

momama

EBOOK

9 SPOSOBÓW NA PRZYGOTOWANIE KROCZA DO PORODU





A gdybyś tak już w czasie ciąży mogła przygotować swoje krocze do porodu...

W tym ebooku przedstawię Ci 9 sposobów na przygotowania krocza do porodu już na etapie ciąży. Dzięki nim zminimalizujesz ryzyko nacięcia i głębokiego pęknięcia krocza.

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 🥰❤



KILKA SŁÓW OD AUTORKI

Cześć, z tej strony Katarzyna Kowal. Jestem założycielką platformy Momama i promotorką nowoczesnego położnictwa. Ci, co mnie znają, wiedzą, że zawsze zgłębiam każdy temat i nigdy nie trzymam wiedzy dla siebie. 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!

Zawsze czułam niesprawiedliwość, że nie każdy ma dostęp do specjalistów, którzy są otwarci na wiedzę. Są świadomi i praktykują 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, gdzie ze sprawdzonej wiedzy najlepszych specjalistów z całej Polski może skorzystać dosłownie każdy.

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

Dlatego ten ebook robi Ci wartościowy i merytoryczny wstęp do naszego wspólnego webinaru o ochronie krocza pod koniec listopada. Dzięki niemu będziesz wiedziała więcej, a Twoja samoświadomość znacznie wzrośnie.

Katarzyna Kowal

SPIS TREŚCI

✓ Jak wygląda Twoje krocze?	6
✓ Co się dzieje z kroczem podczas ciąży i porodu?	8
✓ Dlaczego nadal tak często dochodzi do nacinania krocza?	9
✓ Metoda 1: Masaż krocza	13
✓ Metoda 2: Ciepłe okłady i nasiadówki	16
✓ Metoda 3: Aktywna ciąża	17
✓ Metoda 4: Aktywność seksualna	20
✓ Metoda 5: Mięśnie dna miednicy	20
✓ Metoda 6: Wizualizacja porodu	22
✓ Metoda 7: Plan porodu	24
✓ Metoda 8: Fizjoterapeuta uroginekologiczny	26
✓ Metoda 9: Edukacja	27
✓ Dobre historie porodowe	30

“9 sposobów na przygotowanie krocza do porodu” 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, LISTOPAD 2024
skład i opracowanie graficzne www.momama.pl

Poznaj swoich nauczycieli



Cześć, tu **Aleksandra Przekwas**, jestem położną specjalizującą się w obszarze fizjoterapii uroginekologicznej, laktacji oraz seksuologią. Wspieram kobiety, które chcą przygotować swoje ciało do porodu, łagodzić ból i dyskomfort związany z ciążą oraz skutecznie zadbać o laktację. Pomagam w przygotowaniu krocza do porodu i uczę, jak odpowiednio wspierać organizm w czasie ciąży.



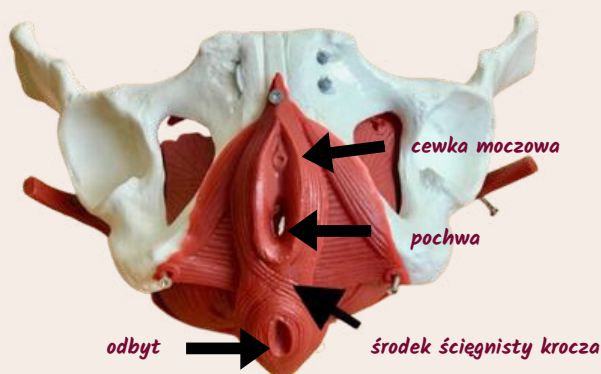
Cześć, tu **Marta Mszanowska**, jestem położną i od 18 lat pracuję na oddziale porodowym w jednym z poznańskich szpitali. Towarzyszę kobietom w tym ważnym dniu, jakim jest dzień porodu oraz pomagam im w przygotowaniu do tych chwil.

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.

ZACZNIJMY OD TEGO, JAK WYGLĄDA TWOJE KROCZE

Część z Was pomyślała teraz zapewne, że to pytanie nie ma sensu, ale czy na pewno? Z relacji naszych położnych - Marty Mszanowskiej czy Katarzyny Żelazko, które na co dzień pracują na porodówce, wynika, że wiele kobiet przychodzi do porodu bez znajomości swoich narządów płciowych. 🤔

Nierzadko kobiety zamiast skupić się na porodzie, po prostu się wstydzą. Pamiętaj, Twoje ciało to nie temat tabu! Przede wszystkim powinnaś przyrzeć się bliżej swojemu kroczu i poznać jego budowę, a możesz to zrobić np. za pomocą lusterka.



Spróbuj Ci to wyjaśnić najprościej, jak tylko się da.

Krocze jest położone pośrodkowo pomiędzy obszarem genitalnym a odbytem (pomiędzy wejściem do pochwy a odbytem). Środek ścięgnisty krocza (tzw. krocze) jest węzłem łącznotkankowym położonym między odbytem a tylnym brzegiem przepony moczowo-płciowej. Stanowi miejsce przyczepu mięśni dna miednicy. Jest to miejsce, na którym możemy zauważyć dysfunkcje tych mięśni.

We właściwie funkcjonującym dnie miednicy możemy zauważyć jak podczas wdechu środek ścięgnisty delikatnie się obniża, a podczas wydechu unosi w kierunku dogłowym.

Problem pojawia się wówczas, gdy mamy do czynienia z osłabionym lub wzmożonym napięciem mięśni dna miednicy. Zbyt mocno napięte mięśnie dna miednicy będą generowały nadmierne napięcie na środku ścięgnistym, powodując bolesność i zmniejszoną elastyczność krocza.

Sztywny i napięty środek ścięgnisty może utrudniać poród, dlatego powinniśmy go odpowiednio przygotować.

Nazw nie musisz oczywiście pamiętać, chodzi o to, abyś zobaczyła, jak wiele mięśni jest w Twoim kroczu! Wszystkie są bardzo ważne podczas porodu! Dlatego tak bardzo zależy mi, żebyś już na etapie ciąży poznała jego budowę i przygotowała się na poród z ochroną krocza.

Chcę, abyś wiedziała, że w razie wątpliwości, zawsze możesz napisać do mnie wiadomość, a ja postaram się pomóc Ci i wszystko wyjaśnić. Zarówno ja, jak i nasze wspaniałe położne jesteśmy tu dla Ciebie i chętnie Ci pomożemy!

Na co dzień znajdziesz nas w szkole rodzenia online momama.pl, gdzie podczas spotkań z położną w każdy czwartek odpowiadamy na wszystkie Wasze pytania. Macie tam naszą stałą opiekę - nigdy nie zostawiamy Was z Waszymi wątpliwościami samych. 😊

Co się dzieje z kroczem podczas ciąży i porodu?

Twoje krocze już w trakcie ciąży będzie z miesiąca na miesiąc coraz bardziej obciążone, z resztą, jak całe Twoje ciało. Im bliżej porodu, tym większy dyskomfort możesz odczuwać. Wszystkie mięśnie napinają się i rozciągają, a to może powodować ból i klucie.

A co się dzieje z Twoim kroczem podczas porodu? Tkanki krocza rozciągają się do swojej maksimum. To, czy uda Ci się ochronić krocze w porodzie w dużej mierze zależy od Ciebie i Twojego przygotowania w czasie ciąży. Jeśli nie przygotujesz tkanek na wysiłek, jakim jest poród, nie będziesz mogła oczekiwać, że personel uratuje krocze.

Czasami jednak, mimo najszczerzych chęci i przygotowania może się okazać, że będą wskazania do nacięcia krocza. Tkanki, nawet te bardzo precyzyjnie przygotowywane do porodu, po prostu nie współpracują. Skóra jest twarda i nieelastyczna, główka dziecka mimo naporu nie jest w stanie rozciągnąć jej do odpowiedniego stanu. Wskazania do nacięcia to około 5-10% porodów. Statystyki nacięć w Polsce to 50%. Co oznacza, że większość kobiet została nacięta “zapobiegawczo”, bez wskazań medycznych.



Dlaczego nadal tak często dochodzi do nacinania krocza?

W wielu szpitalach w dalszym ciągu "taśmowo" nacina się kobiety podczas porodu. Po co? No właśnie... tak, jak wspomniałam powyżej, zdarzają się sytuacje, w których nacięcie jest niezbędnym zabiegiem, jednak nie zawsze. Fundacja Rodzić Po Ludzku już w 2008 roku zwróciła uwagę na pewien problem! Otóż kobiety nie mogły liczyć na indywidualne traktowanie. **Nacinanie stało się rutyną bez wyraźnych wskazań.** Dlatego zawsze pamiętajcie, aby korzystać z wiedzy i badań o potwierdzonej skuteczności.

Pamiętaj, masz realny wpływ na przebieg swojego porodu. Nie musisz się zgadzać na rutynowe nacinanie krocza. Teraz otwarcie już mówię, że rutynowe nacinanie krocza jest okaleczaniem kobiety.



Bardzo często opisujecie mi swoje historie porodowe i jedna bardzo szczególnie utkwiła mi w pamięci. Otóż jedna z naszych kursantek opowiedziała mi, jak podczas porodu położna chciała naciąć jej krocze, nie informując jej o powodzie takiego pomysłu. Gdy ta zapytała, jakie jest wskazanie do nacięcia, położna zdziwiła się i odpowiedziała, że “tak się robi”.

✗ Nasza kursantka stanowczo odmówiła nacięcia, a chwilę później, bez najmniejszego pęknięcia urodziła swoją pierwszą córeczkę. Jak sama napisała, gdyby nie wiedza z naszej szkoły rodzenia i z profilu na Instagramie, pewnie nawet nie zapytałaby o powód nacięcia. Dzięki przygotowaniu już na etapie ciąży doskonale znała swoje prawa i wiedziała, co może się wydarzyć.

Nie ma żadnych badań, które wykazałyby, że rutynowe nacięcie krocza niesie za sobą jakieś profity. Jest wręcz odwrotnie. Kobiety, które zostały poddane zabiegowi nacięcia krocza podczas porodu, odczuwały większy 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.

● Co jeżeli powiem Ci, że możesz tego uniknąć? Że, nie musisz, a nawet nie powinnaś, zgodzić się na rutynowe nacięcie krocza?

Ochrona krocza to nie tylko metody przedstawione w tym ebooku. To także szeroko pojęta edukacja na temat fizjologii oraz przebiegu porodu. Ważne jest abyś wiedziała również co się dzieje z Twoim ciałem podczas ciąży, porodu oraz po porodzie o czym często zapominacie.

Dlaczego kładę taki nacisk na edukację i co możesz dzięki niej zyskać?

Co 3 poród w Polsce kończy się komplikacjami. Czy rzeczywiście, aż 30% porodów przebiega nieprawidłowo? Oczywiście poród to zew natury i są przypadki, gdy poród zabiegowy jest konieczny, aby ratować zdrowie mamy lub dziecka. Jednak z doświadczenia naszych położnych wynika, że właśnie średnio co 3 kobieta podchodzi do porodu nieprzygotowana, co powoduje stres, zwiększone napięcie, zwiększony ból, brak współpracy z położną, brak kontroli nad swoim porodem.

Na szczęście jesteś tu z nami i teraz dowiesz się, jak przygotować krocze do porodu, aby uniknąć wskazań do nacięcia krocza lub zapobiec jego głębokiemu pęknięciu.

Poniżej przedstawię Ci aż **9 sprawdzonych metod na przygotowanie krocza przed porodem**. Zapoznaj się z tym materiałem do końca i dowiedz się, jak przygotować krocze do porodu, aby uniknąć urazu krocza i związanych z nim powikłań.



9 METOD, KTÓRE POMOGĄ CI PRZYGOTOWAĆ KROCZE DO PORODU



METODA 1

WYKONUJ SYSTEMATYCZNIE MASAŻ KROCZA, A DOKŁADNIEJ, ŚRODKA ŚCIĘGNISTEGO

Środek ścięgniasty krocza wyjaśniałam na początku ebooka.

Masaż krocza uelastycznia tkanki, nie rozciągając ich.

Kiedy rozpocząć masaż krocza? Jeżeli Twój specjalista nie zaleci inaczej, wykonuj go od 34 tygodnia ciąży. **Jak często?** Im częściej tym lepiej, może być nawet codziennie po ciepłym prysznicu przez 5-10 minut.

Aby mieć łatwiejszy dostęp do krocza połóż się na bok z nogami ugiętymi w kolanach.

Czego użyć do masażu krocza?

Do masażu krocza możesz użyć:

🌸 oleju z wiesiołka

🌸 oleju ze słodkich migdałów

🌸 lubrykantu na bazie wody

🌸 żelu z drobnocząsteczkowym kwasem hialuronowym Mucovagin

Jak wykonać masaż krocza krok po kroku?

Najlepsza pozycja do masażu krocza to leżenie na boku. Ułóż górną nogę na poduszce, aby się rozluźnić.

● Przygotowanie:

Nawilż palec i znajdź miejsce między wejściem do pochwy a odbytem (środek ścięgniasty - pokazany na początku tego ebooka. Oddychaj głęboko.

● Masaż:

- Delikatnie naciskaj palec na wydechu, a na wdechu odpuszczaj. Powtórz kilka razy.
- Możesz też robić małe okrężne ruchy. 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.
- Kolejna technika to jednostajny nacisk na krocze, jakbyś chciała "naciśnąć guzik" do momentu uczucia ciepła w tkankach. Może to potrwać nawet 3-4 minuty.

● Wprowadzenie palca:

Wprowadź nawilżony opuszek palca do pochwy, pamiętając, by był wyprostowany. Oddychaj głęboko, czując ruch tkanek. Na wydechu delikatnie dociskaj w stronę odbytu – powinno to być przyjemne, nie bolesne. Powtórz 3-5 razy.

Jeśli odczuwasz dyskomfort, wykonuj masaż etapami. Możesz też poprosić partnera o pomoc.

Do masażu krocza możesz wykorzystać również wibrator - wibroterapia jest niezwykle skuteczna i przynosi szybkie efekty. Aby uzyskać pożądaną efekt, przyłóż wibrator na okolicę między pochwą a odbytem i poczekaj, aż poczujesz rozluźnienie i ucieplenie tkanek.

Nie stresuj się, jeśli nie możesz wykonać masażu. Są jeszcze inne metody na przygotowanie krocza. Badania pokazują, że regularne współżycie (jeśli nie ma przeciwwskazań) też pomaga w przygotowaniach krocza do porodu.

Kiedy powinnaś zrezygnować z masażu:

- ✗ Twoja ciąża jest zagrożona
- ✗ Gdy masz infekcje intymne. Przy infekcji grzybiczej możesz wykonywać masaż zewnętrzny na środku ścięgniastym bez wprowadzania palca do pochwy. Do konsultacji ze specjalistą.
- ✗ Masz łożysko przodujące lub jakiegokolwiek inny stan, w którym występuje krwawienie z pochwy w drugiej połowie ciąży



Jeżeli nadal masz wątpliwości jak poprawnie wykonać masaż krocza, na naszej platformie znajdziesz film instruktażowy, na którym nasza położna i terapeutka uroginekologiczna pokazuje, jak wykonać taki masaż krok po kroku.

METODA 2

CIEPŁE OKŁADY I NASIADÓWKI

Ten sposób poleciła nam nasza położna. Rozpocznij je od 38 tygodnia ciąży. Na początku raz w tygodniu, następnie, w zależności od przewidzianego terminu porodu, możesz zwiększać ich częstotliwość. Na krótko przed porodem możesz stosować nasiadówki np. z kwiatów siana nawet codziennie, gdyż ciepła para rozluźnia i uelastycznia mięśnie dna miednicy. Nasiadówki polecane są szczególnie kobietom będącym w ciąży pierwszy raz. W przeciwieństwie do kobiet rodzących po raz kolejny, ich tkanki są jeszcze bardzo mało elastyczne i nierozciągnięte. Nasiadówki nadają się także dla wszystkich kobiet, u których konieczne było wykonanie nacięcia krocza.

Jak przygotowuje się nasiadówki z kwiatów siana?

Do przyrządzenia takiej nasiadówki potrzebujesz:

 Garnek, który napełniasz wrzącą się wodą

 Do wody dodajesz ususzone kwiaty siana

 Garnek najlepiej postawić na toalecie, a następnie stanąć bądź przykucnąć nad grankiem na 10 minut, tak, aby opary dotarły do miejsc rodnych.

Uważaj, aby nie dotykać garnka i nie poparzyć się!

METODA 3

POSTAW NA AKTYWNĄ CIĄŻĘ Z ŁAGODNYMI TRENINGAMI

Wprowadź do swojej codziennej rutyny bezpieczne treningi w ciąży



Aktywność fizyczna w ciąży niesie za sobą szereg korzyści, o czym mówię Wam każdego dnia. 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.

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.

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.

Nie sądziłam że w ciąży mogę tak ćwiczyć i że to jest całkowicie bezpieczne! Brakowało mi takiego małego wycisku ❤️

Bardzo dziękuję 🥰. Od połowy ciąży ćwiczyłam z Elizą co srode + wykonywałam ćwiczenia w każdej wolnej chwili i zawsze po takiej aktywności czułam się dużo lepiej 😍. Czułam, że moje ciało jest dobrze przygotowane do porodu i tak było. Uniknęłam oksytocyny i innych leków, na skurczach oddychałam i ruszałam miednicą, udało mi się też uniknąć nacięcia krocza 😊. Także naprawdę robicie świetną robotę ❤️

Cześć! Chciałabym bardzo podziękować za Twoje ćwiczenia na platformie i materiały dotyczące ochrony krocza ❤️ zaraz kończę połóg a dzięki dużej aktywności w ciąży 30 minut po porodzie wzięłam samodzielnie prysznic ❤️ poród oczywiście siłami natury z maleńkim pęknięciem 😊



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 plecach. **Wszystkie ćwiczenia, które są skierowane do kobiet w ciąży będą dla Ciebie dobre!**

Platforma Momama.pl powstała z myślą o aktywności wśród kobiet w ciąży. Dopiero później stała się jedną z najlepszych 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.**

★ Pamiętaj: treningi przygotowane specjalnie dla kobiet w ciąży przez specjalistów są bezpieczne i wskazane w każdej ciąży i na każdym jej etapie. Nie mylcie tego ze zwykłą aktywnością fizyczną.

Przygotowanie miednicy do porodu nie może być przeciwwskazaniem w ciąży. Jeżeli szukasz sprawdzonych treningów, bezpiecznych w każdym tygodniu to zapraszamy Cię do naszej szkoły rodzenia online, gdzie czeka na Ciebie baza 80 treningów oraz wspólne zajęcia na żywo.

METODA 4

AKTYWNOŚĆ SEKSUALNA

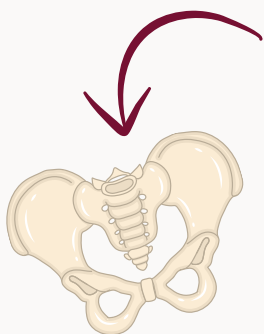
Korzystaj z niej na każdym kroku.

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.

METODA 5

ZADBAJ O SVOJE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY

Z pierwszej części tego Ebooka wiesz już, gdzie znajdują się mięśnie dna miednicy. Musisz wiedzieć o tym, że są one 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.



Zaleca się, aby w ciąży ćwiczyć je prawidłowo, kładąc nacisk nie tylko na ich napięcie, ale przede wszystkim na rozluźnienie po napięciu. Osobiście uważam, że nauka świadomej pracy z mięśniami dna miednicy nie jest łatwa i wymaga pracy ze specjalistą (robimy to razem krok po kroku na platformie Momama). Dlatego mam dla Ciebie dobrą wiadomość. **Dobrze poprowadzony trening, przygotowujący ciało do porodu, angażuje również Twoje mięśnie dna miednicy i poprawia ich elastyczność.** Zacznij od delikatnego ruchu już dzisiaj.

Ruch i zwiększenie elastyczności tych mięśni to nie wszystko. Warto też zadbać o ich rozluźnienie. Cięża i rozciągająca się macica powoduje duże obciążenie na mięśnie dna miednicy.

Dlatego warto zastosować ćwiczenia i pozycje, które przyniosą ulgę dla Twoich mięśni i krocza. Poniżej przykładowa pozycja z naszych treningów, która przyniesie Ci ulgę:



Jak jeszcze możesz dbać o mięśnie dna miednicy?

Dzięki odpowiedniej pozycji podczas korzystania z toalety, kichania czy kaszlu. Bardzo istotny element Twojej codziennej rutyny to również wstawanie, siadanie czy podnoszenie rzeczy. Rosnąca macica dość mocno obciąża Wasze dno miednicy. Nie dokładajmy więcej. Te małe zmiany mogą przynieść Ci wiele dobrego.

METODA 6

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!

Większość kobiet, gdy myśli o porodzie, to najbardziej obawia się urazu krocza. 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?

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. Badania pokazują, że satysfakcja kobiet z porodu nie jest zależna od ilości środka znieczulającego czy ilości procedur medycznych. Dlatego odchodzimy od porodów zmedyalizowanych i stawiamy na intuicję kobiety. Jednak abyś mogła podejmować dobre decyzje dla siebie i dziecka warto się przygotować.

Aby dobrze zwizualizować swój poród, dowiedz się więcej na temat faz porodu i jego przebiegu.



Czekałam na dzień, w którym będę mogła to napisać!
Dzisiaj uwinęliśmy się z synkiem z porodem w 4h22min. Dzięki Waszej platformie położne 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 kroczna 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 ❤️



METODA 7

PRZYGOTUJ PLAN PORODU

Plan Porodu to rodzaj dokumentu, w którym kobieta zawiera wszystkie swoje oczekiwania wobec porodu. W myśl Rozporządzenia Ministra Zdrowia – tzw. standardu opieki okołoporodowej plan porodu powinnaś przygotować wspólnie z osobą sprawującą opiekę w ciąży - położną lub lekarzem.

Plan porodu powinien odnosić się do wielu aspektów, takich jak:

- miejsce i warunki porodu,
- obecność osoby towarzyszącej,
- zgoda lub brak zgody na wykonywanie różnych zabiegów medycznych.

Określa on także bardzo precyzyjnie, w jaki sposób chciałabyś, by odbył się poród. Dotyczy to wszystkich okresów porodu i tego, czy np. chcesz być aktywna i mieć możliwość poruszania się, jakie sposoby łagodzenia bólu porodowego najbardziej Ci odpowiadają, czy zależy Ci szczególnie na ochronie krocza.



Plan porodu to także dokument, w którym możesz wyrazić potrzebę nieprzerwanego kontaktu z dzieckiem przez pierwsze 2 godziny po porodzie, jeśli stan zdrowotny dziecka na to pozwala.

Powinnaś też wziąć pod uwagę, że poród nie zawsze przebiega zgodnie z planem. Plan porodu nie może być dokumentem, który wiąże personelowi ręce. Osoba sprawująca nad Tobą opiekę może zaproponować działania czy zabiegi, niekoniecznie zgodnie z tym, co napisałaś w Planie Porodu, ale adekwatne do konkretnej sytuacji Twojej i Dziecka i do przebiegu porodu. Oczywiście zawsze masz prawo do pełnej informacji i wyrażania świadomej zgody lub odmowy na interwencje medyczne.

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. Masz już plan? Pokaż go swojej położnej i wspólnie omówicie wszystkie scenariusze.

Kiedy przekazać plan porodu?

Z Twoim Planem Porodu powinien zapoznać się personel medyczny w momencie przyjęcia Cię na oddział, gdy rozpocznie się poród. Jeżeli nikt nie poprosi Cię o Twój plan porodu, daj go sama!

Pamiętaj, że poród to wydarzenie, w którym nie wszystko można przewidzieć. Jest prawdopodobne, że części z Twoich planów nie uda się zrealizować. Jeżeli z powodów medycznych lub organizacyjnych opieka ta będzie odbiegać od zapisów w Twoim Planie Porodu, powinnaś zostać szczegółowo o tym poinformowana.

Wzorów planu porodu jest bardzo wiele, my również posiadamy nasz autorski plan na naszej platformie, który otrzymujesz wraz z dołączeniem do naszej szkoły rodzenia. Nasze położne pracujące na bloku porodowym polecają nawet odręcznie napisane plany porodu.

METODA 8

WIZYTA U TERAPEUTY UROGINEKOLOGICZNEGO

To powinien być Twój najważniejszy krok, jaki wykonasz przed porodem. Specjalista z zakresu dna miednicy oceni stan Twoich tkanek i udzieli Ci wskazówek, jak z nimi pracować, aby jak najlepiej przygotować je do porodu z ochroną krocza.

Początek II trymestru to świetny czas na wizytę u fizjoterapeuty. Dowiesz się, jakie ćwiczenia są dla Ciebie dobre, jak je wykonywać i których aktywności unikać.

Fizjoterapeuta da Ci praktyczne wskazówki, jak zdrowo wykonywać codzienne czynności, aby nie obciążać kręgosłupa i brzucha. Nauczysz się także prawidłowego oddechu, poznasz właściwą postawę ciała oraz dowiesz się, jak zadbać o dno miednicy w trakcie ciąży.



METODA 9

EDUKACJA MA WPŁYW NA PRZEBIEG PORODU

 Edukacja to tak naprawdę najważniejszy punkt. Dzięki potrzebie edukacji jesteś tutaj i to właśnie dzisiaj zdobyta wiedza pozwoli Ci ochronić krocze. Jak współpracować z położną, kiedy nie znamy faz porodu? Skąd mam wiedzieć czy dobrze robię, skoro nie wiem, co tak naprawdę się dzieje? Zaczynam się stresować i spinać, utrudniam poród przez co staję się bolesny, czy moje obawy są słuszne? Czy może tak wygląda poród i powinnam się skupić na zadaniu?

Popatrz na wszystkie inne umiejętności, jakie posiadasz? Jazda na rowerze, jazda autem, gotowanie? Przypomnij sobie, jak robiłaś to pierwszy raz, a jak teraz? Teraz robisz to lepiej bo więcej wiesz. Czy to oznacza, że już nigdy nie spadniesz z roweru? Nie ugotujesz złego dania? Nie. Ale będziesz wiedziała co robić, będziesz mogła na bieżąco dostosowywać się do sytuacji i starała się ją ulepszać. Tak samo jest z porodem. Jeżeli będziesz wiedziała, co się dzieje z Twoim ciałem, będziesz mogła lepiej kontrolować swój poród i ułatwisz dziecku wyjście na świat.

Dlaczego jeszcze rekomendujemy zdobywanie wiedzy na tematy porodowe na etapie ciąży?

Ponieważ ze statystyk i Waszych wypowiedzi wynika, że to właśnie dzięki odpowiedniej wiedzy z tematyki okołoporodowej, udało Wam się przeżyć poród bez traumy.

Jak wiadomo, nie zawsze da się uniknąć nacięcia krocza, nie na wszystko będziecie miały wpływ, poród to zew natury, więc nie da się go przewidzieć stuprocentowo. Jednak jeśli zgłębicie wiedzę i dowiecie się, co może wydarzyć się podczas porodu, łatwiej Wam będzie zrozumieć i zaakceptować jego przebieg.

Nasze położne bardzo często dzielą się doświadczeniami z sali porodowej. Opowiadają o tym, że gdy poród nie idzie zgodnie z planem, muszą uczyć kobiety pozycji wertykalnych, czy technik oddechu. Jako główny czynnik spowalniający poród, podają braki w edukacji. Wiedza jest kluczowa jeśli chodzi o przygotowanie do porodu.

Chciałabym, abyście bardzo szczegółowo przygotowali się do tej ważnej roli. To pomoże zarówno Wam, jak i dziecku. Tak niewiele trzeba, żeby ograniczyć prawdopodobieństwo nacięcia lub głębokiego pęknięcia krocza! Dlatego zachęcam Was do pogłębiania wiedzy, bo bardzo lubię czytać Wasze pozytywne historie porodowe i takich życzę sobie najwięcej! ❤️

Pamiętaj, nawet jeśli nie uda się uratować Twojego krocza przed nacięciem lub głębokim pęknięciem podczas porodu, wszystkie kroki, które wykonasz w ciąży pomogą Ci szybciej i bez bólu wrócić do pełnej sprawności. Uelastycznianie tkanek z pewnością nie pójdzie na marne i ułatwi Ci sprawne funkcjonowanie po porodzie.

Teraz już wiesz co możesz zrobić w ciąży aby przygotować swoje krocze do porodu na etapie ciąży.

To jednak nie wszystko. Prawdziwa praca zaczyna się na sali porodowej. Forsowne parcie i szybkie rodzenie główki to błąd, tkanki krocza mogą tego nie wytrzymać i popękać.

● Co wtedy możesz zrobić? Jak wygląda ochrona krocza na porodówce? Jak oddychać na końcówce porodu? Jakie pozycje będą dla mnie najlepsze? Kiedy nacięcie jest konieczne? Jaka jest różnica między nacięciem a pęknięciem?

Na te pytania oraz na wiele więcej odpowiadamy podczas warsztatów o ochronie krocza lub w naszej Szkole Rodzenia na platformie momama.pl.



Warsztaty - 28.11.24 | godz. 11:00

Gratulacje! Przeczytałaś całego ebooka. Mam nadzieję, że w drodze do sprawnego porodu jesteś o krok dalej!

Dziękuję, że spędziłaś czas na przygotowaniach do porodu z naszą szkołą rodzenia Momama. Jest to fantastyczny wstęp do naszych wspólnych warsztatów pod koniec listopada.

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 zdziałał 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 wystarczą. 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 ❤️



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 oksytocyna 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.

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

*“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!