

Όνομα: _____ Επαγγελματίας υγείας: _____

Σημαντικές σημειώσεις (Τομείς έντονης ανησυχίας ή υψηλού κινδύνου, πολιτισμικές προτιμήσεις, VBAC): _____

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ Χρησιμοποιήστε τις Πρακτικές Lamaze για Υγιή Τοκετό #1 & #3	ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ Χρησιμοποιήστε τις Πρακτικές Lamaze για Υγιή Τοκετό #2 & #4	ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΑ Χρησιμοποιήστε την Πρακτική Lamaze για Υγιή Τοκετό #5	ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ	ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΝΕΟΓΝΟΥ Χρησιμοποιήστε την Πρακτική Lamaze για Υγιή Τοκετό #6
Περιγράψτε το πλάνο σας για αυθόρμητη έναρξη τοκετού και το πλάνο σας για υποστήριξη κατά τη διάρκεια του τοκετού, συμπεριλαμβανομένης της πιθανότητας παρουσίας βοηθού μητρότητας.	Περιγράψτε το πλάνο σας για τη διαχείριση του τοκετού, όπως κινήσεις (περπάτημα και αλλαγή θέσεων), μπάνιο και ντους, μασάζ και τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης. Περιγράψτε τις επιθυμίες σας σχετικά με τη λήψη τροφής και υγρών κατά τον τοκετό.	Περιγράψτε το πώς σχεδιάζετε να ακούτε το σώμα σας όταν έρχεται η ώρα της εξώθησης, συμπεριλαμβανομένης και της επιλογής της θέσης που είναι καλύτερη για εσάς.	Αν, για ιατρικούς λόγους, χρειαστείτε πρόκληση τοκετού ή επέμβαση καισαρικής, περιγράψτε το πλάνο σας για να κρατήσετε τον τοκετό και τη γέννα όσο το δυνατόν πιο φυσιολογικά, συμπεριλαμβάνοντας τη συχνή αλλαγή θέσεων (πρόκληση) και την άμεση τοποθέτηση του βρέφους στο στήθος σας, μετά τη γέννηση (τόσο στην πρόκληση όσο και στην καισαρική). Σημειώστε τη σημασία της συμμετοχής σας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.	Περιγράψτε το πλάνο σας για καθυστερημένη απολίνωση του ομφάλιου λώρου, επαφή δέρμα με δέρμα αμέσως μετά τη γέννηση, δυνατότητα του μωρού να προσκολληθεί στο στήθος μόνο του και να θηλάζει συχνά, μη αποχωρισμό γονιών και μωρού, συμπεριλαμβάνοντας και την διεξαγωγή της νεογνικής φροντίδας, ενώ το μωρό βρίσκεται στην αγκαλιά της μητέρας.

Επισκεφτείτε το www.lamaze.org για περισσότερες πηγές ενημέρωσης και τεκμηριωμένες πληροφορίες που προάγουν την ασφάλεια και την υγεία κατά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και την αρχή της γονεϊκότητας.



Μετάφραση - επιμέλεια προσαρμογής στα ελληνικά: BLOSSOM - Pregnancy • Birth • Early Parenting, www.blossombirth.gr
Ευτυχία Τοπούζη, πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια περιγεννητικής αγωγής Lamaze (LCCE), διεθνώς πιστοποιημένη βοηθός μητρότητας CD(DONA), εκπαιδεύτρια γονέων Spinning Babies® (SpBCPE) και Attached at the Heart (CAHPE), εκπαιδεύτρια Hypnobirthing DipHB(KGH) & The Leclaire Method, εκπαιδεύτρια βρεφικού μασάζ (CIMI)
 Το παρόν εκδίδεται με την άδεια του οργανισμού Lamaze International, 2021