Mi fán terem a szülési terv?

Terv neked és a szüléskísérõnek

Érdekes elgondolkodni azon, hogy az emberek nagy része ma már mennyire megtervezi pl. az esküvõjét a legapróbb részletekig: milyen legyen a meghívó, ki hol üljön a lakodalomban, milyen virág, szalag lesz az autókon. Sõt, még esõ vagy hideg esetére is készítünk „B” tervet, hogy akkor mi hol és hogyan fog történni. Vajon a szüléssel is így vagyunk?

Ugyanilyen részletesen kellene megtervezni a szülésünket is, végiggondolni mindent, mit szeretnénk elérni és mit szeretnénk elkerülni a vajúdás és a szülés idején, ill. amikor a baba már megszületett. A szülési terv azoknak nagyon jó, akik nem akarják teljesen rábízni magukat a kórházi rutinra, hanem maguk akarnak dönteni és felelõsséget vállalni a saját szülésüket illetõen.

Megtervezünk-e mindent szépen, mit hogy szeretnénk?

Azonban ahhoz, hogy tisztában legyél azzal, hogy mi jó neked és mi jó a babádnak, meg kell ismerned a jogaidat és lehetõségeidet, és azokat a nemzetközi dokumentumokat, amelyek több évtizedes kutatásokon alapulnak.

Ha kész a tervem, hogyan tovább?

Akkor érdemes megkeresned vele az orvosodat, esetleg az osztályvezetõ fõorvost is. Lehet, hogy elutasításban, értetlenségben lesz részed, de lehet, hogy pozitívan állnak az elképzeléseidhez.

Mindenképpen jó szóban is átbeszélni a tervedet a segítõiddel. Érdemes elõbb egy dúlát, vagy ha nincs ilyen a közeledben, akkor egy tapasztalt, többször is szült ismerõsödet, barátnõdet, rokonodat is megkérni, hogy beszélje át veled a tervedet, mielõtt az orvossal tennéd ezt. Lehet, hogy az orvossal való beszélgetésre ezt a segítõtársadat is érdemes elhívnod.

Arra is jó lehet a szülési terv, hogy ehhez megtaláld a megfelelõ segítõket, akik partnereid lesznek abban, hogy a lehetõ legszebb szülésélményben lehessen részed, és a babád is melletted maradhasson, és persze mindketten egészségesen, természetesen éljétek meg ezt a csodát, ha ez fontos cél a számodra.

De mit szólnak ehhez az orvosok?

Szerencsére egyre több orvos fogadja örömmel a szülési terveket, mert így információt kaphat arról, hogy a mamák hogyan szeretnének szülni, mi a gondjuk a kórházi rutinnal, és mit várnak a szakemberektõl. Nekik is az a céljuk, hogy örömteli, elégedett, boldog mamák hagyják el a kórházakat, akik a pozitív szülésélményükrõl tudnak beszámolni.

És ha mégsem alakul minden úgy, ahogy szeretném?

Erre most sokan azt mondhatjátok, hogy a terv az egy dolog, a lehetõségek és a megvalósulás pedig egy másik. Mert mi van, ha mondjuk természetes, rutinbeavatkozások nélküli szülésre készülök, és valami gond lesz? Mondjuk császármetszést kell csinálni? A szülési terv elkészítésekor ezeket is végig kell gondolni, és felkészülni a különbözõ helyzetekre. Pl. ha császármetszésre kerülne sor, milyen érzéstelenítést szeretnél (melyiknek mi az elõnye, hátránya), vagy utána kell nézni, hogy ilyenkor milyen jogaid és lehetõségeid vannak, hogy pl. rögtön megkaphasd a babádat.

Tudatosan végig kellene gondolni mindent, mint amikor az esküvõ elõtt azt beszéljük át, mi lesz, ha esik az esõ...

Forrás: Betti szülésfelkészítõ blogja

Kapcsolódó cikk: A szülési terv - minta