



Lập kế hoạch sinh nở

Kế hoạch sinh nở giúp mọi người biết quý vị mong muốn gì trong quá trình chuyển dạ và sinh con. Kế hoạch này giúp quý vị, nhóm hỗ trợ quý vị và các nhân viên chăm sóc hiểu rõ những mong muốn và mục tiêu của quý vị.

Vì mỗi ca chuyển dạ và sinh con là khác nhau nên kế hoạch sinh nở của quý vị cần có sự linh hoạt. Đôi khi vì lý do an toàn, có thể cần có những thay đổi hoặc hỗ trợ về y tế. Tuy nhiên, chúng tôi sẽ hỗ trợ quý vị trong việc đưa ra các quyết định sáng suốt.

Một công cụ có tên gọi là **BRAINS** giúp quý vị đưa ra các quyết định bằng cách đặt các câu hỏi đơn giản về lựa chọn của quý vị. Công cụ này giúp quý vị xác định điều gì là tốt nhất cho quý vị vào lúc này.

B	Việc làm này mang lại những lợi ích (Benefits) gì?
R	Việc làm này có những rủi ro (Risks) gì?
A	Có các phương án thay thế (Alternatives) hoặc lựa chọn nào khác không?
I	Trực giác (Instincts) hoặc cảm nhận của quý vị đang nói điều gì? Việc thực hiện hoặc không thực hiện việc này có thể có những tác động (Impact) gì?
N	Có cần thực hiện việc này Bây giờ (Now) không?
S	Quý vị có đủ Không gian (Space) và sự Hỗ trợ (Support) để đưa ra quyết định này không?

Không có cách nào là đúng hay sai khi lập kế hoạch sinh nở.

Quý vị có thể ghi lại một vài điểm chính quan trọng nhất đối với mình, hoặc điền vào một mẫu đơn chi tiết hơn. Chúng tôi đã cung cấp một mẫu đơn đơn giản để giúp quý vị bắt đầu. Quý vị hoàn toàn có thể chỉnh sửa để phù hợp với chính mình.

Chúng tôi khuyến khích quý vị dành thời gian trao đổi với người hỗ trợ và các nhân viên chăm sóc để chia sẻ mong muốn của mình và đồng thời lắng nghe ý kiến hoặc lời khuyên của họ về kế hoạch sinh nở của quý vị.

Lưu ý: Tại bệnh viện The Women's, chúng tôi có một số lựa chọn chăm sóc tiêu chuẩn. Những lựa chọn này bao gồm:

- chườm ấm vùng tầng sinh môn (khu vực giữa âm đạo và hậu môn) trong quá trình đầu em bé lọt ra ngoài
- kẹp và cắt dây rốn muộn đối với trường hợp cha mẹ và bé khỏe mạnh
- tiếp xúc da kề da càng sớm càng tốt sau khi sinh.

Là bệnh nhân, quý vị có quyền được cung cấp thông tin chính xác và cập nhật, được hợp tác với đội ngũ chăm sóc của mình và được quyền quyết định chấp nhận hay từ chối việc chăm sóc.

Đôi khi, có những quyết định cần phải được đưa ra nhanh chóng. Việc này có thể khiến một số người cảm thấy căng thẳng và mất kiểm soát. Nếu quý vị muốn, chúng tôi có thể tạo cơ hội để quý vị chia sẻ trải nghiệm và cảm xúc của mình sau khi sự việc đã diễn ra.



Kế hoạch sinh nở của tôi

Hãy sử dụng trang này để xác định những điều quý vị mong muốn cho quá trình chuyển dạ và sinh nở của mình.

Chia sẻ kế hoạch sinh nở của quý vị với nhóm hỗ trợ và các nữ hộ sinh/bác sĩ chăm sóc quý vị.

Tên quý vị:	
Tên người hỗ trợ:	
Số điện thoại liên hệ của người hỗ trợ:	
Tên của người đỡ đẻ (doula) hoặc sinh viên hộ sinh (nếu có):	

Trong không gian sinh nở, tôi muốn:

- ☐ Ánh sáng dịu
- ☐ Nhạc nhẹ (tạo một danh sách các bài nhạc nếu quý vị muốn)
- ☐ Liệu pháp hương thơm (vui lòng mang theo tinh dầu)
- ☐ Không gian và sự hỗ trợ để thay đổi tư thế vận động
- ☐ Khác: _____

Giảm đau:

- ☐ Xin đừng đề nghị các phương pháp giảm đau cho tôi – tôi sẽ yêu cầu nếu cần

Các phương pháp giảm đau mà tôi sẽ cân nhắc:

- ☐ Khí giảm đau
- ☐ Tiêm nước vô trùng
- ☐ Morphine
- ☐ Gây tê ngoài màng cứng

Tôi có thể muốn sử dụng các tư thế này khi sinh:

- ☐ Sinh trong nước
- ☐ Nằm ngả người trên giường hoặc trên sàn nhà
- ☐ Nằm nghiêng trên giường hoặc trên sàn nhà
- ☐ Quỳ chống hai tay và hai gối hoặc ở tư thế thẳng đứng
- ☐ Khác: _____

Tôi muốn thử các phương pháp sau để hỗ trợ quá trình chuyển dạ:

- ☐ Xoa bóp/bấm huyệt
- ☐ Thư giãn/hít thở sâu
- ☐ Máy TENS (đã thuê hoặc mua trong thời gian mang thai)
- ☐ Liệu pháp thôi miên/Calmbirth® (đã được thực hành)
- ☐ Tắm vòi sen
- ☐ Tắm bồn
- ☐ Bóng tập
- ☐ Túi chườm nóng hoặc lạnh
- ☐ Thay đổi tư thế vận động
- ☐ Khác: _____

Khi sinh, tôi muốn:

- ☐ Được sờ đầu con khi con chào đời
- ☐ Một chiếc gương để tôi có thể nhìn thấy quá trình rặn đẻ và sinh con
- ☐ Tự mình biết giới tính của con
- ☐ Người hỗ trợ của tôi giúp đỡ việc sinh nở
- ☐ Khác: _____

