*Doula Ruth*

# Sünnitusplaan

Palume alljärgnev plaan läbi lugeda ning ootame, et suhtute meie soovidesse positiivselt ning mõistvalt, et saaksime üheskoos pakkuda lapsele pehme sünni ning meeldiva ja kauni sünnikogemuse.

ETTEVALMISTUS:

* Soovin tulla sünnitama koos tugiisikuga - lapse isa ja/või sünnitoetaja (Ruth Randlaine)
* Soovin oma sünnituse ajal võimalikult palju privaatsust
* Soovin sünnituse ajal kuulata muusikat
* Olen sünnituseks valmistunud ja soovin kasutada valutustamiseks:
* Massaaži tugiisiku poolt
* Hingamistehnikaid
* Sooja kotti
* Joogaharjutusi, tantsimist
* Vett ja vanni

AVANEMISPERIOOD:

* Soovin olla võimalikult kaua kodus
* Soovin oodata sünnituse esilekutsumisega võimalikult kaua
* Sünnituse ajal soovin aktiivselt liikuda
* Soovin kasutada vanni
* Palun valuvaigisteid mitte ise pakkuda, vajadusel küsin neid ise
* Soovin võimaluse olemasolul ilma juhtmeta ktg-d.
* Palume mitte avada lootekotti ilma mõjuva põhjuseta
* Kui osutub vajalikuks täiendav arsti või ämmaemanda sekkumine, siis selgitada nende toimingute vajalikkust ja võimalikke tagajärgi ning küsida nõusolekut meie käest nende toimingute läbiviimiseks.

VÄLJUTUSPERIOOD:

* Soovin, et sünnituse ajal oleks toas võimalikult vaikne ja hämar
* Soovin ise valida sünnitusasendi ning koha (kas vannis või mitte)
* Soovin oodata loomuliku pressitunde tekkimiseni
* Soovin, et laps asetatakse võimalusel kohe minu kõhule

*Doula Ruth*

SÜNNITUSJÄRGNE PERIOOD:

* + Soovin hoida last oma kõhul võimalikult kaua
	+ Soovin, et nabanööri klammerdamise ja läbilõikamisega oodatakse, kuni see on lõpetanud pulseerimise
	+ Soovin, et nabanööri lõikaks läbi partner või tugiisik
	+ Palume last kaaluda ja mõõta vahetult enne sünnitustoast lahkumist, mitte varem
	+ Soovin, et last ei pestaks, vaid kuivatatakse ja lootevõiet ei hõõrutaks maha
	+ Soovin ise valida asendi platsenta väljutamiseks
	+ Soovin last rinnale kohe, kui laps näitab selleks valmisolekut ja ta seisund seda lubab
	+ Soovime K-vitamiini vajaduse üle otsustada vahetult peale sündi
	+ Soovime peretuba

ERIOLUKORD:

* + Juhul kui ma ei ole ise võimeline last hoidma, soovin, et laps oleks mehega/tugiisikuga.
	+ Juhul kui ma ei ole ise võimeline otsustama, soovin, et kõigest informeeritaks meest/tugiisikut ja et

kõik otsused võtaks vastu mees/tugiisik.

KEISRILÕIKE KORRAL:

* + Soovin, et mind ja minu tugiisikut informeeritakse kõigest lõikusega seonduvast
	+ Soovin, et võimaluse korral antakse mulle enne operatsioonile minekut aega mõtlemiseks ja tugiisikuga omavahel olemiseks.

-Soovin, et mees/tugiisik oleks samas ruumis ja laps antaks talle, võimaldades nahk naha kontakti

IMETAMINE:

* + Olen otsustanud oma last imetada, palume mitte pakkuda kunsttoitu ilma põhjendatud

vajaduseta

* + Vajaduse korral küsime abi imetamisnõustajalt
	+ Lisatoitmisvajaduse korral soovin toita oma last topsist, süstlast või lusikast.

Toredale koostööle lootes,

Kuupäev