

## **Gimdymo planas: būtinybė ar pramanas?**

Gimdyti kuo natūraliau ar rinktis epidurinį skausmo malšinimą, gimdyti gulomis ar rinktis kitą norimą pozą, kas nukirps virkštelę – tai tik dalis nėščiosios pageidavimų, kuriuos ji iš anksto gali aptarti su savo gydytoju akušeriu ginekologu ar akušere. Tačiau ar gimdymo planas būtinas ten, kur suplanuoti labai sudėtinga? Kita vertus, planavimas neretai padeda geriau pasiruošti artėjančiam kūdikio gimimui. Į klausimus atsako gydytojas akušeris ginekologas doc. dr. Tomas Biržietis.

## **Gimdymo planas – ką jis apima?**

Gimdymo planas – tai nėščiosios ar poros gimdymo vizija. Tai gimdymą prižiūresiančiam medicinos personalui pateikti raštu ar žodžiu išsakyti nėščiosios pageidavimai, susiję su gimdymo eiga, jo metu atliekamomis ar neatliekamomis medicininėmis intervencijomis, naujagimio priežiūra.

Nėra vienos patvirtintos gimdymo plano formos ar nustatytų taisyklių, koks jis turi būti. Gimdymo planas yra labiau laisvos formos prašymas, kuriame nėščioji išdėsto tai, kas jai atrodo svarbu, todėl ir apimtis jo gali būti labai skirtinga – nuo kelių kertinių dalykų iki daugybės gimdyvei svarbių smulkmenų.

Pavyzdžiui, noras gimdyti kiek įmanoma natūraliau arba renkantis epidurinį skausmo malšinimą – tai jau gimdymo planai. Tai labai geras instrumentas, sudėliojantis nėščiosios vertybes ir pageidavimus.

## **Nuo ko nėščioji turėtų pradėti, galvodama apie gimdymo planą?**

Būsiami tėveliai turėtų galvoti ne apie planą, o labiau apie sveiką gyvenseną nėštumo metu, gimdymą, žindymą, ruošimąsi tėvystei.

Kuo atidžiau, stropiau ruošiesi, tuo daugiau kyla klausimų, atsiranda tam tikrų vertybinių ir procedūrinių dalykų, kurie gali sugulti į planą. Geriausia, kad tai būtų aptariama dar nėštumo metu.

Pradėti reikėtų nuo apsvarstymo – ar reikalingas planavimas ten, kur ką nors suplanuoti labai sudėtinga. Jei taip, racionaliau gimdymo planą aptarti su įstaigos, kurioje gimdysite, personalu, nes ir vertybės, ir lankstumas, ir galimybės skirtingose įstaigose šiek tiek gali skirtis.

## **Jūsų patarimai, kas turėtų būti įtraukiama į gimdymo planą**

Kaip ir minėjau, ruoštis reikia gimdymui, ne planui. Kitas svarbus momentas – žinojimas, kad net tobulai surašytas planas gali subyrėti kaip kortų namelis nuo pat gimdymo pradžios.

Pirmiausia abi pusės turi būti nusiteikusios labai geranoriškai ir būti pasiruošusios pokyčiams. Plano paskirtis – padėti gimdyvei ir medikams. Jei sudarytas sunkiai įvykdomas planas, geriau jį padėti į šalį.

Kas dažniausiai įtraukiama į gimdymo planą:

- Priemonių, palengvinančių sąrėmius, aptarimas,
- skausmo malšinimo aptarimas,
- laisvo judėjimo ir gimdymo pozų pasirinkimo galimybė,
- gimdymo sužadavimo ir stimuliavimo klausimai,
- tarpvietės priežiūra (kirpimas ar nekirpimas, siuvimas, analgezija),
- placentos gimimas,
- virkštelės atidėtas perspaudimas ir nukirpimas,
- naujagimio apžiūra ir ankstyvas atidavimas mamai,
- pirmasis žindymas bei kiti individualūs klausimai.

### **Ar Lietuvoje besilaukiančios moterys linkusios turėti gimdymo planą?**

Jau apie dešimtmetį matome gimdymo planus, didžioji dalis juose esančių punktų yra įvykdomi, tikrai jų nereikia vengti ar bijoti. Geriausia – atvirai, nuoširdžiai aptarti su besilaukiančia pora.

Dauguma gimdymo priežiūros profesionalų labai palankiai vertina gimdymo planą, atvirai aptaria visas galimybes ir stengiasi tenkinti gimdyvės poreikius. Nėra gera tendencija, kai planas – vien kategoriškų draudimų, ultimatumų negatyvus rinkinys.

Tokiu atveju ir planuojamas gimdymas nenoromis įgauna tokį atspalvį, tai nepadedą konstruktyviam bendradarbiavimui, o abipusis supratimas, atvirumas ir geranoriškumas šiuo nelengvu moteriai periodu yra labai svarbus.