

# Czego możesz się spodziewać u swojej partnerki na kilka dni przed porodem?

- Odejście czopa śluzowego. Czop śluzowy szczelnie zamyka szyjkę macicy (z tego powodu bywa też nazywany korkiem śluzowym). Twoja partnerka może Cię poinformować, że "coś" jej wyleciało. Jak zazwyczaj kobiety opisują czop śluzowy? Śluz, galaretka, gęsta wydzielina. Jeśli usłyszysz coś takiego to wiedz, że chodzi o czop :)
- Skurcze przepowiadające, czyli takie, które dają Ci do zrozumienia, że poród nadciąga (co około 10-30 minut, czasem częściej)
- Syndrom "wicia gniazda" (nieodparta potrzeba sprzątnięcia i przygotowywania domu)
- Uczucie niepokoju, podniesione ciśnienie.
- Brak apetytu a czasem wzmożony apetyt.
- Dolegliwości ze strony układu pokarmowego (biegunka, wymioty, wzdęcia).
- Ból głowy, uderzenia gorąca.
- Po 38 tygodniu ciąży Twoja partnerka poczuje ulgę podczas oddychania i ból w okolicach pachwin i lędźwi.

**Zapytaj jej, czy "Nareszcie może się wygodnie ułożyć"  
i czy "W końcu dobrze jej się oddycha".**

- Ból pleców związany z przemieszczaniem się dziecka ku dołowi.
- Nadmierna senność, która informuje kobietę o konieczności regeneracji.

# Czego możesz się spodziewać w dniu porodu:

- Przede wszystkim zaczną się **regularne i częste skurcze**. Pierwsze trwają 15-30 sekund. Stopniowo wydłużają się do 30-90 sekund. Przerwy między nimi najpierw są dość długie (10-20 minut), potem skracają się do 10, 8, 5 minut. **Będiesz wiedział, że to nie są skurcze przepowiadające**, tylko porodowe, ponieważ będą intensywne i regularne a w ich trakcie partnerka nie będzie mogła np. porozmawiać przez telefon, bo nie będzie wstanie. Nie popędzaj partnerki, ona Tobie powie kiedy będzie chciała jechać do porodu.
- Odpłynięcie wód płodowych (mogą tylko delikatnie się sączyć, lub chlusnąć jak na filmach, tu nie ma reguły) - odejście wód płodowych to nie początek porodu. By był poród muszą być skurcze. **Nie musicie jechać do szpitala jak "karetka na sygnale"**. Spokojnie można trochę poczekać w domu.
- Biegunka i wymioty.
- Niepokój.

# Kiedy jechać do szpitala?

Gdy zaczyna się poród, czyli :

- gdy skurcze są regularne, częste i bolesne dla partnerki,
- gdy odeszły wody (jeśli zaczęły się skurcze, czekamy aż będą one regularne, jeśli skurczy nie ma to po ok 4 max 6 godzinach i tak należy jechać do szpitala)

**W sytuacjach nagłych, nie zwlekamy, jedziemy od razu (szybko ale bezpiecznie!)**

- gdy wystąpiło obfite krwawienie
- gdy wody płodowe są zabarwione na zielono, są brunatne, lub krwiste
- gdy skurcz jest mocny, długi i nie chce minąć (nawet po rozluźnieniu, relaksie i ruchu)
- gdy Twoja partnerka nie czuje ruchów dziecka
- gdy się niepokoi i nie chce być w domu- chce się znaleźć w szpitalu, nawet jeśli poród się nie rozkręcił - zaufaj jej jeśli chce jechać to jedź!

# Pierwszy okres porodu.

(od momentu regularnych skurczy do całkowitego rozwarcia czyli od 0 do 10 cm).

## Zadania dla Ciebie gdy zaczną się pierwsze skurcze:

- zaproponuj i zrób coś do jedzenia- obydwójecie musicie mieć siły na poród,
- włącz ulubioną muzykę- to pozwoli stworzyć miłą atmosferę jeśli skurcze są jeszcze słabe i rzadkie odpoczywajcie (można nawet spać pomiędzy skurczami)
- zaproponuj i przygotuj partnerce kąpiel - woda świetnie rozluźnia ciało i działa przeciwbólowo,
- licz jak często pojawiają się skurcze i ile trwają - nie muszą to być dokładne obliczenia ale informacja czy skurcze pojawiają się coraz częściej i czy są coraz dłuższe,
- uszykuj przy drzwiach torbę porodową i sprawdź czy macie wszystko co chcieliście zabrać do szpitala,
- sprawdź czy masz zatankowany samochód - to dobry czas na to :)
- to dobry moment by naładować wszystkie potrzebne sprzęty ( telefon, głośnik)
- przypomnij partnerce o zabraniu dokumentów,
- wspieraj i bądź z nią, pytaj czego potrzebuje.

## Zadania dla Ciebie w izbie przyjęć:

- zaparkuj samochód i opłać parking - pamiętaj poród może trwać długo, chyba nie chcesz wychodzić w najważniejszym momencie. Czasem sprawa jest pilna i nie ma czasu na opłacanie parkingu, polecamy wozić w aucie kartę: “moja żona właśnie rodzi, zaraz wrócę i opłacę parking”. Może się przydać:)
- wróć po torbę porodową, jeśli została w samochodzie,
- powiadom kogo trzeba jeśli chcieliście by ktoś wiedział, że się zaczęło,
- załatw sobie urlop w pracy - powiadom szefa, że dziś Cię nie będzie,
- zjedz coś- później z emocji możesz o tym zapomnieć, a nie chcemy byś zemdlął z głodu przy porodzie,
- poczekaj aż personel Cię wezwie i razem pójdziecie na salę porodową.

## Twoje zadania na sali porodowej:

- Zadbaj o atmosferę na sali - puść muzykę, przygaś światło, niech Twoja partnerka poczuje się bezpiecznie.
- Zaangażuj się - bądź aktywny i pomocny, tak samo jak w domu, niech szpital i sala porodowa Cię nie powstrzymują od przytulania, szeptania i dotykania swojej partnerki.
- Pomóż w przyjmowaniu dogodnych pozycji - pozycje wertykalne z Twoim udziałem pomaga partnerce się rozluźnić, poczuć bezpiecznie. Twoje wsparcie i zaangażowanie może zachęcić partnerkę do wstania z łóżka, kołysania się i korzystania z tego czego nauczyliście się razem przygotowując do porodu,
- Bądź wsparciem- niech wie, że jesteś obok i w Nią wierzysz,
- Słuchaj partnerki- Ona Ci powie czego potrzebuje,
- Obserwuj - kobiety podczas porodu czasami nie chcą dużo mówić, czasami obserwacja wystarczy, by pomóc.
- Rozmawiaj z personelem- w porodzie to często osoba towarzysząca jest łącznikiem między rodzącą, a personelem. Nie bój się tego. Pytaj, rozmawiaj, poproś o wytłumaczenie jeśli coś jest niejasne. Wezwij personel jeśli coś Cię niepokoi.
- Podawaj wodę - poród to ogromny wysiłek zadbaj o nawodnienie swojej partnerki, sam też pij dużo wody,

## Twoje zadania na sali porodowej:

- Czuwaj nad oddechem - oddech to niesamowite narzędzie w porodzie. Pomaga się rozluźnić, działa łagodząco na skurcze, Oddech powinien być długi, wolny i spokojny. W czasie skurczy kobiety często o tym zapominają i naturalnym odruchem jest wstrzymywanie powietrza. Ty jesteś od tego, by co skurcz przypominać o tym oddechu, a nawet z partnerką oddychać,
- Bądź blisko - Tylko tyle i aż tyle. Twoja obecność to już duże wsparcie. Jednak bądź w tym porodzie tak naprawdę, całym sobą, zaangażowany, Twoja partnerka to doceni i podziękuje za to, że z nią byłeś.
- Nie oceniaj - na tym etapie porodu Twoja partnerka może się różnie zachowywać (płacz, śmiech, lęk, krzyk, mruczenie, buczenie, przyjmowanie różnych pozycji, przeklinanie, milczenie, letarg, sen, rozbieranie się, zmęczenie, poddanie się) Bądź przy niej, spróbuj zrozumieć i nie oceniaj. Kobieta w czasie porodu podąża za swoją naturą, za swoim ciałem, robi to, co podpowiada jej instynkt. Im bardziej podąży za swoim instynktem, tym łatwiej jej będzie w porodzie. Pozwól jej na to.
- Pamiętaj o sobie - by wspierać i być pomocny cały poród musisz mieć siłę, musisz być wypoczęty i panować nad swoimi emocjami. Jeśli jesteś głodny jedz, jeśli czujesz pragnienie pij, jeśli nie radzisz sobie z emocjami to nie bój się wyjść, przewietrz głowę i wróć gdy będziesz gotowy.

## Twoje zadania, gdy rodzi się dziecko (II okres porodu):

- Dopinguj - Twoja partnerka potrzebuje wsparcia na tym etapie.
- Mów do niej - niech wie, że jesteś blisko.
- Trzymaj za rękę- czasami tyle wystarczy, by czuć Twoją obecność. Nie zdziw się jak uścisk będzie bardzo mocny ;)
- Pamiętaj o ustalonych granicach - nie zagląдай w krocze, jeśli Twoja partnerka sobie tego nie życzy. Porozmawiajcie o tym wcześniej i ustalcie to wspólnie, by każde z Was czuło się komfortowo.
- Przygotuj się na duże emocje - nie bój się o tym mówić, a jeśli się popłaczesz to też nie musisz tego ukrywać.
- Jeśli tego potrzebujesz, to wyjdź z sali. Jeśli nie chcesz wychodzić, to może warto zamknąć oczy, usiąść z tyłu sali lub odwrócić głowę na czas rodzenia się dziecka.
- Współpracuj z położną - to ważny moment w porodzie i to położna ( w porodach zabiegowych lekarz) będzie mówił/a co robić. Nie przeszkadzaj, nie przekrzykuj jej lecz staraj się pomagać.
- Nie oceniaj! - Twoja partnerka daje z siebie wszystko! Obojętnie jak poród się zakończył to pamiętaj, że oboje zrobiliście wszystko co w Waszej mocy, bądźcie z siebie dumni!
- Zapamiętaj ten moment! - Rodzi się Twoje dziecko, to piękna chwila, która warto zapamiętać.



## Trzeci okres porodu czyli przecinanie pępowiny.

Ta faza porodu to moment kiedy już Wasze maleństwo jest na świecie, a Wy staliście się rodzicami. To moment radości i ulgi, że już jest po wszystkim. To także czas pierwszego przytulania, przecinania pępowiny (jeśli oczywiście chcesz) oraz moment, w którym Twoja partnerka musi urodzić łożysko.

### Czy masz tu jeszcze jakieś zadania? o tak!

- Ucałuj partnerkę i bądź z niej dumny.
- Zrób zdjęcie, jeśli tak ustaliliście.
- Jeśli chcesz przetnij pępowinę.
- Możesz kangurować - czyli przytulać dziecko “skóra do skóry”.
- Powiadom ustalone osoby.