

momama

EBOOK

JAK ZMNIEJSZYĆ LĘK PRZED PORODEM



KILKA SŁÓW OD AUTORKI

Nazywam się Katarzyna Kowal i jestem założycielką platformy dla kobiet w ciąży Momama, edukatorką kobiet w ciąży i promotorką nowoczesnego położnictwa. Jestem również trenerem medycznym, przygotowującym kobiety w ciąży do porodu, ale też pomagam przejść ciążę bez bólu pleców, bioder czy pachwin. Moim największym osiągnięciem jest stworzenie pierwszej w Polsce platformy edukacyjnej dla kobiet w ciąży oraz tysiące opinii kobiet z całej Polski, które każdego dnia podchodzą do porodu świadome i przygotowane. Poród ich nie przeraża, statystyki nacięć krocza spadają, kobiety rodzące mają mniej komplikacji a po porodzie wracają do swojej formy i to nawet lepszej! Mogę śmiało powiedzieć, że przyczyniam się do zmiany myślenia na temat porodu. Stawiam kobietę na równi z dzieckiem, dbam o Wasze potrzeby, wiem co jest dla Was dobre. To Ty stajesz się najważniejszą częścią procesu jakim jest poród i macierzyństwo, dzięki czemu zmniejszasz napięcie ciele, ból i ryzyko komplikacji.

Katarzyna Kowal



SPIS TREŚCI

✓ Czym jest lęk przed porodem?	7
✓ Krok 1: Przyjrzyj się swoim przekonaniom na temat porodu	12
✓ Krok 2: Weź udział w zajęciach szkoły rodzenia	16
✓ Krok 3: Zrezygnuj z czytania i słuchania złych historii porodowych. Otaczaj się dobrymi	17
✓ Krok 4: Zastosuj technikę „pomartw się raz a dobrze”	23
✓ Krok 5: Przygotuj ciało na pracę i zmiany	24
✓ Krok 6: Skonsultuj się ze specjalistą	28
✓ Krok 7: Zadbaj o odpowiednie wsparcie	28
✓ Dobre historie porodowe	33
✓ BONUS	39

“Pozbądź się lęku przed porodem” Copyright by Katarzyna Kowal

Treść utworu “Pozbądź się lęku przed porodem” stanowi własność firmy MOMAMA.PL i jest utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jego część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

WYDANIE I WROCŁAW, WRZESIEŃ 2024
skład i opracowanie graficzne www.momama.pl

CZEGO SIĘ DOWIESZ?

Dzisiaj pomożemy Ci oswoić się z tematem lęku przed porodem, który, jak same wskazałyście, jest bardzo dużym problemem wśród kobiet ciężarnych. Poprzednie akcje "Polki rodzą bez lęku" spotkały się z ogromnym zainteresowaniem, dlatego postanowiłam spisać nasze metody i stworzyć tego ebooka. Mam nadzieję, że po jego przeczytaniu będziesz czekać na poród z ekscytacją.

*"Dzięki Wam nie boje się już
porodu naturalnego"*

Dziękuję za to co mówisz i co robicie w momama! Dzięki wam nie boje się już tak naturalnego porodu, dopuszczam myśl, że tego znieczulenia mogę nie dostać. Mało tego, cały czas myślałam że jak dostanę znieczulenie to nie będę nic czuć, ale już teraz wiem że jest inaczej.

Odczarowałyście moje myślenie, jestem bardziej świadoma co może się wydarzyć, co sama mogę zrobić dla siebie i dziecka ❤️

Ten Ebook jest częścią naszej Szkoły Rodzenia Online, którą prowadzimy na żywo na platformie momama.pl. Gwarantuję, że otrzymasz sprawdzoną i rzetelną wiedzę bazującą na dowodach o sprawdzonej skuteczności. Dowiesz się, jak Twoje ciało i umysł mogą współdziałać, by poród był dobrym przeżyciem, a nie traumą.

Pomożemy Ci odkryć moc i siłę, które towarzyszą kobiecie podczas porodu. Zaufaj swojemu ciału, pozwól naturze podążać swoją drogą.

U wielu kobiet informacja o pojawieniu się ciąży niesie za sobą duży lęk przed porodem. Może on dotyczyć **bólu, obawy przed nieprzewidzianymi zdarzeniami** np. nieplanowanym wykonaniem cięcia cesarskiego, czy własnego zachowania podczas porodu. Ciężarne boją się, że nie dostaną odpowiedniego wsparcia ze strony personelu medycznego i trafią na nieprzyjemne położne i lekarzy. Ojcowie też się boją – swojej bezradności, bólu i cierpienia partnerki, że nie będą wiedzieć jak się zachować.

W tym ebooku przyjrzymy się temu, skąd bierze się strach przed porodem i co rodzice mogą zrobić, żeby go zmniejszyć. Wyposażyjemy Was w konkretną wiedzę o dostępnych sposobach i technikach redukcji lęku. Pokażemy, że poród może być dobrym i niesamowitym przeżyciem.

Boisz się porodu? 🤯

Poznaj sposoby specjalistów, aby go ośwoić



Poznaj swoich nauczycieli



Cześć, tu **Marta Muranowicz**, jestem psychologiem oraz instruktorką porodu w głębokim relaksie (hipnoporodu). Zainteresowanie tematami okołoporodowymi zaprowadziło mnie do podjęcia badań do pracy magisterskiej dotyczących lęku porodowego i tworzenia więzi z dzieckiem w okresie ciąży. Opowiadam i edukuję o ciąży, porodzie i noworodkach z perspektywy psychologii na swoim Instagramie @psychologiabliskomamy oraz na co dzień pracuję w gabinecie z kobietami w ciąży oraz po porodzie, które mierzą się z takimi samymi problemami jak Ty.



Cześć, tu **Marta Mszanowska**, jestem położną i od 18 lat pracuję na oddziale porodowym w jednym z poznańskich szpitali. Towarzyszę kobietom w tym ważnym dniu, jakim jest dzień porodu oraz pomagam im w przygotowaniu do tych chwil.

Podchodzę do porodu holistycznie, wiem jak ważne jest przygotowanie ciała i umysłu na dzień porodu i dalszą drogę macierzyństwa. Jestem doradczynią laktacyjną oraz trenerką hipnoporodu, dzięki temu stosuję różne techniki w przygotowaniu do porodu. Wiem, jak ważna jest edukacja podczas przygotowania do tego ważnego momentu, dlatego dołączyłam do zespołu Momama i razem z całym zespołem wspieram kobiety w przygotowaniu do tej rodzicielskiej drogi. Dzięki naszej platformie kobiety każdego dnia mogą się edukować i mają dostęp do materiałów od najlepszych specjalistów.

Razem przeanalizowaliśmy **tysiące scenariuszy porodowych** i postanowiliśmy stworzyć zestaw gotowych rozwiązań, które każdej z Was pomogą podczas porodu. Chcemy Was przygotować na te najważniejsze momenty abyście zobaczyły w nich to, co najlepsze.

Na początek trochę wyjaśnienia w temacie lęku.

Szacuje się, że lęku dotyczącego przebiegu porodu, bólu związanego z porodem oraz ewentualnych komplikacji, doświadcza OKOŁO 80% KBIET BĘDĄCYCH W CIĄŻY.

Czym jest lęk przed porodem?

Jest popularnym zjawiskiem, większość kobiet w ciąży go doświadcza. Jeżeli miałybyśmy spojrzeć na statystyki to około 80% ciężarnych go odczuwa. Lęk porodowy przybiera różne nasilenie i dotyczy różnych obszarów. Zazwyczaj największe natężenie przyjmuje w III trymestrze.

U niektórych kobiet będzie on tak silny, że będzie można mówić u nich o tokofobii. **Tokofobia** jest panicznym, nieuzasadnionym lękiem przed porodem. Może prowadzić do unikania zajścia w ciążę, albo do porodu za pomocą cc. Jej objawami są między innymi koszmary senne, trudności z codziennym funkcjonowaniem i podejmowaniem pracy zawodowej, dolegliwości somatyczne takie jak wymioty i ból brzucha. **Cierpi na nią ok 6-8% kobiet.**

Czy kobiety, które rodzą po raz pierwszy boją się bardziej niż kobiety, które już rodziły?

Niekoniecznie. Kobiety, które rodzą pierwszy raz boją się, bo przed nimi jest coś nieznanego. A kobiety, które już rodziły, jeśli poprzedni poród nie przebiegł po ich myśli, było w nim coś nieoczekiwanego (komplikacje, nagłe cc) boją się, że może się to powtórzyć. Mogą też dodatkowo bać się jak ich dziecko zareaguje na siostrę/brata, czy podołają z opieką nad starszymi dziećmi i noworodkiem.

Czego boją się ciężarne?

Często możemy usłyszeć, że kobiety mówią „**boję się porodu**”. Jest to zdanie na tyle ogólne, że dla każdego może znaczyć coś innego. Dobrze byłoby, żeby każda ciężarna zastanowiła się i doprecyzowała, czego konkretnie się boi. W dalszej części ebooka wrócimy do tego, więc masz teraz chwilkę na zastanowienie.

- bólu?
- nieprzewidzianych zdarzeń np. cesarskie cięcie?
- tego, że nie będzie tak jak chciałaś?
- obawy o zdrowie i życie swoje i dziecka?
- własnego zachowania w czasie porodu np. krzyku, utraty kontaktu?
- poczucia bezradności, braku kontroli?
- niemiłych i nie wspierających położnych i lekarzy?
- bycia w obcym miejscu?
- tego, że minie czas ciąży? (w czasie ciąży społeczeństwo skupia się na mamie i opiekuje się nią, a po porodzie większość uwagi kierowana jest na noworodka)

Ojcowie też się boją np. porodu przez cc, swojej bezradności, bólu i cierpienia partnerki.

Skąd bierze się lęk przed porodem?

Jeżeli spojrzymy na to ogólnie to ze społecznego przekazu i historii porodowych innych kobiet. Z naszych cech np. skłonności do niepokoju. Ale pod każdym mniejszym strachem kryje się inna przyczyna. Dlatego tak ważne jest, żebyś określiła konkretnie czego się boisz, bo pozwoli to na dotarcie do przyczyny.

Co sprawia, że jest on większy?

Zastanów się, czy takie sytuacje były w Twoim życiu?

- wcześniejsze złe doświadczenia z pobytów w szpitalach i z poprzednich porodów
- niespodziewane ciążę (brak czasu na oswojenie się z myślą o dziecku, mniej czasu na przygotowanie się)
- ciążę zagrożoną i poprzednie poronienia
- brak wsparcia, niezadowolająca relacja z partnerem



Czym skutkuje i do czego może prowadzić potęgujący się lęk przed porodem?

Taki przewlekły lęk i stres wywiera niekorzystny wpływ na przebieg ciąży i porodu.

Dlaczego?

✓ Narastający lęk związany z porodem wpływa na wydzielanie hormonów i może utrudniać, przedłużać, a nawet zahamować akcję porodową.

✓ Paniczny lęk przed porodem, i w jego trakcie, może nawet tak uniemożliwić kobiecie przebycie naturalnego porodu, że zakończy się on operacyjnie.

✓ Ze względu na obawy wiele kobiet od razu rezygnuje z porodu naturalnego i podejmuje decyzje o porodzie za pomocą ccesarskiego cięcia.

✓ Lęk potęguje ból (triada Read: lęk powoduje napięcie, a napięcie prowadzi do większego bólu).

✓ Ciężarne, które doświadczają wysokiego lęku porodowego są narażone na depresję poporodową lub zespół stresu pourazowego.

✓ Twój stres wpływa też na dziecko (mama przekazuje mu hormony stresu zamiast np. oksytocyny).

Jeśli jednak rodzącej uda się zrelaksować, w jej organizmie uwalniają się tzw. hormony szczęścia: oksytocyna i endorfiny, które naturalnie łagodzą ból, umożliwiając rozluźnienie mięśni i wspierają akcję porodową, co ułatwia urodzenie dziecka.

Ale jak tu się zrelaksować kiedy głowa pełna myśli?



DLATEGO POZNAJ NASZE SPRAWDZONE KROKI, KTÓRE ZMNIEJSZĄ TWÓJ LĘK



TWÓJ KROK 1

PRZYJRZYJ SIĘ SWOIM PRZEKONANIOM NA TEMAT PORODU

Dlaczego mówię, że jestem wrażliwa na ból? Dlaczego mówię, że
sobie sama nie poradzę?

Skąd wzięły się te myśli i do czego mnie prowadzą?

**Rodzisz też głową, więc zadbaj o odpowiednie
nastawienie.**

Lęk kojarzy nam się z czymś negatywnym i przerażającym. Trudno
się zatem dziwić, gdy podobnie nastawiamy się na poród.

**Pomyśl, co gdybyś słyszała tylko te dobre opowieści
porodowe? Czy wtedy bałabyś się porodu czy raczej
czekała na niego z ekscytacją i radością?**

Większość kobiet, gdy myśli o porodzie, to najbardziej obawia się
bólów. Ta myśl może potęgować i rozwijać się jeszcze zanim kobieta
zajdzie w ciążę. Wynika to w głównej mierze z przekazów
filmowych czy z opowieści naszych babć. Czy wiesz, że porody
pokazywane na filmach nie mają nic wspólnego z rzeczywistością?
A nasze babcie rodziły w czasach, gdy położnictwo dopiero
raczkowało?

Media karmią wyobraźnię przyszłych matek historiami o tragicznie zakończonych porodach naturalnych. Informacja, że zmarło dziecko lub matka jest newsem, z którego żyją dziennikarze i wydawcy. To, że w tym samym dniu urodziło się kilkaset zdrowych dzieci, których matki czują się doskonale, nikogo nie interesuje.

Dodatkowo nie lubimy tego co zmedykalizowane, wzbudza w nas to lęk. Większość z nas nie lubi szpitali czy badań. Czas ciąży i porodu został zmedykalizowany, a przecież poród jest fizjologią, czymś, do czego ciało kobiety jest przygotowane.

Zespół Momama bazuje tylko na badaniach i wiedzy o sprawdzonej skuteczności. Odchodzimy od porodów zmedykalizowanych i stawiamy na intuicję kobiety.



**Jeszcze raz zastanów się:
CZEGO SIĘ DOKŁADNIE
BOISZ?**

Postaram się **złagodzić Tw** ale to będą tylko pojedyncze przykłady. Chce Ci pokazać, że każde złe wspomnienie można odczarować a wiele Twoich obaw można zmniejszyć dzięki edukacji.

😊 **Spójrz na te przykłady:**

✗ obawiasz się bólu?

Czy wiedziałaś, że ból porodowy to jedyny dobry, niezagrażający ból jakiego doświadczamy w życiu? W niektórych kulturach w ogóle nie mówi się o bólu w kontekście porodu. Poznaj metody farmakologiczne i nefarmakologiczne łagodzenia bólu.

✗ nieprzewidywanych zdarzeń np. cc i tego, że nie będzie tak jak chciały

Tu warto wspomnieć, że mimo, iż poród to zew natury, można mówić, że jest nieprzewidywalny to jednak ilość sytuacji jakie zdarzają się najczęściej na porodówce jest ograniczona i wcale nie musi oznaczać coś złego. Poczytaj o cesarskim cięciu, dowiedz się więcej o procedurach na sali porodowej.

✗ urazu krocza?

Pęknięcie I i II stopnia to fizjologia a rutynowe nacinanie krocza jest niezgodne z prawem- nie zgadzaj się! W tym temacie prowadzimy osobne webinary- zapoznaj się koniecznie. Masz prawo do ochrony krocza.

✗ izolacji, braku porodu z partnerem?

Każda kobieta rodząca ma prawo do obecności osoby towarzyszącej niezależnie czy jest to sala rodzinna czy inna. Znaj swoje prawa, sprawdzaj jak wygląda poród w danym szpitalu.

✗ własnego zachowania w czasie porodu np. krzyku, utraty kontaktu, poczucia bezradności, braku kontroli?

Jak to mówią: trening czyni mistrza. Zapisz się na zajęcia Szkoły Rodzenia, gdzie możesz sprawdzić swoje ciało w praktyce. Im więcej razy przećwiczysz pozycje tym swobodniej będziesz czuła się na sali porodowej.

✗ niemiłych i nie wspierających położnych i lekarzy?

Po pierwsze: im mniej personelu na sali tym lepiej dla Ciebie. To oznacza, że wszystko przebiega prawidłowo. Pojedź wcześniej do swojego szpitala, poznaj swoje położne. Przygotuj plan porodu i omów go ze swoją położną.

✗ obcego miejsca, szpitala?

Zadbaj o atmosferę. Weź swoje rzeczy z domu np. koc, poduszki. Poproś o przygaszenie światła. Dodaj spokojną muzykę, zapachy, rozwieś swoje afirmacje porodowe.

Zwróć uwagę, że te wszystkie obawy mogą zostać rozwiane dzięki odpowiedniej edukacji.

Dlatego, gdy już przyjrzyj się swoim lękom i obawom będziesz wiedziała, które tematy warto zgłębić. I tutaj pojawia się krok 2: Czas do szkoły... rodzenia. :)



TWÓJ KROK 2

WEŹ UDZIAŁ W ZAJĘCIACH SZKOŁY RODZENIA

Jako, że lęk często objawia się w odpowiedzi na sytuacje nowe i nieznane, jedną z podstawowych rzeczy, jaką można zrobić, aby go pokonać lub zmniejszyć jest poznanie tej niepewnej sytuacji czy wydarzenia. To samo dotyczy kobiet, które miały już doświadczenie z porodem, ale nie najlepsze. Warto przyjrzeć się każdej sytuacji też z drugiej strony.

Wiedza sprawia, że mniej się boimy, wiemy jaki jest przebieg porodu, co może się wydarzyć.

 Przykład:

Kryzys 7 centymetra w porodzie może być momentem, w którym rodząca ma ochotę się poddać, wycofać się, ogromnie boi się, że nie da rady – czy wiedziałaś, że to jest normalne, fizjologiczne? To znak dla Ciebie, że zaraz zobaczysz się z dzieckiem. Uczucie pieczenia tzw. “ring of fire” nie świadczy o uszkodzeniu tkanek krocza, ale o wychodzeniu dziecka na świat!

Jeśli o tym wiemy, nie zaskoczy to nas i nie sprawi, że wpadniemy w panikę. Mam nadzieję, że gdy poczujesz “ring of fire” poczujesz radość, że już końcówka porodu! Udało Ci się :)

Edukacja przedporodowa jest bardzo ważna, ponieważ wiedza o tym, co dzieje się z ciałem w trakcie kolejnych etapów porodu, pomaga ośwoić Twój strach.

Wybierając szkołę rodzenia postaw na taką, która ma najnowszą wiedzę potwierdzoną potwierdzoną w praktyce. Wiele szkół nadal oferuje dostęp do nagrań, książek czy materiałów sprzed lat...

TWÓJ KROK 3

ZREZYGNUJ Z CZYTANIA I SŁUCHANIA ZŁYCH HISTORII PORODOWYCH - OTACZAJ SIĘ DOBRymi

Już wiesz, że w naszym społeczeństwie większość historii o porodach jest przysłonięta lękiem, niepokojem, strachem i spięciem zamiast zwrócić uwagę na fakt, że rodzi się dziecko, a Ty stajesz się matką.

Czas to zmienić! Może gdybyś od zawsze słyszała, że skurcze porodowe pomagają Tobie i dziecku, że można je wykorzystać dzięki pracy ciałem, że nie ma się czego bać, to inaczej nastawiłabyś się na poród. Niestety kobiety, które oczekują pierwszego dziecka, są szczególnie podatne na negatywne historie, których słyszy się bardzo dużo od znajomych, w mediach czy w rodzinie.

Chcę Ci pokazać jak te same sytuacje z sali porodowej mogą być odbierane dwojako. Sytuacja ta sama, ale przekaz inny.

Przykład:

 Relacja z porodu ciężarnej, która nie była przygotowana do porodu:

“Najgorszy szpital! Na sali przedporodowej nikt się mną nie interesował, czułam się samotna i nie wiedziałam co robić.”

 Relacja z porodu ciężarnej, która była przygotowana do porodu:

“Wiedziałam, że pierwsza faza porodu to głównie mój czas z dzieckiem w ciszy i spokoju. Wiem, że lekarz i położna są potrzebni, gdy coś się dzieje, mogłam się rozluźnić i przygotować do dalszej pracy.”

Widzisz różnicę? Ta sama sytuacja, ten sam przebieg porodu, inne odczucia.

Spośród tysiąca wiadomości, jakie dostajemy od Was każdego dnia, wybrałam różne, też te “nieidealne” aby pokazać Ci, jak wiele zmienia nastawienie i odpowiednie przygotowanie.

Czekałam na dzień, w którym będę mogła to napisać!
Dzisiaj uwinęliśmy się z synkiem z porodem w 4h22min. Dzięki Waszej platformie położyłam cały czas mnie chwaliły za oddech i ruchy w trakcie porodu i przede wszystkim byłam wyczulona ze obojętnie jak ciężko mam się ich słuchać! A pod koniec było 😊
Dodatkowo ochrona krocza na 100%. Jeden mały szew.
Wszyscy byli w szoku że to 1 ciąża a ja po kangurowaniu sama wstałam z łóżka i 2h po porodzie już byłam po prysznicu.
To zasługa ćwiczeń i wiedzy z MOMAMA. Nie żałuję ani jednej złotówki w dodatku zawsze było mi przyjemnie wykonywać te ćwiczenia.
Czas w takim razie na pakiet połogowy 😊 Dziękuję ❤️



“Ten dzień na zawsze zmienił moje życie”

“Urodziłam w wybranej pozycji a nacięcie krocza nie było konieczne”



I stało się! 29 września zmienił moje życie już na zawsze - zostałam mamą ❤️. Dzięki waszej platformie dowiedziałam się i uświadomiłam sobie jak mało a właściwie to nic nie widziałam o porodzie 🙋🏻👶 przez 4 miesięcy śledziłam Was codziennie i korzystałam z platformy będąc obecną na cotygodniowych ćwiczeniach i spotkaniach z położną. Baaaaardzo baaaaardzo pomogło mi to zrozumieć np. Zmiany zachodzące w moim ciele w trakcie ciąży i teraz w połogu.

Urodziłam tydzień temu i chce to wyraźnie podkreślić, że głównie dzięki Wam i Waszej platformie rodziłam bez lęku! Pozytywne nastawienie, które od Was bije na webinarach i filmikach na platformie (zwłaszcza energia Pani Kasi i spokój Pani Marty) po prostu super. Dużo osób było zaskoczonych, jak mówiłam że nie boje się porodu, albo jak sugerowali, że najlepiej to tylko CC, bo szybciej no i brak dostępu do znieczulenia (w Poznaniu, gdzie rodziłam szansę na zzo są niewielkie), a ja odpowiadałam, że bardzo chce urodzić naturalnie (czytałam z

“Dużo osób było zaskoczonych jak mówiłam, że nie boje się porodu”



“Uwierzyłam, że tym razem może być inaczej!”

No to ja też się podzielę;) pierwszy poród straszny, trauma. 5 lat mi zajęło, zanim podjęłam decyzję o kolejnej ciąży. A i tak byłam nastawiona na to, że raczej będę chciała cc. Ale na szczęście natrafiłam na Was. Udało mi się to wszystko w głowie poukładać, uwierzyłam, że tym razem może być inaczej, lepiej. Dzięki Wam jestem teraz bardziej świadoma swoich praw na porodówce, co daje mi dużo spokoju. Także czekam z niecierpliwością, bo w każdej chwili może się zacząć;) co ważne - nie czekam z lękiem:)

“Strach minął, czekam z niecierpliwością by poznać maleństwo”

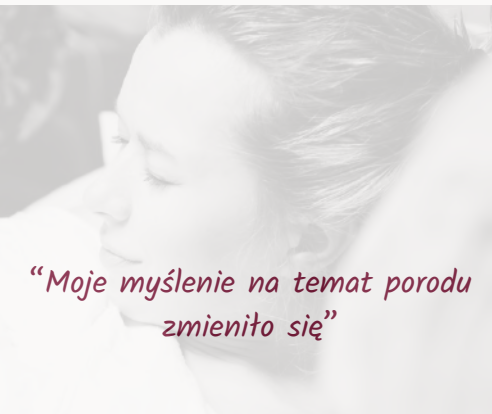
Strach minął, kolezanki pytały czy nie boje sie porodu, a ja z uśmiechem im odpowiadałam, ze juz teraz sie nie boje tylko czekam z niecierpliwością by poznać maleństwo 🤗 a jakie zdziwienie bylo w ich oczach jak im powiedziałam, ze chce spróbować rodzić bez znieczulenia...ale teraz je rozumiem, bo sama bym zareagowała tak samo jeszcze rok temu, zanim zaczęłam sie edukowac w tym kierunku. Udalo sie urodzić bez znieczulenia, zdrzemnac sie nawet w wannie pomiedzy skurczami, finalnie urodzilam w pozycji leżącej juz z wycieńczenia, ale pozycje na łóżku zmieniałam podczas skurczy partych, momentami myślałam ze to sie nigdy nie skończy, byłam wykończona, bo spałam jedynie 2h..zapomniałam nawet ze mam ze sobą przekąski, słodczyce zeby zdobyc troche energii na koncowke porodu, nie bylo czasu na myslenie o tych rzeczach, ale chciałabym zebyście przypomniály dziewczynom, ze bardzo ważne jest zeby partner edukowal sie z nimi, zeby wiedzial jak przebiega etapy porodu..

momentami było strasznie, nie wszystko poszło tak jak chciałam – mam tu na myśli podanie oksytocyny i naciski lekarza na brzuch. Ale większość się udała i był to jeden z najpiękniejszych momentów w moim życiu. Dziękuję Dziewczyny za to co robicie, jestem naprawdę mega wdzięczna, że na Was trafiłam. Lęków przed i w trakcie porodu było mnóstwo ale dzięki Wam dałam radę. Jesteście wspaniałe i życzę każdej kobiecie żeby mimo całego tego bólu była tak zadowolona z porodu jak ja i żeby żadna z nich się nie poddawała. Bo o bólu praktycznie natychmiast się zapomina, a Maluszek wszystko wynagradza. Mimo, że praktycznie nie zmrużyłam od środy oka (a jest sobota) to jestem najszczęśliwszą mamą na świecie. I szczerze mówiąc troszkę żałuję, że moja przygoda z ciążą już się skończyła,

“Nie wszystko poszło tak jak chciałam ale... był to jeden z najpiękniejszych momentów w moim życiu”

Dołączyłam późno, bo w 7 msc ciąży, pewnie wiele rzeczy mogłabym zrobić lepiej, nad tym na pewno popracuje z Wami, jeśli będę rodzić po raz kolejny. Poród ostatecznie potoczył się nie do końca tak jak tego oczekiwałam, ale i tak uważam że był to dobry poród 😊 Poród miałam indukowany (balonik, oksytocyna, ostatecznie przebicie pęcherza – nie bałam się, ponieważ wiedziałam mniej więcej, co mnie czeka z filmików na platformie, byłam pozytywnie nastawiona, bo była to dla mnie szansa żeby urodzić sn – lekarze szacowali sporą wagę

“Poród potoczył się nie do końca jak oczekiwałam ale i tak to był dobry poród”



*“Moje myślenie na temat porodu
zmieniło się”*

sukcesem. Poród szedł dynamicznie, bo jako pierwiastka rodziłam niecałe 7,5h. I jeśli ktoś chce powiedzieć, że edukacja, świadomość tego co się stanie lub może się wydarzyć to ściema to jest w totalnym błędzie. Przez cały poród przesłam bez stresu, przerażenia, z uśmiechem i śmiechem mimo bólu. Także platforma to coś co wyszło wam nie na 100 a na 200%. Dziękuję wam za waszą pracę, jest nieoceniona! ❤️❤️❤️



Rodzę na początku grudnia i już nie mogę się doczekać naprawdę 😊 dostęp do platformy mamamama mam krótko ale moje myślenie na temat porodu zmieniło się zupełnie. Bo każdy wokół mi ciągle powtarza jak to nie miał ciężko itp itd..i jak komuś mówię że mam właśnie wykupiony taki dostęp do szkoły rodzenia to słyszę : aaa ja tam nic nie oglądałam szłam na żywioł. I teraz wiem czemu te porody opisują tak tragicznie. Cieszę się że zdecydowałam się na was i codziennie powtarzam sobie że to będzie coś wyjątkowego ! :) napewno odezwę się jak będzie po wszystkim i wiem że dam radę. A tymczasem idę zrobić trening :) ❤️

*Przez cały poród przesłam bez
stresu, przerażenia,
z uśmiechem
i śmiechem mimo bólu”*

P.S. Było to niesamowite przeżycie i wydarzenie. Zero traumy, wręcz uśmiech na twarzy i świetne wspomnienia 😊



Więcej takich historii załączyłam na końcu Ebooka.

Miłego czytania:)

Pamiętaj! Twoje Nastawienie ma wpływ na Twój Poród

TWÓJ KROK 4

ZASTOSUJ TECHNIKĘ „POMARTW SIĘ RAZ A DOBRZE”

Odczuwanie lęku przed nieznanym jest normalne i żadnej emocji nie można tłumić.

W gabinecie zalecamy pacjentkom aby skorzystały z metody „pomartw się raz a dobrze”.

Na czym to polega?

Wybierz sobie dzień, podczas którego wyznaczysz 10 minut, godzinę lub więcej na „rozmyślanie”. W tym czasie przywołaj wszystkie złe myśli i wątpliwości, które męczą Cię w temacie porodu. To jest normalne, każdy je ma.

Poświęć ten czas na różne przemyślenia, możesz spisać listę swoich obaw. Wyrzucić z siebie (na papier lub na głos), przelej wszystko co siedzi w Twojej głowie. Nie zatrzymuj tych myśli.

**Gdy minie wyznaczona godzina nie wracaj już do tych myśli.
Zrób to dopiero w kolejnym wyznaczonym czasie.**

Gdy pojawią się znowu, pomyśl: „był na to czas, teraz zajmę się czymś innym”.

„Jutro będzie czas na zamartwianie się, nie dzisiaj”

Jeżeli myśli wracają możesz początkowo przeznaczyć na to więcej czasu lub częściej, nawet codziennie po 10 minut, jeżeli tego potrzebujesz.

Staraj się oswajać te lęki, mówić o nich i szukać ich przyczyny lub sposobu na uniknięcie.

TWÓJ KROK 5

PRZYGOTUJ CIAŁO NA PRACĘ I ZMIANY

**Najnowsze badania i wytyczne PTG jasno wskazują że u kobiet, które ćwiczyły w czasie ciąży, rzadziej występowały komplikacje. Ból w klatce piersiowej?
Spróbuj wykonać to ćwiczenie:**



Platforma Momama powstała z myślą o aktywności wśród kobiet w ciąży. Dopiero później stała się jedną z największych szkół rodzenia w Polsce. Dlatego z pełną odpowiedzialnością, zawsze stawiamy na ruch. Twoje ciało, jeśli dobrze je przygotujesz w czasie ciąży, wykona tytaniczną pracę podczas porodu oraz po nim.

Przede wszystkim pamiętaj o ćwiczeniach oddechowo-relaksacyjnych. Nie od dziś wiadomo, że prawidłowe techniki oddechowe pomagają dziecku oraz rodzącej podczas porodu.

Dobrze sprawdza się również mobilność i kondycja. Fizjologiczny poród naturalny przebiega w ciągłym ruchu i współpracy mamy i dziecka. Aby pomóc dziecku wstawić się w kanał rodny spaceruj, kołysz biodrami, rozciągaj biodra i spięte mięśnie.

Problem z oddechem? Rozciągnij boki ciała



Ból w plecach? Spróbuj tego rozciągania:



Warto również przećwiczyć pozycje porodowe. Zazwyczaj ciężko ruszać biodrami w pozycji leżącej na plecach. Zapoznaj się z pozycjami wertykalnymi, w których poród jest mniej bolesny. W tym Ebooku nie będziemy tego tłumaczyć, bo jest to bardzo obszerny temat. Więcej na temat przygotowania ciała znajdziesz na naszej Szkole Rodzenia na momama.pl.

Zobacz fragmenty z naszej szkoły rodzenia gdzie pokazujemy jak korzystać z łóżka na sali porodowej (niezależnie od szpitala, w którym rodzisz).



Materiały powstały we współpracy
ze szpitalem w Trzebnicy



Szpital im. Św. Jadwigi
Śląskiej w Trzebnicy



TWÓJ KROK 6

SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ

Położną lub psychologiem. W przypadku poprzednich traumatycznych porodów, tokofobii konieczna może być terapia. W niektórych państwach są tworzone specjalne zespoły składające się z psychologów, położnych i czasem psychiatrów, które koncentrują się na pomocy kobietom doświadczającym lęku przed porodem. Dobre skutki przynosi terapia grupowa. Nie bój się korzystać z pomocy specjalistów.

TWÓJ KROK 7

ZADBAJ O ODPOWIEDNIE WSPARCIE

W szpitalu nie zawsze masz wpływ na wybór personelu, często jest to przydzielona położna/ lekarz. Jednak pamiętaj, że te osoby chcą Twojego dobra. Im także zależy na zdrowiu Twoim i Twojego dziecka oraz porodzie bez powikłań. Macie więc już wspólny cel. Czasami wystarczy uśmiech, krótka rozmowa by poznać personel i zbudować zaufanie. Plan porodu, który my, jako Momama, polecamy napisać, także może być punktem wyjścia do rozmowy z personelem i dobrej współpracy.

Poród dotyka najgłębszych, najdelikatniejszych, najbardziej intensywnych doświadczeń, a jego intymny charakter nie pozwala, aby wystarczył tylko personel, dlatego warto zastanowić się nad obecnością bliskiej Tobie osoby. Wybór osoby towarzyszącej nie powinien być przypadkowy czy podyktowany powszechnie panującą modą czy też stereotypami.

Poród dotyczy najgłębszych, najdelikatniejszych, najbardziej intensywnych doświadczeń, a jego intymny charakter nie pozwala, aby wystarczył tylko personel, dlatego warto zastanowić się nad obecnością bliskiej Tobie osoby. Wybór osoby towarzyszącej nie powinien być przypadkowy czy podyktowany powszechnie panującą modą czy też stereotypami.

Poród z osobą towarzyszącą może przynosić liczne korzyści – dla rodzącej kobiety, dla relacji między partnerami, dla samego mężczyzny, jak i dla jego relacji z dzieckiem.

Badania wskazują, że obecność na sali porodowej osoby towarzyszącej ma pozytywny wpływ na rodzącą i może wpłynąć na skrócenie czasu porodu.

Osoba, która będzie towarzyszyła rodzącej podczas porodu, powinna mieć przynajmniej podstawową wiedzę na temat przebiegu porodu oraz metod łagodzenia bólu porodowego, aby lepiej wspierać rodzącą.

Mężczyźni stali się aktywnymi uczestnikami porodu, fizycznie i psychicznie wspierają swoje partnerki, uczestniczą w zajęciach edukacji przedporodowej czy zajęciach szkoły rodzenia, świadomie przygotowując się do wspólnego porodu.

Platforma Momama także wspiera edukację osób towarzyszących i nie zapominamy o ich przygotowaniu do tego ważnego wydarzenia, jakim jest poród. Dbamy o to, by Twój partner, tak jak Ty, nie bał się porodu, a na sali porodowej wiedział, co robić i jak Cię wspierać byś czuła się bezpieczna i zaopiekowana.

♥ **My, jako Zespół Momama także Cię wspieramy!** Tworzymy kolejne kursy, webinary, spotykamy się z Tobą na żywo na platformie dwa razy w tygodniu, abyś mogła porozmawiać z położną, rozwiązać swoje wątpliwości i przygotować ciało do porodu. Jesteśmy z Tobą w stałym kontakcie, trzymamy kciuki za poród i cieszymy się razem z Tobą, gdy już jesteś po i dzielisz się z nami swoją historią porodową. Po porodzie nadal Cię wspieramy w połogu i macierzyństwie, które, zdajemy sobie sprawę, nie zawsze jest łatwe.

Odpowiednie wsparcie to też odpowiednie źródła wiedzy. Książki, kursy czy konsultacje z położną to ogromna pomoc w oswojaniu tematu porodowego. Zadbaj o to, aby była to sprawdzona i aktualna wiedza. Zespół Momama bazuje tylko na badaniach i dowodach o sprawdzonej skuteczności. Cały czas aktualizujemy nasze materiały i na bieżąco odpowiadamy na wszystkie Twoje potrzeby.



**Odpowiednie wsparcie to też
odpowiednie źródła wiedzy**



Czego my, jako zespół Momama, chcemy Cię nauczyć i co chcemy, abyś zapamiętała z tego wpisu?

- Przyjrzyj się swoim przekonaniom na temat porodu, na przykład: "Dlaczego mówię, że jestem wrażliwa na ból, że sobie sama nie poradzę? Skąd one się wzięły i do czego mnie prowadzą?" Dobrze byłoby, żeby każda ciężarna zastanowiła się i doprecyzowała, czego konkretnie się boi:

✗ bólu? Ból porodowy odgrywa w porodzie ważną rolę – informuje rodzącą o tym, co dzieje się z jej ciałem i mobilizuje ją do działania;

✗ nieprzewidzianych zdarzeń? Dowiedz się więcej na temat różnych scenariuszy porodowych i przygotuj się na nie.

- Przygotuj wcześniej swoje ciało i głowę. Chodzi tutaj też o praktykę. Jeżeli wcześniej nie sprawdzisz możliwości swojego ciała i nie połączysz tego z wiedzą o porodzie możesz nie wykorzystać poznanych technik tak, jakbyś chciała.
- Korzystaj ze sprawdzonej wiedzy, bierz udział w webinarach i treningach dla kobiet w ciąży, zadбай o aktywne uczestnictwo w szkole rodzenia. Poszerzaj swoją porodową wiedzę w miarę swoich możliwości. Poznaj swoje prawa podczas porodu i zaraz po nim. Pamiętaj, Twoja wiedza to Twój spokój. Wszystko co zrobisz dla siebie w czasie ciąży, zaprocentuje podczas porodu i wpłynie na znaczne ograniczenie odczuć bólowych.

Gratulacje! Przeczytałaś całego ebooka. Mam nadzieję, że Twój lęk przed porodem zmaleł, a Ty jesteś na dobrej drodze do udanego porodu.

Dziękuję, że spędziłaś czas przygotowania do porodu z naszą szkołą rodzenia Momama.

Na koniec coś miłego i przyjemnego. Zwróć uwagę, że najczęściej ludzie dzielą się tylko tymi złymi historiami. Przeglądam często “grupy dla mam” i jest mi bardzo przykro, gdy czytam głównie negatywne historie. Te dobre historie też są, tylko te mamusie cieszą się macierzyństwem, zamiast wylewać żale w sieci.

Przypominam, co 3 kobieta w Polsce podchodzi do porodu nieprzygotowana, liczy na to, że “raz się udało, to drugi raz też tak będzie”, “na szkole rodzenia mówili, że położna mi wszystko opowie”, “rodzę naturalnie więc nie muszę nic wiedzieć o cesarskim cięciu”, “jestem przygotowana więc komplikacje mnie nie dotyczą”.

Na szczęście Ty podchodzisz do porodu świadomie, więc mam nadzieję, że od Ciebie dostanę wiadomość z dobrą historią porodową.



*“Poród był dla mnie
wspaniałym przeżyciem”*

Poród był dla mnie wspaniałym przeżyciem! Śmiało mogę powiedzieć, że jedną z najwspanialszych przygód mojego życia! Urodziłam w 42 tygodniu + 2 dni. Nie korzystałam z żadnych środków znieczulenia farmakologicznego. Jedynie używałam TENS, który uważam, że działał cuda w moim przypadku. Wsparciem był też dla mnie partner! Aktywny poród trwał 5 godzin (o północy trafiliśmy na porodówkę, a o 5:41 Mała Mia była z nami). Mimo tego, że nie do końca można było spełnić moje wszystkie oczekiwania z Planu Porodu (poród był indukowany balonikiem i Misoprostolem przez dwa dni w warunkach domowych) - to dzięki temu, że miałam dużą wiedzę i przygotowanie DZIĘKI WAM! - nie było to dla mnie powodem do niepokoju. Nauka oddechu DZIĘKI WAM! - to klucz do sukcesu.



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

“Mimo bóli krzyża, jestem dumna ze swojego porodu”

“Potrafiłam zachować zimną krew, znałam pozycje, które ułatwiły drogę maleństwu”

To i również tych krzyżowych zapomniałam całkowicie o oddechu 🙏😓 przez to, że kręgosłup mocno dawał popalić. Mimo wszystko porod będę wspominać dobrze, dzięki Wam wiedziałam w tych pierwszych fazach przede wszystkim jak dobrze wykorzystać skurcze aby dziecko się wstawiło w kanał, później już nie miałam siły, ale za to byłam świadoma że pozycje które proponuje mi położna a mi nie leżą, mam prawo zmienić bo to ja decyduję jak poród ma wyglądać. Na nacięcie krocza nie wyraziłam zgody, I co prawda pękłam ale 1cm w porównaniu z tym co bym miała po nacięciu to tak jakbym je całkowicie ochroniła. Dziękuję za przygotowanie bo mimo, że zawiodłam z tym oddechem przez bóle z krzyża które mnie pokonały, jestem dumna z tego porodu. Dążyłam do porodu siłami natury i tak się też zakończył. Ćwiczenia regularne naprawdę dużo wnoszą, I mimo że może nie zdążyłam też jakoś masując przygotować krocze jak widać same ćwiczenia też wystarczyły. Jestem wdzięczna, że  as trafiłam.

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 połogu ❤️



Chociaż poród był ciężki, otrzymana wiedza sprawiła, że nie byłam zaskoczona ani rozczarowana”

Wierzyłam, że będę miała piękny poród i taki właśnie był!

Droga Kasiu! Dziękuję Wam za Waszą pracę i platformę Momama 🙏 Jestem 5 miesięcy po porodzie. Przed ciążą byłam aktywną osobą. W pierwszym trymestrze nie ćwiczyłam nic. Ale od drugiego zaczęłam ćwiczyć z Momama. Dzięki temu w ciąży ominęły mnie bóle pleców, pośladków itd. Przygotowałam się merytorycznie do porodu i chociaż sam poród był bardzo ciężki (PROM - sztuczna oksycocyna od początku dała bardzo silne skurcze przez kilka godzin) oraz konieczne było nacięcie krocza, wiedza przekazana przez Was sprawiła, że nie byłam zaskoczona i nie czułam jakiegoś rozczarowania. W połogu bardzo szybko doszłam do siebie. Położna środowiskowa była pod wrażeniem jak szybko obkurczyła mi się macica. Waga też jest już taka jak przed ciążą.

*“Czekałam na dzień,
w którym będę mogła to napisać!”*

Przygotowywałam się do porodu z Waszą platformą - bardzo, bardzo Wam dziękuję! 🥰 Choć zaskoczyły mnie bóle z krzyża, których nie udało mi się niestety opanować i ostatecznie zdecydowałam się na znieczulenie, to wszystko inne przebiegało tak, jak chciałam. Urodziłam w wybranej przez siebie pozycji, a nacięcie krocza nie było konieczne. Na koniec położna pochwaliła mnie, że ze świadomą i przygotowaną pacjentką od razu lepiej się współpracuje 🥰 Bardzo dziękuję! I polecam platformę Momama każdej przyszłej Mamie 🥰❤️

“Z pełnym spokojem przyjąłam decyzję lekarzy o cięciu”

Chciałam podziękować Wam za to co robicie, bo dzięki Wam byłam psychicznie gotowa na każdy scenariusz i z pełnym spokojem przyjąłam decyzję lekarzy o cięciu. ;) dzięki regularnym treningom teraz szybciotko dochodzę do siebie i pracuję już ze swoją blizną, aby nie odczuwać jej w przyszłości. Robicie świetną robotę na platformie i w social mediach!! Dziękuję i będę polecać wszystkim napotkanym ciężarnym ;)

Czekamy na Twoją historię!

Jeżeli spodobał Ci się ten kurs, to bardzo się cieszę. **Może to być dopiero początek Twojej edukacji. To co mam Ci do zaoferowania to petarda!** Jeżeli chcesz wejść na wyższy poziom, to mam dla Ciebie coś, co **bardzo Ci pomoże.**

Mam nadzieję, że już **czujesz mniejsze obawy przed porodem** i zgodzisz się ze mną, że **do porodu można się przygotować** i można zmniejszyć swój lęk przed porodem, a co za tym idzie też **odczuwany ból.**

Dlatego jeżeli już teraz **poczułaś się lepiej przygotowana**, zauważyłaś jak po zaledwie kilku godzinach zdobywania wiedzy o porodzie **czujesz, że masz większą wiedzę na temat porodu, to co będzie jak zrealizujesz cały nasz kurs?**

CO JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ ABY UŁATWIĆ SOBIE PORÓD I PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO MACIERZYŃSTWA?

Czy Ty też widzisz ile jest zadań przed porodem?

Czy zgodzisz się ze mną, że jest jeszcze wiele tematów, które trzeba zgłębić?

Zobacz co jeszcze powinnaś się dowiedzieć przed porodem:

- ✓ jak przygotować krocze do porodu aby uniknąć nacięcia krocza,
 - ✓ jak wygląda operacja cesarskiego cięcia,
 - ✓ jak uniknąć zrostów po cesarskim cięciu oraz jak dbać o ranę na kroczu,
 - ✓ jakie są metody łagodzenia bólu,
 - ✓ jak wygląda indukcja porodu,
 - ✓ jak wykorzystać piłkę na sali porodowej,
 - ✓ jakie są najczęstsze komplikacje porodowe i jak się na nie przygotować,
 - ✓ jak przywrócić brzuch do równowagi,
 - ✓ jak radzić sobie z bólem pleców po porodzie,
- wszystko o pierwszych dniach po porodzie, a co najważniejsze, pielęgnacja i prawidłowa obsługa niemowlaka w pigułce.

Tak, to wszystko jest ważne. To tematy, z którymi warto się zapoznać.

Jak wspomniałam na początku, mam dla Ciebie prezent!

Całą kwotę, jaką przeznaczyłaś na Ebooka możesz wykorzystać na dowolny pakiet na naszej platformie momama.pl

Nic nie tracisz, tylko zyskujesz, bo każdy nasz pakiet daje Ci **natychmiastowy dostęp do ponad 100 filmów instruktażowych**, które w łatwy i prosty sposób **pomogą Ci zmniejszyć lęk i ból.**

Twój jednorazowy kod to: MM45AP

Kod będzie ważny tylko przez 30 dni
od zakupu więc nie zwlekaj i działaj już teraz!
www.momama.pl/cennik/



DOWIEDZ SIĘ NA CO MOŻESZ PRZEZNACZYĆ WYDANE PIENIĄDZE:

www.momama.pl/cennik/

Oczywiście kurs jest dobrowolny i jeżeli masz czas, aby śledzić fora i szukać wiedzy w kilku źródłach to też ok, tylko pamiętaj, aby sprawdzać, czy wiedza jest aktualna.

To jest Twój wybór i Twoja droga przygotowania do porodu. Przygotuj się z nami do porodu i macierzyństwa w najbardziej przystępny sposób.

**Lekcje online czekają na Ciebie
gdziekolwiek
i kiedykolwiek chcesz!**



Katarzyna Kowal
www.momama.pl