

OCHRONA KROCZA NA SALI PORODOWEJ

Co robi położna i co możesz powiedzieć,
aby chronić swoje tkanki



ODDECH



POZYCJE



OCHRONA MANUALNA

To praktyczna, oparta na badaniach lista działań, które realnie zmniejszają ryzyko pęknięcia i nacięcia krocza w II okresie porodu. Użyjesz jej na sali porodowej, aby świadomie współpracować z położną.



momama

5 KLUCZOWYCH DZIAŁAŃ NA SALI PORODOWEJ

Prowadzenie porodu w tempie fizjologicznym

Nieprzyspieszanie wyłaniania główki to najważniejszy element ochrony tkanek.

Jak możesz to powiedzieć:

„Proszę o prowadzenie porodu w tempie fizjologicznym i ochronę krocza podczas rodzenia się główki.”

Nacięcie tylko przy wskazaniach klinicznych

Decyzja na podstawie stanu dziecka i mamy, nie rutyny.

Powiedz spokojnie:

„Jeśli nie ma ścisłych wskazań, proszę nie nacinać — zależy mi na ochronie tkanek.”

Dobór pozycji, które zmniejszają nacisk na krocze

Najlepsze pozycje: bok, klęk podparty, wertykalne, asymetrie.

Możesz powiedzieć:

„Proszę o sugestie pozycji zmniejszających nacisk na krocze.”

Wsparcie oddechu i hamowanie parcia na siłę

Położna pomaga Ci wydychać główkę i nie przeć z nadmierną siłą.

Powiedz:

„Proszę o wsparcie w oddechu i nienasilanie parcia w końcówce.”

Ciepłe okłady na krocze

Jeśli są dostępne, bardzo zmniejszają napięcie i poprawiają elastyczność tkanek.

Możesz poprosić:

„Czy mogę prosić o ciepły okład na krocze podczas rodzenia się główki?”

OCHRONA MANUALNA + NAWILŻANIE

Manualna ochrona tkanek (jeśli stosowana w szpitalu)

Delikatne podparcie tkanek dłonią, aby nie doszło do gwałtownego rozerwania.

Możesz powiedzieć:

„Proszę o manualną ochronę tkanek podczas rodzenia się główki.”

Nawilżanie tkanek (jeśli dostępne)

Czasem stosowane: olejek, żel lub parafina. Możesz wziąć swój.

Zapytaj:

„Czy w tym szpitalu stosujecie nawilżanie tkanek, by zmniejszyć ryzyko urazu?”

FIZJOLOGIA KOŃCÓWKI PORODU

- „Cofanie się” główki jest normalne – tkanki chronią się w ten sposób.
- WHO wskazuje, że przed II fazą może pojawić się naturalne osłabienie skurczów – to czas na odpoczynek.
- Czas jest Twoim sprzymierzeńcem. Tkanki potrzebują minut, aby się rozciągnąć.
- „Ring of fire” – pieczenie – to sygnał, aby spowolnić i oddychać, nie przyspieszać.

KOMUNIKACJA I WSPÓŁPRACA

Ciągła komunikacja z położną

Położna mówi Ci:

- kiedy oddychać,
- kiedy zmienić pozycję,
- kiedy odpuścić parcie,
- kiedy pracować delikatnie.

Możesz powiedzieć:

„Chcę współpracować — proszę mówić mi, kiedy oddychać i jak pracować przy skurczu.”

Jedno zdanie, które daje Ci pełną ochronę:

„Proszę o prowadzenie porodu fizjologicznie, w pozycjach chroniących krocze, z ciepłym okładem i wsparciem oddechu.”

Momama.pl – Szkoła Rodzenia Online

Materiały edukacyjne tworzone we współpracy z położnymi i fizjoterapeutkami uroginekologicznymi.

Oparte na zaleceniach PTGiP i EBM.

momama