

Knjigo **Moj porodni načrt** dr. Marsdena Wagnerja, ki je izšla pri založbi Sanje, lahko kupite v ? za ? evrov.

Sestavite porodni načrt

Nič rutinskega

Uskladite se s porodnišnico

Postopki. "Rutinsko pravzaprav ne izvajamo ničesar več," je zagotovila Tanja Premru-Sršen iz ljubljanske ginekološke klinike. "Res je, da še vedno predlagamo klistiranje in britje presredka, kar pa lahko porodnica mirno odkloni. Prav tako lahko odkloni predrtje plodovih ovojev, pospeševanje poroda ali zdravlila za lajšanje porodne bolečine," dodaja. V slovenskih porodnišnicah gotovo ne boste imeli težav se dogovoriti za svobodo gibanja in porodnih položajev, na težave pa boste gotovo naleteli, če boste želeli med porodom piti in jesti, čeprav je takšna omejitev v nasprotju s priporočili WHO. H. P.

Priporočila

V okviru šole

Prenova. "Priporočila za porodni načrt bomo pripravili v okviru vsebinske prenovne predavanj Šole za starše v prihodnjem letu," je obljubila Premru-Sršenova iz Ginekološke klinike v Ljubljani. Po pomoč pri sestavi porodnega načrta pa se lahko obrnete tudi na Združenje Naravnizačetki, www.mamazofa.org. H. P.

Porodne želje.

Svoje porodne želje zapišite že v nosečnosti, da vas porod ne ujame nepripravljene.

>> HELENA PRIMIC

Nosečnost. "Vsaki nosečnici bi priporočal, naj sestavi svoj porodni načrt," je ob izidu slovenskega prevoda knjige *Moj porodni načrt* povedal Marsden Wagner, perinatolog, epidemiolog in 15 let direktor Oddelka za zdravje žensk in otrok pri Svetovni zdravstveni organizaciji (WHO).

"S porodnim načrtom pride približno odstotek nosečnic," nam je zaupala Tanja Premru-Sršen, predstojnica Oddelka za perinatologijona Ginekološki kliniki v Ljubljani.

Zavestna odločitev

In zakaj načrtovati dogodek, ki ga nihče ne more popolnoma nadzorovati? "Porodni načrt je smiseln, saj odraža lasten odnos nosečnice do poroda," pojasnjuje Premru-Sršenova. "V nosečnosti je namreč dovolj časa, da se

nosečnica zavestno opredeli do posameznih postopkov med porodom in razmisli o svojih željah, medtem ko je to ob pričetku poroda ali med njim veliko težje, saj čustvena obremenitev, strah in bolečina zožita zavest," dodaja.

"Namen porodnega načrta je, da ženski omogoči nadzor nad nosečnostjo

V ljubljansko porodnišnico pride s porodnim načrtom le en odstotek nosečnic.

in porodom, ne pa da to počno zdravniki," pojasnjuje zdravnik Wagner. "Slovenske porodnišnice morajo zato spremeniti svojo doktrino in prakse, da bodo imele nadzor nosečnice, posege pa morajo uporabljati v skladu z znanstvenimi izsledki," je opozoril ob obisku pri nas.

✉ helena.primic@zurnal24.si

24nasvet

Glavne točke dobrega porodnega načrta

- 1) Okolje.** Kje želite roditi: v porodnišnici, porodnem centru (zaenkrat najbližje v sosednji Avstriji) ali doma pod vodstvom usposobljene babice (zaenkrat jo lahko najamete iz tujine, največkrat prav tako iz Avstrije).
- 2) Spremljevalci.** Koga želite ob sebi pri porodu: partnerja, druge družinske člane ali dulo (angl. doula). Navedite, če ne želite, da so prisotni študentje medicine.
- 3) Postopki in posegi.** Kakšne so vaše želje glede: predrtja plodovih ovojev, britja presredka, klistirja, rezanja presredka, pitja in hranjenja med porodom, svobode gibanja in položajev, rabe intravenozne tekočine in kardiokografa, umetnega pospeševanja poroda, sredstev za lajšanje porodnih bolečin in ostalih postopkov.

Imate pravico do izbire

Zakon. Po zakonu o pacientovih pravicah imate pravico do informirane izbire pred vsakim porodnim postopkom.

"Zato mora porodnišnično osebje vaše odločitve brezpogojno spoštovati in nihče ne sme storiti ničesar na/v vašem telesu, če vas o

tem prej ne obvesti in počaka na pristanek ali odklonitev," pojasnjuje Zalka Drglin iz Združenja Naravnizačetki, ki je ob obisku Marsdena Wagnerja izdalo tudi posebno knjižico 20 pravic za 20 tisoč družin. Zato spoznajte svoje pravice in se ne bojte jih uveljaviti. H. P.

Pri porodu imejte ob sebi nekoga (največkrat partner), ki pozna vaše pravice, želje in potrebe.