

## Mi fán terem a szülési terv?

Terv neked és a szüléskísérőnek

Érdekes elgondolkodni azon, hogy az emberek nagy része ma már mennyire megtervezi pl. az esküvőjét a legapróbb részletekig: milyen legyen a meghívó, ki hol üljön a lakodalomban, milyen virág, szalag lesz az autókon. Sőt, még eső vagy hideg esetére is készítenek &bdquo;B&rdquo; 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 rábíznı magukat a kórházi rutinra, hanem maguk akarnak dönteni és felelısséget vállalni a saját szülésüket illetően.

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 lehetőségeidet, és azokat a nemzetközi dokumentumokat, amelyek több évtizedes kutatásokon alapulnak.

Ha kész a tervem, hogyan tovább?

Akkor érdemes megkeresned vele az orvosodat, esetleg az osztályvezető főorvost is. Lehet, hogy elutasításban, éretlenségben lesz részed, de lehet, hogy pozitívan állnak az elképzeléseidhez.

Mindenképpen jó szóban is átbeszélni a tervedet a segítőiddel. Érdemes előbb egy dúlát, vagy ha nincs ilyen a közeledben, akkor egy tapasztalt, többször is szült ismerősödet, barátnődet, rokonodat is megkérni, hogy beszélje át veled a tervedet, mielőtt az orvossal tennéd ezt. Lehet, hogy az orvossal való beszélgetésre ezt a segítőtársadat is érdemes elhívnod.

Arra is jó lehet a szülési terv, hogy ehhez megtaláld a megfelelő segítőket, akik partnereid lesznek abban, hogy a lehető legjobb 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 szeretnék szülni, mi a gondjuk a kórházi rutinnal, és mit várnak a szakemberektől. Nekik is az a céljuk, hogy örömteli, elégedett, boldog mamák hagyják el a kórházakat, akik a pozitív szülésélményükről tudnak beszámolni.

És ha mégsem alakul minden úgy, ahogy szeretném?

Erre most sokan azt mondhatjátok, hogy a terv az egy dolog, a lehetőségek 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 különböző helyzetekre. Pl. ha császármetszésre kerülne sor, milyen érzéstelenítést szeretnél (melyiknek mi az előnye, hátránya), vagy utána kell nézni, hogy ilyenkor milyen jogaid és lehetőségeid vannak, hogy pl. rögtön megkaphasd a babádat.

Tudatosan végig kellene gondolni mindent, mint amikor az esküvő előtt azt beszéljük át, mi lesz, ha esik az eső...

Forrás: Betti szülésfelkészítő blogja

Kapcsolódó cikk: A szülési terv - minta