

# Akcja- edukacja, czyli czas na szkołę... rodzenia.



**Cześć!**

**Nazywam się Katarzyna Kowal i jestem założycielką platformy dla kobiet w ciąży Momama.**

**Ostatnio na naszym profilu momama\_twojaciaza omawiałyśmy etapy porodu naturalnego. Pojawiły się pytania, czy każdy poród przebiega tak idealnie? O tym się nie mówi!**

**Czy chcesz wiedzieć jakie komplikacje mogą wystąpić podczas porodu?**

**Dzięki temu materiałowi dowiesz się, jak im zapobiec i jak i urodzić bez traumy, jakiej często doświadczają kobiety podczas porodu. Jeżeli jesteś w ciąży i chcesz przejąć kontrolę nad swoim porodem to przeczytaj ten wpis do samego końca.**

**Obiecuję Ci, że po obejrzeniu tego materiału już nic Cię nie zaskoczy a Ty będziesz mogła skupić się na najtrudniejszej roli jaką jest macierzyństwo.**

**Wiemy, że nie każdy poród przebiega tak, jakbyśmy sobie wymarzyły. Jak więc przygotować się na najgorsze?**

**Badania pokazują, że najlepsze porody mają kobiety, które rodzą kolejne dziecko.**

**Dlaczego? Bo już tego doświadczyły i mają wiedzę, która pozwala im zachować spokój i dokonać słusznych wyborów, najlepszych dla siebie i dziecka, nawet w najbardziej kryzysowych sytuacjach. I wiecie co? To samo mówią nasze klientki, które rodziły pierwszy raz przygotowując się do porodu z platformą Momama.**

**Mówią, że zdobyta wiedza dała im pewność siebie i pozwoliła przejąć kontrolę nad swoim porodem, że są szczęśliwe niezależnie od przebiegu tego porodu.**

Chciałam Ci bardzo podziękować za pracę którą wykonujesz razem z wszystkimi którzy tworzą platformę. Dzięki Wam wiedziałam że jestem dobrze przygotowana i wierzyłam że będę miała piękny poród i taki właśnie był. A dobry poród daje taką siłę i kopa do działania że nawet nieprzespane noce mogą cieszyć. Dziękuję raz jeszcze i zostaje z Wami w położu ❤️❤️



Cześć, chciałam bardzo podziękować za to co robicie. Cała ciążę ćwiczyłam z wami nawet w ostatnim tygodniu. Nie wiedziałam co to ból pleców. Od 28.06.2022 jestem mama Szymona. Poród był bardzo szybki, myślę, że to dzięki ćwiczeniom dałam radę bez znieczulenia urodzić. Tydzień po porodzie czuję się fantastycznie. Dziewczyny dajcie nadzieję innym kobietą, że w ciąży można się super czuć. Pozdrawiam i buziaki!



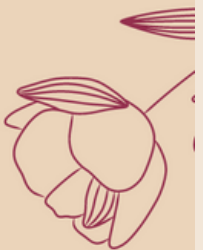
Moje 4 kg słodczy

Witam :) chciaabym Wam bardzo podziękować i polecać wszystkim Waszą platformę! Dzięki Wam podczas porodu potrafiłam zachować zimną krew i oddech, znałam pozycję wertykalne, które znacznie ułatwiły malaristwu drogę i potrafiłam zachować zimną krew! Teraz powrót do zdrowia i cieszenie się malarstwem :) więc przechodzę w tryb położu! Pozdrawiam Was serdecznie i róbcie dalej co robicie bo to bardzo potrzebne!

A to moja kruszynka Rozalia :)



momama



w siebie. Pamiętałam wszystkie pozycje które pokazywałyście na szkole rodzenia, chociaż nie każda mi pasowała, ale wiedziałam że muszę podążać za swoją intuicją. Tak też zrobiłam, skurcze były bardzo regularne i od razu wiedziałam że wszystko idzie szybko, o 4 rano miałam 4cm rozwarcia a o 7 moja córcia była już na świecie 😊 wiem że gdyby nie ćwiczenia z Wami to nie poszłoby mi tak łatwo. Położna była zaskoczona jak szybko urodziłam pierwsze dziecko. Masaż krocza też dużo zrobił, bo udało się uniknąć nacięcia.

***To tylko część wiadomości, jakie od Was dostajemy!!!***

**Dzięki uczestnictwu w szkole rodzenia uniknęły bądź zminimalizowały ból, stres, nerwy, a co najważniejsze- komplikacje okołoporodowe.**

**Bo pamiętaj- nawet jeśli dojdzie do komplikacji, to dzięki zdobytej wiedzy, będziesz mieć pewność, że robisz wszystko dla dobra dziecka i swojego. Będziesz gotowa, na każdy scenariusz i dzięki temu podejmiesz najlepsze decyzje chroniące dziecko.**

**Pamiętaj, że poród to nie koniec. Zły poród niesie za sobą również negatywne konsekwencje dla mamy i dziecka. Twoja trauma ma wpływ na dalsze wychowanie maleństwa a pierwsze dni są najważniejsze dla Waszej rodziny.**

**Przedstawiane przez nas metody i działania to nowoczesne położnictwo, które nie zapomina o kobiecie i jej potrzebach, dodatkowo nasz projekt jest tworzony we współpracy z Wami.**



**Nie wiem czy wiecie, jak powstał portal dla kobiet w ciąży Momama.**

**Gdy nastały ciężkie czasy, z powodu pandemii covid, musieliśmy zamknąć nasz stacjonarny lokal. Byłam załamana i wtedy właśnie to Wy daliście nam wiarę, pokazaliście nam, że jesteśmy potrzebni i pomagamy Wam uniknąć bólu i komplikacji.**

**Po kilku miesiącach ciężkiej walki i pracy przeszliśmy do online i dziś możemy pomagać tysiącom kobiet z całej Polski rodzić na miarę XXI wieku.**

**Pokazujemy, że ciąża nas nie ogranicza a dostęp do wiedzy na Momama można mieć w każdym miejscu na ziemi, niezależnie czy na miejscu masz dostęp do specjalistów czy nie**

**W ankietach podawałyście, że najbardziej obawiacie się komplikacji podczas porodu. Wiem, że Was to przeraża, że ilość informacji jest duża a temat ciężki i niezrozumiały.**

**Dlatego właśnie postanowiliśmy, z zespołem naszych położnych i ginekologów, przekazać Wam najbardziej potrzebną wiedzę w przystępny sposób.**

**Wszystko w naszej szkole rodzenia, będzie przedstawione jasno, krok po kroku, tak jest w naszych kursach i mam nadzieję, że nic nie pominiesz i wszystko będzie dla Ciebie jasne.**

**Na pewno pojawią się pytania. Specjalnie dla Was organizujemy sesje Q&A do tego tematu na naszym instagramie momama\_twojaciaza, gdzie odpowiemy na Wasze pytania i pomoże Wam zrozumieć temat.**

**W razie pytań do naszych materiałów- zawsze możesz do nas napisać, zostawić komentarz czy wziąć udział w naszych sesjach Q&A z położnymi i ginekologami. Chcemy abyś była przygotowana do porodu najlepiej jak to tylko możliwe, dzięki czemu unikniesz traumy po porodzie czy depresji poporodowej. To pozwoli Ci na szybszy powrót do formy i da radość opieki nad dzieciątkiem.**





## **AKCJA EDUKACJA czyli czas na szkołę... rodzenia!**



**Dołącz do akcji i sprawdź  
czy wszystko wiesz!**

**Kiedy rozpoczynaliśmy naszą działalność, nawet przez myśl nam nie przeszło, że z pozoru zwykła platforma treningowa dla kobiet w ciąży stanie się bazą wiedzy dla przyszłych Mam!**

**Wiemy, że jesteście dla Was sprawdzonym źródłem i że ufacie nam i naszym specjalistom, dlatego teraz chcemy podzielić się wiedzą na temat obaw, które zgłaszacie najczęściej.**

**Komplikacje porodowe się zdarzają. Ze statystyk wynika, że aż 30% porodów kończy się nieplanowanym cesarskim cięciem i aż 60% rodzących ma nacinane krocze. A to przecież nie jedyne komplikacje.**



---

## Według naszych położeń najczęściej zdarzają się:



**Brak postępu porodu** - następuje wtedy gdy druga faza porodu trwa ponad 2 godziny u kobiet rodzących pierwszy raz, lub ponad godzinę u kobiet rodzących po raz kolejny. W przypadku zastosowania znieczulenia do podanych czasów należy dodać godzinę. Najczęściej wtedy pada decyzja o porodzie zabiegowym (vacuum/kleszcze) lub cięciu cesarskim - w zależności od stopnia zaawansowania porodu. Dlatego tak ważne jest dla mnie abyście były gotowe również na cesarskie cięcie. To samo w przypadku porodu za pomocą próżnociągu. Nie obawiaj się tego. Wiedz, że jest to stosowane aby uratować życie Twojego dziecka i ważne jest abyś nawet w przypadku porodów zabiegowych kontrolowała sytuację i była uczestniczką własnego porodu.

Jeżeli chcesz wiedzieć jak dokładnie przebiega poród za pomocą próżnociągu to pod koniec powiem Ci, jak obejrzeć materiał dostępny tylko w ramach naszej szkoły rodzenia, gdzie nasz ginekolog opowiada jak wyglądają komplikacje podczas porodu ze strony lekarza prowadzącego.





**Kolizja pępowinowa, czyli owinięcie pępowiny wokół dziecka - powoduje zaburzenie przepływu krwi, co pociąga za sobą niedostateczne zaopatrzenie tkanek w tlen (niedotlenienie).**

**Ważne jest, aby zaznaczyć, że bardzo ciężko to wcześniej wykryć (zbyt mało dokładne badanie USG), dlatego bardzo często dowiadujemy się o tym podczas porodu.**

**W takim przypadku będziesz bardzo dokładnie monitorowana przez KTG, aby sprawdzać tętno maluszka.**

**Położna może zapobiec powikłaniom poprzez odwinięcie pępowiny z szyi dziecka lub jej rozcięcie. Jeśli będziesz dobrze współpracować z personelem a reakcja będzie szybka, dziecko nie poniesie żadnych konsekwencji w związku z kolizją pępowinową.**





**Uraz szyjki macicy, krocza i/lub odbytu- to komplikacje, których obawiacie się najbardziej. Główną przyczyną jest brak elastyczności tkanek krocza. O ile pęknięcia pierwszego stopnia, czyli uszkodzenia skóry krocza**

**bez naruszenia mięśni czy powięzi nie powinnyście się obawiać, to nacięcie krocza uszkadza dodatkowo mięśnie i powięź krocza.**

**Według WHO tylko 5-20% porodów ma wskazania do nacięcia, aby nie doszło do pęknięcia odbytu. Natomiast w Polsce krocze nacinane jest rutynowo u prawie połowy pacjentek!**

**Dziś opowiem Wam jak możecie uniknąć nacięcia krocza a w kolejnych materiałach skupimy się na przygotowaniu krocza do porodu.**



**Urodzenie niekompletnego łożyska- poród łożyska to trzeci i ostatni etap porodu. Odbywa się w przypadku porodu naturalnego, jak i cesarskiego cięcia. Musi być kompletny, ponieważ kawałki pozostawione w macicy mogłyby doprowadzić do infekcji czy krwotoku.**

**W takiej sytuacji konieczny jest zabieg łożeczkowania polegający na mechanicznym oczyszczeniu macicy.**

**Nie masz co się tego obawiać, ten zabieg wykonuje się w znieczuleniu miejscowym lub ogólnym a Twoje najważniejsze zadanie, jakim jest urodzenie dziecka, jest już wykonane.**



---

*W jaki sposób możesz pomóc sobie i swojemu dziecku uniknąć tych komplikacji lub przejść je łagodnie?*

*Otóż jest bardzo wiele kroków, możesz je wykonać, aby Twój poród był przeżyciem, które będziesz pozytywnie wspominać.*

*Przygotuj się już teraz, abyś do porodu podeszła ze świadomością ciała i pewnością siebie.*

*Dzięki odpowiedniej wiedzy na temat porodu:*

- *Będziesz znata swoje prawa i łatwiej Ci będzie je egzekwować.*
- *Wykorzystasz techniki oddechowe i pozycje wertykalne, które pomagają przyspieszyć i usprawnić poród oraz ochronić krocze, a także zmniejszają ból.*
- *Będziesz znata etapy porodu i z opanowaniem będziesz wchodzić w każdy z nich.*



---

**A oto zestawienie wskazówek, dzięki którym  
przygotujesz się do porodu.**

**Stworzone zostało przez nasze dwie położne:  
znaną Wam już Darię Waszkiewicz- edukatorkę  
do spraw laktacji i wieloletnią pracowniczkę  
porodówki, a także Aleksandrę Przekwas, która  
również doskonale zna środowisko położnicze  
i jest świetnym seksuologiem.**



# 1

## *Zdobywanie wiedzy i budowanie świadomości czyli czas na Szkołę... Rodzenia.*

Wiedza zmniejsza lęk związany z porodem lub cesarskim cięciem. Zmniejszenie lęku wpływa na obniżenie poziomu adrenaliny, co pomaga rodzącej się rozluźnić i zredukować stres. Zarówno niższy poziom stresu, jak i adrenaliny wpłynie na zmniejszenie napięcia, a co za tym idzie minimalizuje odczuwanie bólu! (triada Reada). W skrócie: brak wiedzy powoduje większy strach, to powoduje większe napięcie, a większe napięcie powoduje większy ból.

Wiemy, jak wiele z Was korzysta ze szkoły rodzenia i bardzo nas to cieszy. Nie ma bardziej kompleksowego miejsca dla kobiety w ciąży. Dzięki uczestniczeniu w szkole rodzenia dowiesz się jak wygląda poród i zrozumiesz jego proces. Przygotujesz się zarówno do porodu siłami natury, jak i cesarskiego cięcia, które według statystyk spotyka aż 30% kobiet, które tego nie planowały! Nauczysz się pozycji wertykalnych, które pomogą ci uniknąć bardzo wielu komplikacji porodowych. Będzie Ci łatwiej jeśli poznasz niewiadome i zgłębisz sposoby na uniknięcie komplikacji.

Wiadomo, szkół rodzenia nie brakuje, dlatego zanim zdecydujesz się na którąś z nich, przejrzyj opinie, specjalistów i zakres kursów. To Ty masz się czuć zaopiekowana, a szkoła powinna spełniać Twoje wymagania. Od tego zależy Twoje przygotowanie, nastawienie, a nawet przebieg porodu.

## 2

## *Aktywność fizyczna podczas ciąży to przepis na ciążę bez bólu i aktywny poród.*

Najnowsze badania jasno wskazują, że u kobiet, które ćwiczyły w czasie ciąży, rzadziej występowały komplikacje. Dodatkowo Polskie Towarzystwo ginekologiczne wręcz zaleca umiarkowaną aktywność każdego dnia. Jednak najlepszym dowodem na pozytywny wpływ aktywności jesteście Wy i tysiące Waszych opinii, które przesyłacie mi każdego dnia. Dzięki aktywności fizycznej w czasie ciąży Twoje ciało będzie bardziej sprawne a miednica bardziej mobilna.

Pamiętaj, że ćwiczysz nie tylko dla siebie, ale również dla swojego Maleństwa, które na ostatnim etapie ciąży będzie lepiej wstawiało się w kanał rodny. To z kolei może zapobiec takiej komplikacji jak braku postępu porodu, z powodu niekorzystnego ułożenia dziecka w kanale rodnym. Dodatkowo ćwiczenia poprawiają ukrwienie. Twoje narządy, w tym macica, będą bardziej ukrwione co może zapobiec różnym krwotokom.

Jeśli dobrze wykorzystasz czas w ciąży na łagodne ćwiczenia, pomożesz chronić swoje krocze przed nacięciem czy pęknięciem, ponieważ aktywność fizyczna w ciąży zwiększa elastyczność tkanek krocza i przygotowuje miednicę.

Odpowiednie ułożenie miednicy powoduje, że główka dziecka równomiernie naciska na Twoje krocze. Wszystkie te działania mają na celu ochronę twojego krocza i odbytu.

Jaka aktywność powinna znaleźć się w Twoim codziennym grafiku? Wszystko zależy od Twoich możliwości, predyspozycji, wytrwałości i zaleceń lekarza.

Pamiętaj, że ćwiczenia powinnaś wykonywać ze zmniejszoną intensywnością i kontrolą oddechu. Dla jednej z Was idealna będzie joga, bo przygotowuje zarówno Twoje ciało, jak i umysł, a dla innych niezastąpione będą treningi na plecy.

Wszystkie ćwiczenia, które są skierowane do kobiet w ciąży będą dla Ciebie dobre! Oczywiście pod warunkiem, że lekarz nie powie stanowczego NIE, jednak już niejednokrotnie udowodniliśmy, że reżim łóżkowy jest bardziej szkodliwy, niż minimalny ruch. Także delikatny stretching i zwiększanie zakresów ruchu przy minimalnej intensywności zaleca się nawet przy skracającej się szyjce macicy.

# 3

## *Dobre wybory, które ułatwią Ci dobry poród.*

Jak Ty będziesz dobrze przygotowana, to dobrze urodzisz wszędzie i z każdą położną. Jednak odpowiedni wybór dostosowany do Twoich preferencji może Ci tą sprawę znacznie ułatwić.

Do porodu możesz wybrać swój dom po wstępnej kwalifikacji przez położną albo szpital. Najlepiej wybierz taki, który wykorzystuje pozycje wertykalne podczas porodu i ma mały odsetek cięć cesarskich oraz nacięć krocza. Sprawdź przed porodem, który szpital dysponuje wspierającym i kompetentnym personelem. Pamiętaj, że możesz również sama wybrać położną.

Przejrzyj grupy w Twoim mieście, podpytaj znajome mamy, sprawdź rankingi. Wszystkie kroki, które wykonasz w trakcie ciąży pomogą Ci sprawniej urodzić. Współpraca z położną to klucz do udanego rozwiązania. Macie być teamem, jednym organizmem, który wspólnie dąży do udanego porodu bez komplikacji. Weź poród w swoje ręce i przejmij nad nim kontrolę.

Jednak podkreślam, wybór nawet najlepszej położnej na świecie to nie koniec Twojego zadania. Bardzo często na naszym oddziale pojawiają się pacjentki, które nie przygotowywały się podczas ciąży. Nie znają technik oddechu, nie wiedzą jak wykorzystać ruch do przyspieszenia akcji i nie słyszały nigdy o pozycjach wertykalnych. Położna musi wszystko tłumaczyć i edukować, a przecież nie ma na to zbyt wiele czasu, gdy poród jest w trakcie! To co teraz powiem jest może nazbyt ostre, jednak warto podkreślić, że położna za Ciebie nie urodzi. Ona ma być Twoim wsparciem i drogowskazem, jednak to Twoja wiedza jest tutaj kluczowa!

**Poród w głównej mierze zależy od Ciebie!**



# 4

## Mniej skupienia na bólu, więcej skupienia na dziecku.

Ból, napięcie, lęk to częste przyczyny braku postępu porodu, który, jak już wiecie, prowadzi do wielu powikłań. Może pojawić się blokada psychiczna, która również negatywnie wpływa na akcję porodową. Twoja głowa i nastawienie to połowa sukcesu. Ból może spowodować dodatkowe nadmierne napięcie w ciele, w tym mięśni dna miednicy i okolic bioder, co utrudni dziecku wstawić się w kanał rodny i może doprowadzić do dalszych komplikacji.

Poród boli, dlatego warto poznać naturalne metody łagodzenia dolegliwości. Jest ich naprawdę sporo: prawidłowy oddech, krzyk, aktywność podczas porodu, pozycja wertykalna, masaż relaksacyjny, ciepłe i chłodne okłady, elektrostymulacja TENS, aromaterapia i muzykoterapia, wizualizacja relaksacyjna.

Oczywiście możesz skorzystać również ze sposobów farmakologicznych, jednak spróbuj w pierwszej kolejności naturalnych metod. Bądź ze mną bo w kolejnych materiałach przedstawię Ci sprawdzone i najlepsze metody łagodzenia bólu porodowego.



# 5

## Poród to ruch.

Jak powiedziała na naszym ostatnim webinarze Izabela Dembińska-poród to ruch.

Czas skurczu macicy powoduje rozwieranie szyjki macicy i przesuwanie się dziecka w dół kanału rodnego. Jeżeli do skurczu dołączysz odpowiedni ruch, wszystko będzie przebiegać sprawniej. Dzięki ruchowi podczas porodu pomagasz przede wszystkim dziecku. Odpoczynek łapiesz w przerwie między skurczami. Aktywność zapobiega takim komplikacjom, jak: brak postępu porodu oraz nieprawidłowe wstawianie się dziecka w kanał rodny.

Do aktywnego porodu możesz wykorzystać piłkę, na której będziesz biodrami kręcić ósemki. Dodatkowo siedząc wspierasz działanie grawitacji i dziecko przez napór główki na szyjkę macicy szybciej wstawia się w kanał rodny. Wszystkie te działania mają na celu przeciwdziałać utknięciu dziecka w kanale rodny.

Aktywność fizyczna zwiększa również elastyczność tkanek na kroczu dzięki czemu jest ono bardziej wytrzymałe podczas rozciągania i szybciej wraca do swojej poprzedniej formy, o czym Wam już wspominałam.

# 6

## Odpowiednie pozycje ułatwiające poród.

Czy słyszałaś o pozycjach wertykalnych? Wiele się o nich mówi, ale pewnie jeszcze nie wszystkie z Was wiedzą, o co tu dokładnie chodzi. To proste! Pozycjami wertykalnymi nazywamy wszystkie przybierane przez Ciebie pozycje podczas porodu, poza tą leżącą, której już się nie zaleca. Tu wiele zależy od Twojej intuicji. Rób to co czujesz i co pomaga Ci przyspieszyć akcję porodową.

O korzyściach pozycji wertykalnych już w zasadzie nie musimy przekonywać. Liczne badania naukowe dowiodły, że pozycje wertykalne pomagają poszerzyć kanał rodny, tak, aby główka dziecka miała wystarczająco dużo miejsca i przyspieszają moment rozwarcia szyjki macicy.

Siła grawitacji sprawia, że parcie jest łatwiejsze i skraca się czas porodu. Twoje dziecko również zyskuje dzięki pozycjom wertykalnym! Rzadziej dochodzi do niedotlenienia dziecka poprzez minimalizowanie ucisku naczyń.

A co z Twoim kroczem?

Pozycje wertykalne pomagają zmniejszyć ryzyko pęknięcia krocza, dzięki równomiernie rozłożonemu naciskowi główki dziecka na tkanki krocza w II okresie porodu. A jak wiadomo, głębokie pęknięcie krocza lub odbytu, czy też nacięcie krocza jest komplikacją, która wymaga rehabilitacji.



## *Ograniczenie źródeł stresu, czyli zasada CCC.*

Poród “lubi” gdy jest ciepło, ciemno i cicho. Dlatego właśnie najczęściej porodów zaczyna się w nocy. Zachęcamy Was aby jak najdłużej zostać w domu, ponieważ często sam przyjazd na izbę przyjęć, stopuje akcje porodową.

Po wypełnieniu dokumentów i omówieniu planu porodu z położną zastanów się co Cię uspokaja. Czy jest to Twoja ulubiona muzyka? A może przygaszone światło? Na pierwszy okres porodu dobrze wziąć słuchawki, opaskę na oczy, a nawet swój ulubiony koc.

Pamiętaj, że stres może również powodować wiele komplikacji.

Najgorsze co można powiedzieć kobiecie podczas porodu, to “nie denerwuj się”.

W drodze do idealnego porodu bez stresu i komplikacji ważne jest wsparcie bliskiej osoby i wykorzystywanie technik oddechowych podczas skurczy.

Z większym spokojem do porodu podejdziesz również, jeśli odpowiednio wcześniej poświęcisz czas na wybór szpitala i położnej a także, gdy przygotujesz plan porodu. Czyli znów pojawia się temat edukacji jako krok do dobrego porodu.





## Czy masz wizję wymarzonego porodu? Przelej ją na papier.

Mówię Wam o tym bardzo często. Plan porodu to jeden z ważniejszych dokumentów. Jest on podstawą do walki o swoje prawa. Uwzględnij w nim swoje preferencje i życzenia. Dzięki dobrze przygotowanemu planowi możesz zapobiec niepożądanemu działaniu personelu medycznego. W planie porodu możesz nie wyrazić zgody na nacięcie krocza i poprosić o wykorzystanie pozycji wertykalnych podczas porodu. Traktuj swój plan porodu jak najważniejszy dokument, spis zasad, które mają na celu ułatwić Twój poród i sprawić, że będziesz się czuć komfortowo.

Przemyśl jak powinien wyglądać Twój poród, zastanów się nad elementami, które bezwzględnie powinny znaleźć się na planie i o tych, których kategorycznie nie chcesz.

Ważne! Omów go z położną. Często dostaję wiadomości, w których piszecie, że położna nie poprosiła Was o plan. W dzisiejszym materiale wiele razy Wam mówiłam, że to Ty masz kontrolować swój poród. Masz już plan? Pokaż go swojej położnej i wspólnie omówicie wszystkie scenariusze.

Nie wiesz jak wykonać wartościowy plan porodu i co powinno się na nim znaleźć? Pod tym filmem znajdziesz link do bezpłatnych warsztatów, który poprowadzą nasze położne. Pomogą Ci stworzyć idealny plan, dzięki któremu nic nie umknie ani Tobie, ani położnej. Webinar o ochronie krocza ma na celu kompleksowo przygotować Cię do porodu bez komplikacji. Bądź z nami koniecznie już 20 września i stwórz z naszymi położnymi swój plan porodu!



---

# PAMIĘTAJ

*Nie wszystkich komplikacji da się uniknąć.  
Mogą zdarzyć się takie, na które nie będziesz  
miała wpływu. Jednak jeśli je poznasz, łatwiej  
będzie Ci zaakceptować przebieg porodu  
i uniknąć traumy.*





---

**Uwaga, dostajesz ode mnie prezent  
za komentarz lub za zapis.**

Mam nadzieję, że po dzisiejszym materiale już wiesz, czego możesz się spodziewać na sali porodowej oraz jak się zachować w danej sytuacji, dzięki czemu zachowasz spokój i unikniesz komplikacji podczas porodu. Mam nadzieję, że jeszcze się zobaczymy, bo w kolejnym materiale zamierzam zgłębić temat przygotowania krocza do porodu i przedstawię Ci 10 metod łagodzenia bólu.

Dodatkowo już dzisiaj zapraszam Cię na bezpłatne warsztaty dla kobiet w ciąży gdzie nasze położne pokażą Ci jak uzupełnić plan porodu, przejąć kontrolę nad swoim porodem i ochronić krocze.

Zapisz się już dzisiaj i otrzymaj na maila wzór planu porodu, który wspólnie krok po kroku uzupełnimy już podczas webinaru. Jeżeli nie będziesz mogła wziąć udziału to pamiętaj, aby sprawdzić swoją skrzynkę bo będą czekać na Ciebie najważniejsze notatki z warsztatów.

**Uwaga! dodatkowy prezent jest tylko dla osób, które zapiszą się na warsztaty do dnia 10 września.**

---

**DZIĘKUJĘ CI, ŻE POŚWIĘCIŁAŚ  
CZAS NA POGŁĘBIENIE  
WIEDZY W TEMACIE  
KOMPLIKACJI PORODOWYCH.  
WIDZIMY SIĘ W KOLEJNYCH  
MATERIAŁACH.**

***KASIA Z MOMAMA***