**1. Kiedy najlepiej zrobić plan porodu?**

Najlepiej przygotować plan porodu między **28. a 36. tygodniem ciąży** – to idealny moment, kiedy:

   •            masz już większą świadomość swoich potrzeb i oczekiwań,

   •            znasz przebieg ciąży i ewentualne wskazania medyczne,

   •            masz czas na omówienie planu z położną lub lekarzem prowadzącym oraz z partnerem.

**2. Co to jest plan porodu?**

Plan porodu to **pisemna forma Twoich oczekiwań i preferencji dotyczących porodu**, oparta na aktualnych wytycznych i możliwościach danej placówki. Nie jest to kontrakt ani gwarancja, że wszystko odbędzie się zgodnie z planem, ale **jest ważnym narzędziem komunikacji z personelem medycznym**.

To także forma przygotowania psychicznego do porodu – daje poczucie sprawczości i kontroli.

**3. Co powinno znaleźć się w planie porodu?**

Oto przykładowe elementy planu porodu:

**Informacje ogólne:**

   •            Twoje dane, numer PESEL, tydzień ciąży,

   •            dane osoby towarzyszącej,

   •            informacje o ciąży (np. czy jest to ciąża powikłana, jedno- czy wielopłodowa).

**Twoje oczekiwania:**

   •            miejsce porodu (sala porodowa, porodówka domowa, porodówka przyjazna rodzinie),

   •            obecność osoby towarzyszącej, douli.

**Preferencje dotyczące porodu:**

   •            pozycje, w jakich chcesz rodzić,

   •            chęć korzystania z prysznica, piłki, worka sako,

   •            stosunek do nacięcia krocza (czy chcesz, by było tylko w razie konieczności),

   •            chęć ograniczenia interwencji medycznych (np. amniotomii, podawania oksytocyny),

   •            decyzja dotycząca znieczulenia – jakie akceptujesz, czego unikasz.

**Kontakt z dzieckiem:**

   •            chęć kontaktu „skóra do skóry”,

   •            opóźnienie odpępnienia,

   •            chęć karmienia piersią tuż po porodzie.

**Sytuacje nieprzewidziane:**

   •            Twoje oczekiwania w razie cesarskiego cięcia,

   •            obecność partnera przy cięciu,

   •            kontakt z dzieckiem po cięciu.

**4. Co może Cię zaskoczyć na porodówce? Na co możesz się przygotować?**

Poród to żywioł – nieprzewidywalny, intensywny, emocjonalny. Warto być gotową na:

**Rzeczy, które mogą Cię zaskoczyć:**

   •            **Silniejsze niż oczekiwane emocje** – od lęku po euforię.

   •            **Zmiana planu** – niektóre interwencje mogą okazać się konieczne.

   •            **Długość porodu** – może trwać znacznie dłużej lub krócej niż się spodziewasz.

   •            **Intensywność skurczów** – mogą być trudniejsze do zniesienia niż zakładałaś.

   •            **Zmienność personelu** – możliwa jest zmiana położnej lub lekarza podczas dyżuru.

**Na co warto się przygotować:**

   •            Elastyczność – plan porodu to wskazówka, ale życie pisze swój scenariusz.

   •            Umiejętność oddychania, relaksacji, przyjmowania pozycji wertykalnych.

   •            Znajomość swoich praw jako pacjentki.

   •            Gotowość partnera do wspierania Ciebie fizycznie i emocjonalnie.

   •            Otwartość na kontakt z dzieckiem – nawet jeśli nastąpi to w inny sposób, niż planowałaś

Ponadto zasada zgodności BRAIN

**Metoda B.R.A.I.N. – podejmowanie świadomych decyzji w porodzie**

Podczas porodu możesz być proszona o wyrażenie zgody na różne procedury. Warto wtedy pamiętać o metodzie **B.R.A.I.N.** – 5 prostych pytań, które pomogą Ci podjąć decyzję zgodną z Twoimi wartościami i potrzebami.

**B – BENEFITY (Korzyści)**

*Jakie są korzyści z tej procedury lub interwencji?*

– Jak pomoże mi lub mojemu dziecku?

– Czy poprawi przebieg porodu?

**R – RYZYKA (Risks)**

*Jakie są możliwe zagrożenia lub skutki uboczne?*

– Dla mnie, dla dziecka, dla dalszego przebiegu porodu?

– Czy są jakieś długoterminowe konsekwencje?

**A – ALTERNATYWY (Alternatives)**

*Czy są inne możliwości?*

– Czy mogę poczekać i obserwować?

– Czy można spróbować mniej inwazyjnej metody?

**I – INTUICJA (Intuition)**

*Co mówi mi moje wewnętrzne przeczucie?*

– Czy czuję się z tym komfortowo?

– Czy mam jakieś wątpliwości?

– Czy chcę chwilę na zastanowienie lub rozmowę z bliską osobą?

**N – NIC (Nothing)**

*Co się stanie, jeśli na razie nic nie zrobię?*

– Czy mogę poczekać z decyzją?

– Czy sytuacja wymaga natychmiastowego działania?

Możesz powiedzieć:

– „Potrzebuję chwili, żeby się zastanowić.”

– „Chcę porozmawiać z partnerem/partnerką.”

– „Jakie są inne opcje?”