

12 września 2022

NACIĘCIE LUB GŁĘBOKIE PĘKNIĘCIE KROCZA

sposoby na ochronę krocza podczas porodu



**Jak by to było gdyby Twój poród przebiegł bez komplikacji i bólu?
W tym nagraniu przedstawię Ci 10 metod, dzięki którym unikniesz
nacięcia krocza.**

momama

Cześć, z tej strony Kasia, jak już wiecie jestem założycielką platformy Momama i promotorką nowoczesnego położnictwa. Ci co mnie znają to wiedzą, że zawsze zgłębiam każdy temat i nigdy nie trzymam wiedzy dla siebie. Zawsze czułam niesprawiedliwość, że nie każdy ma dostęp do specjalistów, którzy są świadomi i otwarci na wiedzę, którzy praktykę prowadzą w oparciu o potwierdzone informacje ze świata nauki. Dlatego przeniesienie naszej szkoły rodzenia do internetu jest dla mnie ogromnym sukcesem i przyszłością nowoczesnej opieki okołoporodowej.

Jestem też kobietą i wiem, że to, czego obawiacie się najbardziej, to nacięcia lub pęknięcie Waszego krocza.

Dlatego z dzisiejszego wykładu dowiesz się, jak ochronić swoje krocze i przygotować je na poród. Na wstępie chciałabym bardzo podziękować za zaangażowanie pod naszymi ostatnimi materiałami na temat komplikacji okołoporodowych.

To ważne abyś realizowała kurs po kolei bo dzisiejszy materiał jest powiązany z poprzednim.

Jeżeli nie widziałaś materiału numer 1 to przejdź do niego koniecznie teraz, a w kolejnym kroku wróć do tego materiału.

Dzięki temu zrozumiesz więcej i lepiej przygotujesz się do dobrego porodu bez traumy.

Także wróć proszę do poprzedniego materiału, link znajdziesz w opisie. Wszystko dokładnie przemyślałam i chcę, abyś oglądała te materiały w odpowiedniej kolejności.

Rozmawialiśmy już o komplikacjach podczas porodu, dziś dowiesz się jak uniknąć jednej z nich czyli głębokiego pęknięcia lub nacięcia krocza.

Teraz czas na Twój kolejny krok przygotowania do dobrego porodu na miarę XXI wieku.

Czy słyszałaś kiedyś o prawach kobiet rodzących lub o standardzie opieki okołoporodowej?

Jest to wzorzec, przyjęta norma, która dała szansę kobietom w Polsce rodzić zgodnie z najnowszymi standardami. Ten dokument powstał dopiero w 2019 roku, dlatego nie każdy szpital czy położnia go przestrzegają. A tak nie powinno być. Dlatego z pomocą przychodzi Momama i po dzisiejszym video, będziesz wiedziała jak domagać się bezpieczeństwa, zdrowia i dostępu do opieki okołoporodowej na najwyższym poziomie, czyli wg medycyny opartej na dowodach naukowych o udowodnionej skuteczności (EBM).

Dlatego tak ważne jest dla mnie to video, gdzie zebraliśmy informacje, aktualne trendy odnośnie opieki okołoporodowej. Powinni się z nim zapoznać przyszli rodzice, bo tylko odpowiednia i sprawdzona wiedza pozwoli Wam podejmować świadome decyzje.

**Standard opieki okołoporodowej-
poznaj swoje prawa!**



momama

Miesiąc temu rodziła moja bliska przyjaciółka. Przygotowywała się z nami do porodu i macierzyństwa. Wybrała znany szpital we Wrocławiu. Opowiadała mi, że chcieli jej naciąć krocze, bez żadnego argumentu czy nawet pytania. Całe szczęście, że ją na to wyczuliłam i stanowczo odmówiła nacięcia. Dzięki nam wiedziała, że może to zrobić, bo знаła swoje prawa. Dodatkowo przygotowała krocze do porodu już na wczesnym etapie ciąży.

Link do standardu opieki okołoporodowej znajdziecie powyżej tego video.

A teraz dowiedz się jak uniknąć nacięcia krocza.



Rutynowe nacięcie krocza?
Nie, dziękuję!



Obejrzyj video i ochroń swoje krocze.



Zacznijmy od tego, czym jest zabieg nacięcia krocza (epizjotomia). Epizjotomia, to najbardziej powszechny podczas porodu zabieg chirurgiczny. Nacięcie wykonuje się specjalnymi nożyczkami w ostatnim odcinku pochwy. Nacina się skórę i mięśnie. Zabieg ten z założenia wykonuje się na szczycie skurczu, aby zminimalizować ból. Jednak Wasze doświadczenie pokazuje, że w praktyce nie raz wykonywano ten zabieg nie czekając na skurcz.

W teorii nacięcie zapobiegać ma:

- dalszym uszkodzeniom tkanek tego rejonu,
- obniżaniu się narządów rodnych,
- uszkodzeniom dna miednicy i główki rodzącego się dziecka.

Jednak w praktyce skuteczność tego zabiegu nie została udowodniona. Badania prowadzone od lat 80-tych mówią wręcz o szkodliwości tego zabiegu.

- Nacięcie krocza nie chroni przed dalszym pęknięciem, a nawet zwiększa ryzyko jeszcze większego pęknięcia. Często kończy się pęknięciem w stopniu III i IV,
- Nacięcie krocza powoduje osłabienie tkanki krocza, która przy kolejnych porodach może łatwiej ulegać pęknięciu.
- Nie zapobiega również problemom z mięśniami dna miednicy, wysiłkowemu nietrzymaniu moczu czy wypadaniu narządów.
- Rana po nacięciu nie jest łatwiejsza do opatrzenia i nie goi się lepiej. Są już badania, które pokazują, że lepiej goją się rany po pęknięciu niż po nacięciu.
- Nacięcie krocza nie zapobiega urazom główki dziecka.

Nacięcie w wielu przypadkach powoduje rozluźnienie pochwy i dyskomfort podczas współżycia, nie zapobiega również późniejszym problemom ze współżyciem seksualnym.





Statystyki.

Nacięcie krocza w Polsce dotyka około 60% rodzących. To bardzo niechlubne statystyki na tle Europy. Wciąż funkcjonuje swobodne podejście do tego zabiegu wśród położników i lekarzy. A przecież nacięcie czy też głębokie pęknięcie powoduje wiele późniejszych komplikacji.

Nie ma żadnych badań, które wykazałyby, że nacięcie krocza niesie za sobą jakieś profity. Jest wręcz odwrotnie. Kobiety, które zostały poddane zabiegowi nacięcia krocza podczas porodu, odczuwały duży dyskomfort po porodzie, ich tkanki były osłabione, a ich blizna ciągnęła i trudno się goiła.

Okazało się również, że wystarczy pozwolić kobiecie na aktywny poród z zastosowaniem pozycji wertykalnych, aby zmniejszyć uszkodzenie krocza i zupełnie wyeliminować jego nacięcie. Jak zatem możesz zapobiec nacięciu czy pęknięciu krocza?

Proces ten podzieliłam Wam na dwa etapy. Bardzo wiele zależy od tego, co zrobisz w trakcie ciąży, jednak to nie koniec. Przed Tobą również praca do wykonania podczas porodu.





A zatem, co powinnaś zrobić przed porodem?



Mam wpływ na ochronę krocza podczas porodu?

Sprawdzam!



1

Wykonuj systematycznie masaż krocza.

Masaż krocza uelastycznia tkanki nie rozciągając ich. Wykonuj go od 34 tygodnia ciąży, codziennie po prysznicu przez 5-10 minut.

INSTRUKCJA MASAŻU KROCZA

Do masażu użyj oleju z wiesiołka, oleju ze słodkich migdałów, lub żelu z kwasem hialuronowym Mucovagin. Każdy ruch okrężny w pochwie czy uciskowy w stronę odbytu wykonuj przez minimum 5 sekund, następnie 3 sekundy odpoczynku i tak w kółko aż do końca masażu.

2

Postaw na aktywną ciążę z łagodnymi treningami.

Wiem, do znudzenia powtarzam o korzyściach płynących z aktywności fizycznej. I będę o tym mówić, ponieważ jest to najprostsza czynność, jaka przybliży Cię do udanego porodu bez komplikacji. Dobrze dobrane ćwiczenia pomogą Ci przygotować tkanki do wysiłku, jakim jest poród. Twoje ciało przyzwyczai się i nauczy rozciągania. Oczywiście nie każde ćwiczenia będą działały na Twoje krocze. Wybieraj te, w których ruch skupiony jest na mięśniach dna miednicy, kroczu i pachwinach.

3

Aktywność seksualna? Korzystaj z niej na każdym etapie ciąży!

Seks przez stymulację (dotyk) i orgazm poprawia ukrwienie narządów płciowych, przez co okoliczne tkanki są lepiej zaopatrzone w tlen i bardziej elastyczne. Pamiętaj, seks z partnerem to nie jedyna opcja. Seks sam na sam ze sobą też będzie świetnie działał i przygotowywał Cię do porodu z ochroną krocza.

4

Zadbaj o swoje mięśnie dna miednicy.

Musisz wiedzieć o tym, że Twoje mięśnie dna miednicy są jednymi z najważniejszych w Twoim ciele. Mimo że ich nie widać i wciąż za mało się o nich mówi, to właśnie one w ciele kobiety odgrywają kluczową rolę. Ćwicz je prawidłowo, kładąc nacisk nie tylko na ich napięcie, ale przede wszystkim na rozluźnienie po napięciu.



5

Spożywaj produkty bogate w witaminę C.

Witamina C wpływa na uelastycznienie tkanek, ponieważ dzięki niej wytwarza się kolagen. Dostarczaj ją spożywając naturalne produkty. Bardzo wartościowym źródłem witaminy C jest sok z dzikiej róży i rokitnika. Ciekawostka: jedna żółta papryka zawiera tyle samo witaminy C, co 16 cytryn a czerwona papryka ma jej jeszcze więcej!



6

Zapoznaj się ze standardem opieki okołoporodowej.

Sprawdź jakie masz prawa i na co nie musisz się zgadzać. Wiele z Was wciąż myśli, że nacięcie krocza jest rutynowym zabiegiem i nawet nie wie, że już dawno odchodzi się od tego zabiegu. Dowiedz się, czy Twój szpital respektuje prawa kobiet i czy Twój plan porodu zostanie zaakceptowany przez położną.

7

Wizualizuj swój poród.

Brzmi jak czary- mary? A jednak! Wiele z Was jest sceptycznie nastawione na przygotowywanie do porodu od strony emocjonalnej i psychicznej. Jednak jeśli coś pomogło bardzo wielu rodzącym, czemu nie spróbować tego na sobie?

Jak to zrobić? Przywołuj pozytywne myśli, wyobraź sobie swój poród w każdym, nawet najmniejszym szczególe. Staraj się przerobić w głowie różne scenariusze i ewentualne działania niepożądane. Jak się zachowasz, jeśli dojdzie do powikłań i konieczne będzie nacięcie krocza? Bez paniki, wyobraź sobie tę sytuację i pomyśl co będzie najlepsze dla Ciebie i Twojego dziecka. Twoja głowa w porodzie jest również bardzo ważna, zadbaj o nią!

*W dalszych podpunktach dowiesz się,
jakie kroki powinnaś wykonać
podczas przyjęcia do szpitala i porodu.*



8

Omów ze swoją położną plan porodu i postaw na współpracę.

Forsowne parcie i szybkie rodzenie główki to błąd, tkanki krocza mogą tego nie wytrzymać i popękać. Postaw na parcie spontaniczne i nie na siłę. Dziecko jest w stanie urodzić się samą siłą skurczu i grawitacją. Jednak, żeby wszystko pracowało wedle planu, musisz współpracować ze swoją położną. Już w poprzednim materiale powiedziałam Ci, że poród jest Twoim zadaniem, a położna ma dać Ci wsparcie. Dlatego nie oczekuj, że w dniu porodu położna przejmie nad Tobą kontrolę, to Ty musisz być gotowa na wysiłek, jaki Cię czeka.

Zaraz po przyjęciu na oddział (lub wcześniej, jeśli masz taką możliwość i wiesz konkretnie, z którą położną będziesz rodzić) omów ze swoją położną plan porodu. Jeśli dobrze go wykonasz, Twojej położnej również łatwiej będzie działać. Na ten temat porozmawiamy bardziej szczegółowo podczas nadchodzącego webinaru, na który oczywiście możesz się bezpłatnie zapisać klikając w link pod tym video.



momama

9

Aktywność podczas porodu jako klucz do ochrony krocza.

Twój poród powinien odbywać się w ruchu. Wspominałam Wam o tym przy okazji wpisu na temat komplikacji porodowych. Przyjmuj różne pozycje, tańcz, wchodź i schodź po schodach, użyj krzeselka, drabinek i piłki, rób to, co czujesz, że przybliży Cię do porodu.

W II fazie porodu nastaw się na pozycje wertykalne.

Dlaczego?

W pozycji leżącej na plecach nie ma możliwości wychylenia miednicy do tyłu. W pozycjach wertykalnych do pęknięć dochodzi bardzo rzadko, a jeśli już się przydarzą to są niewielkie i płytkie. Podczas porodu w pozycji wertykalnej będziesz czuła co robisz i ustawisz miednicę w najlepszym dla siebie położeniu.

10

Ciepłe okłady? Bądź na nie przygotowana!

Tę wskazówkę zdradziła nam nasza położna- Daria Waszkiewicz. W II fazie porodu warto do pozostałych technik dołączyć tę z ciepłymi okładami. Pomogą Ci one się rozluźnić i zbudować zaufanie z położną. Ciepło Cię odpręży i zmniejszy ryzyko pęknięcia. Ciepłe okłady stosuje się bezpośrednio na krocze.

Kiedy nacięcie krocza jest niezbędne?

Zdarzają się porody, w których uzasadnione jest nacięcie. Przypadek ten dotyczy około 5–20% porodów. Jakie to wskazania?

- ułożenie pośladkowe dziecka,*
- dystocja barkowa,*
- poród kleszczowy,*
- słabnąca akcja serca płodu,*
- konieczność użycia próżnościagu,*
- występowanie blizn po pęknięciach krocza (III lub IV stopnia).*



To był Twój drugi krok przygotowania do porodu bez traumy.

Z następnego materiału dowiesz się jak zniwelować duży ból porodowy i przetrwać poród.

Przekażę Ci najlepsze i sprawdzone metody łagodzenia bólu zarówno te farmakologiczne jak i niefarmakologiczne, dzięki którym nie będziesz bała się bólu, a Twój poród będzie naturalny i najlepszy dla Ciebie i Twojego dziecka.

Na samym początku wspomniałam, że będziesz miała możliwość otrzymania za darmo dostępu do kursów szkoły rodzenia. Dzięki nim Twój poród przebiegnie bez bólu i komplikacji, a Ty będziesz miała siłę i sprawdzone metody, aby wychowywać swoje maleństwo. Znajdziesz tam wiedzę naszych 13 specjalistów, położnych i ginekologów, którzy przekazali nowoczesne podejście do tematu każdego rodzaju porodu. Dzięki tym materiałom nie popełnisz błędów i przejmiesz kontrolę nad swoim porodem.



Jak otrzymać wzór planu porodowego?

Mam dla Ciebie jedno bardzo proste zadanie: napisz w komentarzu dlaczego to właśnie Ciebie mamy wybrać? Aż 5 osób otrzyma dostęp. Dlaczego to właśnie Tobie mamy dać dostęp do wszystkich kursów przygotowujących do dobrego porodu za darmo?

Dodatkowo zapraszam Cię na bezpłatne warsztaty, gdzie wspólnie z naszymi położnymi będziemy omawiać i uzupełniać cały plan porodu, który pozwoli Ci rozpisać Twój przebieg wymarzonego porodu. Pamiętaj, że taki plan to dokument, który chroni Ciebie i Twoje prawa, jest podstawą prawną.

Zapisz się już teraz i otrzymaj wzór planu na maila. Wszystkie zapisane osoby otrzymają również notatkę z tego wydarzenia (w razie nieobecności).

**DZIĘKUJĘ CI, ŻE POŚWIĘCIŁAŚ
CZAS NA POGŁĘBIENIE
WIEDZY W TEMACIE
OCHRONY KROCZA.
WIDZIMY SIĘ W KOLEJNYM
MATERIALE.**

KASIA Z MOMAMA