин / збереження цілісності промежини (Nacięcie/ochrona krocza)

- Я хотіла б зберегти цілісність промежини (Zależy mi na ochronie krocza)
- Я хотіла б, щоб мені зробили розтин промежини (Wolałabym mieć nacięcie krocze)
- Прошу про місцеву анестезію під час зашивання промежини (Proszę o miejscowe znieczulenie przy zszywaniu krocza)

### Індукція / стимуляція пологів (Wywołanie/stymulacja porodu)

- Якщо не буде однозначних медичних показів, я хотіла б уникнути індукції пологів (у тому розтині плодового міхура (Jeśli nie będzie wyraźnych względów medycznych, chciałabym uniknąć wywołania porodu (w tym przebijania pęcherza płodowego))
- Перед тим, як мені подати окситоцин або відбудеться розтин плодового міхура, я хотіла б спробувати природних способів стимуляції пологів, таких як рух, масаж сосків (Zanim zostanie podana mi oksytocyna lub zostanie przebity pęcherz płodowy, chciałabym spróbować naturalnych sposobów stymulowania porodu, takich jak ruch czy masaż brodawek sutkowych)

- Якщо індукція пологів буде необхідною, я хотіла б, щоб використати простагландини (Jeśli wywołanie porodu będzie konieczne, chciałabym, aby przed podaniem oksytocyny zostały użyte prostaglandyny)

#### Кесарів розтин (Cesarskie cięcie)

- Я хотіла б, щоб супровідна особа могла бути під час операції (Chciałabym, by osoba towarzysząca mogła być obecna podczas operacji)
- Я хотіла б мати якомога швидший перший контакт з дитиною, якщо стан здоров'я дитини на це дозволить (Zależy mi, aby mieć możliwość jak najszybszego pierwszego kontaktu z dzieckiem, jeśli stan zdrowia dziecka będzie na to pozwalał)
- Якщо це буде можливо, я хотіла б, щоб дитину віддали на руки до супровідної особи зразу після пологів, та щоб вона була з нею у контакті «шкіра до шкіри» (Jeśli będzie to możliwe, chciałabym, aby dziecko zostało oddane na ręce osoby towarzyszącej od razu po porodzie i mogło być z nią w kontakcie „skóra do skóry”)
- Я хотіла б нагодувати дитину якомога швидше після пологів, якщо це буде можливо (Chciałabym nakarmić dziecko jak najszybciej po porodzie, jeśli będzie to możliwe)

#### Після пологів (Po porodzie)

- Я хотіла б, щоб супровідна особа могла перерізати пуповину (Zależy mi, by towarzysząca mi osoba mogła przeciąć pępowinę)
- Я хотіла б, щоб пуповину перерізали щойно після того, як в ній перестане текти кров (Zależy mi, by pępowina została przecięta dopiero, gdy przestanie tętnić)
- Я хотіла б, щоб моя дитина була у мене на животі у контакті «шкіра до шкіри» так довго, як нам це буде потрібно. (Chciałabym, aby moje dziecko było u mnie na brzuchu w kontakcie „skóra do skóry” tak długo, jak będziemy tego potrzebowali)
- Я хотіла б нагодувати свою дитину ще в пологовій палаті (Chciałabym nakarmić dziecko piersią jeszcze w sali porodowej)
- Я хотіла б, щоб мою дитину одягли в пеленки, які принесла з дому (Chciałabym, aby moje dziecko zostało owinięte w pieluszki, które przyniosłam z domu)
- Я хотіла б, щоб мою дитину одягли в одяг, які принесла з дому (Chciałabym, aby moje dziecko zostało ubrane w rzeczy, które przyniosłam z domu)
- Не погоджуюся на фотографування дитини під час вагіння, зокрема з використанням блисків лампи (Nie wyrażam zgody na robienie zdjęcia mojemu dziecku podczas ważenia, zwłaszcza z użyciem lampy błyskowej)
- Прошу зважити і виміряти мою дитину після закінчення першого контакту «шкіра до шкіри» (Proszę zważyć i zmierzyć moje dziecko po zakończeniu pierwszego kontaktu „skóra do skóry”)
- Я хотіла б щойно після пологів дізнатися, скільки важить і має моя дитина (Chciałabym od razu po porodzie dowiedzieć się, ile waży i mierzy moje dziecko)

- Я хотіла б, тримати дитину в руках, коли буду народжувати плаценту та під час інших процедур (Chciałabym trzymać dziecko na rękach podczas rodzenia łożyska i w trakcie ewentualnych innych zabiegów)
- Прошу здійснити попередню оцінку стану новонародженої дитини на підставі шкали Апгар під час контакту «шкіра до шкіри», коли дитина буде лежати на моєму животі (Proszę o wykonanie wstępnej oceny stanu noworodka na podstawie skali Apgar podczas kontaktu „skóra do skóry”)
- Прошу провести повне медичне обстеження у пізніший час, після закінчення першого контакту, якщо не буде медичних протипоказань (Proszę o przeprowadzenie pełnego badania lekarskiego w różniejszym czasie, po zakończeniu pierwszego kontaktu, jeśli nie będzie przeciwwskazań medycznych)

#### Третій період пологів (Trzeci okres porodu)

- Перед тим, як мені подати мені ліки, які посилюють скоротливість матки, я хотіла б народити плаценту самостійно (Zanim zostaną podane mi środki naskurczowe, chciałabym spróbować urodzić łożysko samodzielnie)
- Не погоджуюсь, щоб третьому періоді пологів мені подали лікарські засоби для скорочення матки. (Nie zgadzam się na podanie środków naskurczowych w 3. okresie porodu)
- Я хотіла б мати можливість прикласти дитину до грудей, перед тим, як народжу плаценту (Chciałabym mieć możliwość przystawienia dziecka do piersi, zanim urodzę łożysko)

#### У пологовому відділенні (Na oddziale położniczym)

- Я хотіла б, щоб дитина весь час було зі мною в кімнаті (Chciałabym, aby dziecko było cały czas ze mną w pokoju)
- Я хотіла б, щоб дитина була зі мною в кімнаті протягом дня, а вночі у залі для новонароджених (Chciałabym, aby dziecko było ze mną w pokoju w ciągu dnia, a w nocy na sali noworodkowej)
- Я хотіла б довідатися, як купати дитину і змінювати підгузки (Chciałabym zostać poinstruowana, jak kąpać i zmieniać poduszki)
- Я хотіла б, щоб купання дитини та інші процедури з догляду та можливі обстеження відбувалися в присутності мене або батька дитини (Chciałabym, aby kąpiel dziecka i inne czynności pielęgnacyjne oraz ewentualne badania i zabiegi odbywały się w obecności mojej lub ojca dziecka)
- Я хотіла б, отримати допомогу в тому, що стосується правильного прикладання дитини до груді (Zależy mi na otrzymaniu pomocy w zakresie prawidłowego przystawienia dziecka do piersi)
- Я хотіла б довідатися про техніки та позиції до грудного годування (Zależy mi na instruktażu dotyczącym technik i pozycji do karmienia piersią)
- Не погоджуюся на те, щоб мою дитину додатково годували модифікованим молоком; якщо медична ситуація вимагатиме такого втручання, то хотіла б мати можливість

проконсультувати це з лікарем та спеціалістом з лактації (Nie wyrażam zgody na dokarmianie mojego dziecka mlekiem modyfikowanym; jeśli sytuacja medyczna będzie wymagała takiej interwencji, to chciałabym mieć możliwość konsultacji z lekarzem i doradcą laktacyjnym)

- Хочу отримати повну інформацію про стан здоров'я моєї дитини (Zależy mi na pełnej informacji o stanie zdrowia mojego dziecka)
- За необхідності хочу скористатися допомогою спеціаліста з лактації (Jeśli będzie taka konieczność, to chciałabym skorzystać z pomocy doradcy laktacyjnego)
- Я хотіла б скористатися можливістю порозмовляти з психологом / психологічною консультацією (Chciałabym skorzystać z możliwości rozmowy z psychologiem/konsultacji psychologicznej)
- Якщо дитина і я будемо добре почуватися, ми б хотіли піти додому якнайшвидше (Zakładając, że i ja, i dziecko będziemy czuć się dobrze, chciałabym wyjść do domu najszybciej jak to jest możliwe)

#### Вакцинації (Szczepienia)

- погоджуюся на вакцинацію дитини (Zgadzam się na szczepienie dziecka)
- Не погоджуюся на вакцинацію дитини в першу добу (Nie wyrażam zgody na szczepienie dziecka w pierwszej dobie)
- Прошу, щоб щеплення дитини відбулося в присутності мене або батька дитини (Proszę, aby szczepienie dziecka odbyło się w obecności mojej lub ojca dziecka)
- Я хотіла б, щоб мою дитину вакцинували вакцинами, які я дала (Chciałabym, aby moje dziecko zostało zaszczepione dostarczonymi przeze mnie szczepionkami)