

momama

EBOOK

WIEM JAK RODZIĆ

7 KROKÓW DO UDANEGO PORODU

Praktyczny kurs do samodzielnej realizacji w domu



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

✓	Czy edukacja online ma sens?	4
	Co zawiera pakiet video do ebooka?	6
✓	Krok 1: Dowiedz się, jak wygląda poród krok po kroku?	8
	Kiedy zaczyna się poród?	
	Czego się spodziewać w każdym okresie porodu?	
	Video z Martą Mszanowską: "Fazy porodu krok po kroku"	
✓	Krok 2: Naucz się oddychać, aby pomóc sobie i dziecku	16
	Jak oddech pomaga w porodzie?	
	Jak oddychać w I i II okresie porodu?	
	Video z Katarzyną Kowal: "Naucz się oddychać"	
✓	Krok 3: Jak ustawić miednicę podczas porodu?	21
	Jak ruchy miednicy wpływają na poród?	
	Miednica a główka dziecka	
	Video z Elizą Predecką: "Przygotuj miednicę do porodu"	
✓	Krok 4: Pozycje, dzięki którym łatwiej urodzisz	24
	Jak pozycje wertykalne chronią krocze przed nacięciem i głębokim pęknięciem	
	Video z Katarzyną Żelazko: "Najlepsze pozycje na sali porodowej"	30
✓	Krok 5: Czas na praktykę,	31
	Video: Próba Generalna Porodu	
✓	Krok 6: Spakuj dobrze swoją torbę do porodu	33
	Lista wyprawkowa + Video: "Co spakować na sale porodową"	
✓	Krok 7: Zwizualizuj swój poród	38
	Karty pracy przed porodem	
✓	Twoje dalsze kroki	40
	Dobre historie porodowe	

PAKIET: Wiem Jak Rodzić Copyright by Katarzyna Kowal

Treść utworu WIEM JAK RODZIĆ 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 II WROCŁAW, luty 2026
skład i opracowanie graficzne www.momama.pl

ZACZYNAMY!

Czy edukacja online ma sens?

Początkowo działaliśmy stacjonarnie, jednak gdy nastąpiła pandemia Covid musieliśmy zamknąć stacjonarny biznes. Byłam załamana, ktoś z dnia na dzień zabrał Wam opiekę okołoporodową. Jednak to Wy daliście nam nadzieję, pokazaliście nam jak bardzo nas potrzebujecie i wraz z Wami stworzyliśmy jedyną w Polsce tak kompleksową platformę edukacyjną dla kobiet w ciąży i po porodzie. Dzisiaj mogę śmiało powiedzieć, że nasza szkoła rodzenia online czy ten Ebook, już dawno przerosły moje możliwości, które oferowałam Wam stacjonarnie. Udało mi się dotrzeć do najlepszych specjalistów z całej Polski, którzy każdego dnia przynoszą spokój i ulgę ciężarnym, dzięki naszym metodom opartym na dowodach o sprawdzonej skuteczności. Zarówno Ty, jak i kobiety z całej Polski, mogą korzystać z naszej wiedzy każdego dnia, z czego jestem ogromnie dumna. Żadna stacjonarna szkoła rodzenia nie jest w stanie zgłębić tak dokładnie tylu tematów, które my poruszamy.

Nie ma jednego standardu, jakie tematy powinny być poruszane w szkole rodzenia. Mogę Ci się przyznać, że tworząc naszą szkołę rodzenia przejrzałam programy chyba wszystkich szkół rodzenia w Polsce - zawsze mi czegoś brakowało. Jeśli był dobrze omówiony temat porodu, to po macoszemu został potraktowany temat noworodka, jak było o porodzie naturalnym, to nie było o cesarskim cięciu. Były też szkoły, które zajęły się tylko porodem, zupełnie zapominając o połogu i rehabilitacji! I uwaga, wiem dlaczego!

Bo szkoły rodzenia są prowadzone zazwyczaj przez jedną osobę - i teraz powiedz mi szczerze? Czy znasz kogoś, kto jest położną, ginekologiem, fizjoterapeutą dziecięcym, fizjoterapeutą uroginekologicznym, psychologiem, dietetykiem, farmaceutą, trenerem medycznym i ratownikiem?

Bo tyle osób powinno przygotowywać kobiety do porodu i macierzyństwa.

Dzięki temu, że nasze kursy są tworzone przez aż 13 specjalistów to wraz z tym ebookiem przekazuje Ci wiedzę swoją i aż 4 ekspertów z mojego zespołu.

Poznaj swoich nauczycieli.



Katarzyna Żelazko, położna oddziałowa w szpitalu w Trzebnicy i wybitna nauczycielka akademicka, która specjalizuje się w aktywnych porodach fizjologicznych (najczęściej bez znieczulenie zewnątrzoponowego). Położna Katarzyna pokaże Ci jak wykorzystać łóżko porodowe oraz pokaże Ci kilkanaście pozycji, które pomogą Ci urodzić.



Marta Mszanowska, położna i instruktorka hipnoporodu pracująca 20 lat na oddziale porodowym w jednym z największych szpitalu w Poznaniu, bo aż o 3 stopniu referencyjności. Marta pomoże Ci spakować się do porodu i przekaze Ci wskazówki, których nie znajdziesz nigdzie indziej.



Absolwentka 5-letnich studiów magisterskich na kierunku położnictwo oraz studiów podyplomowych na kierunku „Seksuologia Praktyczna”. Dodatkowo dyplomowana edukatora ds. laktacji oraz uroterapeutka.



Eliza Prendecka to certyfikowana trener kobiet w ciąży i po porodzie, trenerka personalna, nauczycielka metody pilates. 10 lat doświadczenia oraz liczne szkolenia i warsztaty gwarantują, że dzięki jej treningom możesz przygotować ciało do porodu, nabrać siły i pewności siebie, pozbyć się bólu pleców.



Ja jestem założycielką Szkoły Rodzenia Momama.pl i osobiście wprowadzę Cię w świat przygotowania ciała do porodu, nauki oddechu i ustawienia miednicy. Jestem autorką tego ebooka i jest mi również niezmiernie miło, że mogę przekazać Ci tak wartościową wiedzę, która pomoże Ci urodzić sprawnie i bez komplikacji.

Co zawiera pakiet "Wiem jak rodzić"?

W skład pakietu wchodzi oczywiście **ten ebook + 6 video**. Jest to **kompedium wiedzy**, które w **łatwy i prosty** sposób wprowadzi Cię w tematykę porodu naturalnego.

Czy zgodzisz się ze mną, że ilość informacji w sieci jest przytłaczająca, w dodatku większość materiałów jest prowadzona w sposób niezrozumiały?

Specjalnie na potrzeby tego ebooka wybrałam dla Ciebie aż 6 najczęściej oglądanych materiałów z naszej szkoły rodzenia i postanowiłam dać je Tobie, abyś mogła zdobytą wiedzę sprawdzić również w praktyce. Oczywiście to nie wszystko.

Mam dla Ciebie również karty pracy i 2 listy wyprawkowe do szpitala, które będziemy omawiać w dalszej części mini kursu.

Od teraz możesz być spokojna, bo wszystko będziemy robić razem **małymi krokczkami**. Wszystkie potrzebne linki znajdziesz w tym ebooku. Dodatkowo kopie otrzymałaś na skrzynkę mailową.

Jednym z **największych błędów** popełnianych przez kobiety rodzące to **brak przygotowania** i zaznajomienia się z metodami usprawniającymi poród. Poród to nie jest moment na szczegółowe tłumaczenia, czy szukanie rozwiązań.

Czytasz tego ebooka, aby uniknąć niechcianych sytuacji.

Dzięki temu ebookowi:

- poznasz etapy aktywnego porodu,
- nauczysz się poprawnie oddychać podczas parcia,
- ustawisz miednicę tak, aby pomóc dziecku,
- obejrzysz najlepsze pozycje w I fazie porodu,
- poznasz możliwości łóżka porodowego,
- sprawdzisz swoją wiedzę w praktyce,
- dowiesz się, jak się spakować do porodu.

W tym ebooku poruszymy najważniejsze zagadnienia związane z samym przebiegiem porodu, jeśli pojawią się tematy dla Ciebie niezrozumiałe (np. indukcja porodu czy porody zabiegowe), poczujesz wątpliwości, czy chęć zgłębienia wiedzy, to pod koniec kursu powiem Ci, gdzie zdobyć więcej sprawdzonych materiałów.

SYSTEMATYCZNOŚĆ JAKO DROGA DO SUKCESU

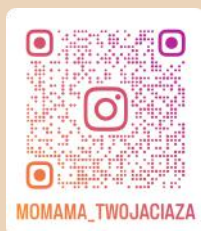
To dla mnie ważne, abyś realizowała wszystko **krok po kroku**, bo tylko wtedy będę pewna, że wszystko zrozumiesz.
Na początek wyznacz dni, w których możesz poświęcić około godziny na swoją edukację przed porodem.

Nie popełniaj błędów innych mam i przygotuj się do porodu już w trakcie ciąży. Unikniesz bądź **znacznie zminimalizujesz ból**, traumę i prawdopodobieństwo wystąpienia komplikacji okołoporodowych.

To może się udać, wszystko zależy od Ciebie i Twojego przygotowania. Obiecuję Ci, że po zapoznaniu się z tym ebookiem, **zmniejszy się Twój lęk** przed porodem.

Aby wspomóc naszą społeczność kobiet w ciąży, zaobserwuj profil [@momama_twojaciaza](https://www.instagram.com/momama_twojaciaza)

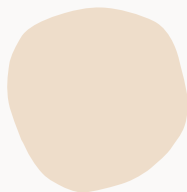
Daj przykład innym ciężarnym i pomóż im przygotować się do porodu.



To co, zaczynamy?

TWÓJ KROK 1

DZIŚ DOWIESZ SIĘ JAK WYGLĄDA PORÓD KROK PO KROKU



Co potrzebujesz: kartka na notatki, będziemy oglądać video, ale nie będziemy ćwiczyć. Skup się na materiałach i spróbuj zapamiętać jak najwięcej.

Dla mnie to niezwykle istotny temat, dlatego zachęcam Cię do zapoznania się z poniższą treścią tego zagadnienia. Na końcu czeka na Ciebie video z Martą Mszanowską, która uzupełni Twoją zdobytą wiedzę wskazówkami z sali porodowej.

Kiedy zaczyna się poród?

Dzisiaj opowiem Ci o wszystkim, co będzie dotyczyło przebiegu porodu fizjologicznego. Zaczniemy od tego, że poród to nie jest tylko moment finalny, czyli moment przyjścia na świat samego malucha. **Poród rozpocznie się już w domu**, dlatego warto zapoznać się także z objawami zwiastującymi poród. Dzisiaj skupimy się na sali porodowej, czyli momencie, kiedy z izby przyjęć zostaniesz skierowana na salę porodową. Oznacza to, że zaczęła się już regularna czynność skurczowa, która powoduje rozwieranie się szyjki macicy. I tak się zaczyna pierwszy okres porodu.

Poród dzielimy na 4 okresy.

Podczas pierwszego okresu porodu szyjka macicy musi się rozewrzeć do 10 cm. Trwa to około 12-16 godzin przy pierwszym dziecku oraz około 8 godzin przy kolejnych.

Czas trwania porodu jest bardzo indywidualny i zależy od wielu czynników. W drugim okresie porodu, zwanym okresem parcia, dziecko przeciska się przez kanał rodny i wychodzi na świat, może to trwać nawet do 2 godzin.

W trzecim okresie rodzi się łożysko. Czwarty okres to pierwsze dwie godziny po porodzie, jest to czas ścisłej obserwacji Ciebie i dziecka.

Pierwszy okres porodu dzielimy na 3 fazy.

Faza I utajona (0-3 cm rozwarcia)

Podczas wczesnej fazy porodu mogą pojawić się takie oznaki:

- ✓ Duża ilość gęstego śluzu na bieliźnie (czasem lekko różowego albo brązowego). To może być czop śluzowy.
- ✓ Ból pleców (stały lub przejściowy).
- ✓ Uczucie ściskania w podbrzuszu.
- ✓ Bóle podbrzusza przypominające menstruacje.
- ✓ Biegunka i wymioty – organizm ma naturalną skłonność do oczyszczania się przed porodem.
- ✓ Dreszcze i drżenie całego ciała.
- ✓ Pęknięcie pęcherza płodowego – mogą sączyć się lub płynąć gwałtownym strumieniem. Czasami pęcherz płodowy pozostaje nienaruszony aż do 2 okresu porodu.

Jeśli skurcze trwają dłużej niż 30 sekund, mają tendencję do narastania, a przerwy między nimi robią się coraz krótsze – nie ma już wątpliwości, że **zaczął się poród**.

Złota rada od położnej:

Na tym etapie możesz pozostać w domu i obserwować swoje ciało. Jeśli skurcze są nieregularne/ przepowiadające obserwuj siebie dalej, by zweryfikować czy to już poród czy tylko Twój organizm daje znać, że szykuje się do porodu.



Faza II aktywna (do 7cm rozwarcia)

Początkowo niezbyt silne, trwające około 30 sekund skurcze będziesz odczuwała co 3–10 min. Wraz z upływem czasu przybiorą na sile i częstotliwości.

Do czego je porównać?

Kobiety opisują skurcze jako mocne bóle miesiączkowe. Możesz czuć także rozpieranie nad spojeniem łonowym, ból w odcinku lędźwiowym kręgosłupa albo skurcze bioder lub górnej części ud. Szczyt skurczu może być bolesny.

Postaraj się koncentrować na oddechu i swoich odczuciach.

Bądź aktywna, poruszaj się, zmieniaj pozycję, w przerwach między skurczami postaraj się zrelaksować.

Jeśli jesteś głodna, jedz! Badania naukowe potwierdzają, że niemożność picia i jedzenia w trakcie porodu może spowodować spowolnienie akcji porodowej i wzrost ryzyka cesarskiego cięcia. **Według nowego standardu przez cały czas porodu możesz spożywać przejrzyste płyny, a za zgodą osoby sprawującej opiekę także jeść.**

Od około 5 cm rozwarcia skurcze występują co 2–5 minut i trwają ok. 60 sekund.

Są teraz naprawdę dynamiczne, mocne i bolesne z wyraźnym szczytem w połowie skurczu. Możesz odczuwać suchość w ustach, mdłości, wymioty, biegunkę i nadmiernie się pocić. To jest moment, w którym będziesz miała trudności z zapanowaniem nad oddechem i docenisz obecność bliskiej osoby. Na tym etapie porodu najczęściej pęka pęcherz płodowy. Pojawić się może krwawienie z pochwy – to drobne naczynka szyjki macicy pękają, gdy ona się rozwiera. Nie jest to powód do niepokoju.

To właśnie na tym etapie porodu możesz doświadczyć kryzysu 7 centymetra (lub 8 centymetra), o którym wielokrotnie wspominaliśmy na profilu instagramowym [momama_twojaciaza](#)

To trudny moment, w którym brakuje Ci już sił, jesteś zniechęcona i zmęczona. Silne skurcze wydają się nie do wytrzymania.

Ogarnia Cię rezygnacja, tracisz wiarę we własne siły. **Możesz odczuwać ogromną złość na osobę bliską lub położną, zdarza się, że kobiety krzyczą i przeklinają.**



Złota rada od położnej:

Na tym etapie możesz korzystać z niefarmakologicznych i farmakologicznych metod łagodzenia bólu. Nie bój się prosić o pomoc i mów otwarcie to, co czujesz i czego potrzebujesz.

Faza trzecia- przejściowa (8-10 cm rozwarcia)

Skurcze są co 1-3 minuty, trwają długo, szczyt skurczu pojawia się natychmiast.

Możesz odczuwać mocny ból pleców, mieć czkawkę, może ci się „odbijać”.
Możesz odczuwać irytację, zmęczenie lub też czuć się jak w transie, skoncentrowana wyłącznie na odczuciach, płynących z ciała, obojętna na świat zewnętrzny.

Pamiętaj, że to tylko hormony. Wkrótce główka dziecka znacznie obniży się i zaczniesz odczuwać słabe skurcze partę.

RADA OD MAM

Pojawia się uczucie robienia... kupy. Bardzo często piszecie mi po porodzie, że nikt Wam tego nie powiedział. Ja Wam to powiem. Główka dziecka jest już tak nisko, że naciska na okolice kiszki stolcowej dając mylne odczucie pilnego zrobienia dwójki.

To jest bardzo krótki moment.

Mam dla Ciebie dobrą wiadomość! Pojawienie się takich odczuć najczęściej świadczy o tym, że I okres porodu wkrótce się skończy i zaraz Twój maluszek zacznie wychodzić a Ty go przytulisz.

W Twoim organizmie wydziela się adrenalina, która powoli przygotowuje Cię do parcia. Zaakceptuj to. To jest ten moment kiedy **możesz zostać zapytana o nacięcie krocza**.

Nie zgadzaj się na takie metody przyspieszania porodu. Dasz radę.

Nie poddawaj się na końcu. Postaw na cierpliwość.

Pamiętaj: poród to proces.

Złota rada od naszej położnej:

Nie wstydź się mówić o uczuciu parcia.
Dla położnej jest to sygnał, że Twoje dziecko przesunęło się w kanale rodnym i koniec porodu jest blisko :) To uczucie jest dobre!



Drugi okres- narodziny dziecka.

Gdy nadejdzie ten moment będziesz odczuwać silną, instynktowną potrzebę parcia. **Poczujesz napływ sił.** Możesz czuć rozciąganie, pieczenie w kroczu. Poszukaj teraz pozycji, która najbardziej Ci odpowiada, kieruj swoim ciałem intuicyjnie, aby poczuć tę pozycję, która jest dla Ciebie idealna.

Nie musi to być pozycja, której nauczyłaś się w szkole rodzenia,

czasami ciało samo dyktuje, co jest dla niego najlepsze.

Najlepiej, aby była ona jak najbardziej spionizowana.

W przerwie między skurczami postaraj się zrelaksować, nie zaciskaj zębów, ani dłoni. Rozluźnienie tych części ciała pomoże Ci rozluźnić mięśnie kroczu.

Główka dziecka przesuwana się w dół, a w przerwie między skurczami może się nieco cofać. Dzięki temu Twoje tkanki stopniowo rozciągają się.

W momencie wyłaniania się główki, oddychaj, rozluźnij się, współpracuj z położną. **To wszystko pomoże ochronić Twoje krocz.**

Złota rada od naszej położnej:

Na początku będziesz czuć parcie tylko podczas skurczy, im główka będzie niżej, tym parcie będzie większe i dłuższe. Na końcu porodu rozpieranie możesz czuć cały czas i w trakcie skurczu i w przerwach między nimi. Na tym etapie nie bój się wydawać dźwięków. Mruczenie, pokrzykiwanie, buczenie to czasami pomaga podczas parcia.



Trzeci okres porodu- okres łożyskowy.

Zaraz po urodzeniu maluch zostanie położony na Twoim nagim brzuchu, skóra do skóry. To tak zwane kangurowanie. Po jakimś czasie może spróbować ssać. W Twoim organizmie wydzielają się teraz duże ilości hormonów. **Endorfiny powodują, że znika ból i zmęczenie, a na ich miejsce pojawia się euforia i poczucie spełnienia.**

Rodzenie łożyska.

Po kilku lub kilkunastu minutach macica znowu podejmuje akcję skurczową.

Bardzo pomocne jest przystawienie dziecka do piersi.

Po kilku skurczach możesz poczuć znów potrzebę parcia. To rodzi się poptód czyli łożysko, pępowina i błony płodowe.

Czwarty okres- wczesny okres poporodowy.

Jeżeli Twoje kroczce wymaga opatrzenia, to właśnie teraz zostanie zszyte. Uszkodzone tkanki są znieczulane, więc szycie nie powinno być bolesne (choć pamiętaj, że cała okolica może być bardzo wrażliwa więc to normalne, że czujesz ciągnięcie). Zabieg trwa zazwyczaj nie dłużej niż 10 min.

Złota rada od naszej położnej:

Jeśli w czasie pierwszych dwóch godzin po porodzie z jakiś powodów nie mogłaś lub byłaś zbyt zmęczona, by cieszyć się macierzyństwem, by kangurować lub przystawić noworodka do piersi, nie martw się tym. Odpocznij, zjedz coś i wykorzystaj kolejne godziny, by być blisko swojego nowonarodzonego maleństwa.



Mimo, że w tym ebooku skupiamy się głównie na nauce aktywnego porodu, to chcę zwrócić Ci uwagę na ten bardzo bardzo ważny okres. Możesz się spodziewać uważnej obserwacji przez personel. Sama też się obserwuj. Zwróć uwagę, że może pojawić się krwawienie z dróg rodnych lub inne objawy. Pierwsze chwile z noworodkiem, temat położu czy temat rehabilitacji po porodzie zostawimy sobie na inny dzień, bo w tym ebooku skupiamy się głównie na polepszeniu procesu Twojego porodu.

A teraz oddaję Cię w ręce Marty Mszanowskiej, która raz jeszcze przeprowadzi Cię przez świat etapów aktywnego porodu. Postanowiłam udostępnić Ci jeden z Waszych ulubionych webinarów. Znajdziesz w nim również informacje o bólu porodowym oraz film przedstawiający poród naturalny. Kliknij na grafikę:



<https://momama.pl/ebook/fazy-porodu-krok-po-kroku/>

Udało Ci się obejrzeć video o fazach porodu? Mam nadzieję, że już mniej więcej wiesz, jak wygląda poród. Jeżeli masz dostęp do pozostałych kursów szkoły rodzenia to warto przyjrzeć się sposobom łagodzenia bólu, metodom indukcji czy przyjęciu na łzbę przyjąć. Nie zapomnij o dokumentach!

Jeśli masz siłę, możesz przerobić **KROK 2**, jeśli jednak czujesz zmęczenie, odłóż kontynuację mini kursu na kolejny dzień. Zależy mi, żebyś czerpała wiedzę porodową świadomie.

TWÓJ KROK 2

DZISIAJ NAUCZYSZ SIĘ,

JAK ODDYCHAĆ ABY POMÓC DZIECKU.

Bardzo mi zależy, abyś najpierw zapoznała się z teorią, a w następnym kroku obejrzała video i spróbowała swoich sił w praktyce.

Nauczenie się poprawnej techniki oddychania podczas porodu znacznie poprawia komfort kobiety rodzącej, łagodząc ból związany ze skurczami. O oddech warto zadbać już na samym początku ciąży i nauczyć się prawidłowego sposobu dotleniania organizmu.

Dlaczego od samego początku ciąży? W ciele przyszłej mamy zachodzą zmiany związane z ciążą – zwiększa się objętość krwi, a w związku z tym serce pracuje dużo szybciej, co powoduje wzrost tętna.

Układ oddechowy musi natlenować krew, więc oddech przyszłej mamy przyspiesza. Dodatkowo wzrasta stężenie progesteronu, hormonu stymulującego m.in. ośrodek oddechowy, co również przekłada się na przyspieszenie oddechu. W trakcie ciąży macica zaczyna się powiększać i uciskać na przeponę. Kobiety zazwyczaj oddychają naturalnie torem piersiowym, wdechy są krótkie, a dolne części płuc są praktycznie nieużywane. **Sama zapewne widzisz, że razem z powiększającym się brzuchem oddychanie staje się coraz trudniejsze.** Często słyszę skargi na uczucie duszności, czy zadyszki. Dzięki dzisiejszemu materiałowi nie tylko ułatwisz sobie poród, ale także oddychanie w ciąży.

Nauczenie się prawidłowej techniki oddechowej sprawia, że organizm jest dobrze dotleniony, a kobieta nie jest aż tak zmęczona – objawy niedotlenienia w postaci przewlekłego zmęczenia często pojawiają się zwłaszcza w III trymestrze ciąży. Nauczenie się poprawnych technik oddechowych może temu zapobiec lub znacznie zmniejszyć dolegliwości.

Jak się nauczyć tej techniki? Nie będę Ci tutaj tego opisywać. Specjalnie przygotowałam dla Ciebie video (pod koniec tego kroku), w którym poćwiczmy to razem.

Oddychanie przeponowe – jak wpływa na poród?

Przede wszystkim większe natlenienie krwi podczas porodu zwiększa wydolność organizmu oraz zmniejsza uczucie zmęczenia. **Oddychanie przeponowe sprzyja rozluźnieniu mięśni między skurczami i ułatwia regenerację.** Właściwe oddychanie jest korzystne także dla dziecka, które potrzebuje tlenu z krwi mamy – w końcu maluszka także czeka duży wysiłek, jakim jest przyjście na świat.

Badania potwierdzają, że **prawidłowy oddech jest drugą po pozycjach wertykalnych metodą, która realnie wpływa na zmniejszenie bólu porodowego.** Właściwe oddychanie może zmniejszyć odczuwany przy skurczach ból oraz skrócić czas trwania porodu, bowiem lepiej dotlenione mięśnie szybciej się rozluźniają, co z kolei sprzyja rozwieraniu szyjki macicy.

Złota rada od naszej położnej:

Do regularnego, spokojnego oddechu spróbuj dodać ruch, na przykład kołysanie biodrami. Gdy oddech połączysz z ruchem, wszystko w rytmicznym tempie, może się okazać, że łatwiej Ci się oddycha, a Ty znalazłaś sposób na rozluźnienie i dzięki temu skurcz jest mniej bolesny.



Oddech a okresy porodu.

Z pewnością teraz rozumiesz, dlaczego tak ważne dla mnie było, abyś poznała etapy porodu. Wiedza na ten temat pomoże Ci łatwiej zrozumieć, jak ważny jest oddech w porodzie.

Każdy skurcz macicy może powodować u rodzącej bezdech, jest to częsta reakcja naszego organizmu na ból - wstrzymać oddech i przetrwać. Jednak nie o to chodzi w porodzie.

Kobiety w trakcie porodu często nie zdają sobie sprawy z tego, że w trakcie skurczu przestają oddychać. Bezdech jest równoznaczny z niewielką ilością tlenu dostarczaną organizmowi kobiety i dziecka. Wstrzymanie oddechu wzmacnia także ból podczas skurczu oraz napięcie mięśniowe. Co potrzebujesz? Trochę miejsca, matę lub kocyk, pasek, który jest nierozciągliwy. Pasek od spodni czy apaszkę i Video 2 :)

Dlatego czując nadchodzący skurcz macicy (powinny być one w coraz krótszych odstępach czasowych) należy wziąć głęboki oddech, a gdy skurcz się zaczyna i pojawia się ból, wdech należy jeszcze pogłębić. Warto poprosić partnera lub położną, aby oddychała razem z Tobą pomagając skupić się na technice oddechowej, a nie na bólu podczas skurczu.

W I okresie porodu, podczas skurczy rozwierających, powinnaś skupić się na tym, by oddech był na naturalnym wdechu i spokojnym dłuższym wydechu, najlepiej z lekko otwartymi ustami. **taki oddech daje poczucie rozluźnienia.** Ten sposób pomoże Ci zapanować nad ciałem i zmniejszyć odczucia bólowe, oraz natlenić dziecko. Staraj się wydawać z siebie niskie "buczące" dźwięki, otwórz buzię, rozluźnij szczękę. To oczywiście nie jest regułą, ale jeśli poczujesz, że narasta w Tobie potrzeba wydawania dźwięków, pozwól swojemu ciału na tę formę rozluźnienia. Nigdy nie wstydź się personelu czy partnera.

Nikt nie będzie Cię oceniał, skup się na swoich potrzebach i swoich odczuciach. Rób to co podpowiada Ci ciało.

W II okresie porodu, gdy rozpoczyna się parcie, oddech się zmienia i może być połączony z parciem. Mamy dwa rodzaje oddechu i parcia :

- spontaniczny podczas parcia, wydychając lub stękając zgodnie z potrzebą, w rytm parcia, zgodnie z tym co podpowiada Ci ciało,
- na bezdechu (ten rodzaj oddechu powinien być stosowany jedynie w uzasadnionych przypadkach, gdy chcemy przyspieszyć przebieg 2 okresu porodu lub gdy jesteś pod wpływem znieczulenia zewnątrzoponowego i nie do końca czujesz parcie spontanicznie).

Pod koniec II okresu porodu oddech powinien być spokojny, skoncentrowany na wydychaniu, dyszeniu, czy oddechu imitującego dmuchanie świeczek, ale w spokojny sposób, by nie doprowadzić się do hiperwentylacji.

Świadomy oddech przydaje się także w III i IV okresie, gdy pojawiają się skurcze łożyskowe i połogowe.

Złota rada od naszej położnej:

Moment parcia to moment dziwny i niekomfortowy dla rodzącej. Pamiętaj, nie przyj na siłę, gdy parcia nie czujesz, to może oznaczać, że jest na to za wcześnie.

W porodzie fizjologicznym parcie powinno być spontaniczne, zgodne z Twoją potrzebą i instynktem.



CZAS NA PRAKTYKĘ

Co potrzebujesz? Trochę miejsca, matę lub kocyk, pasek, który jest nierozciągliwy. Pasek od spodni czy apaszkę i Video 2 :)

Pamiętaj, aby nie przesadzić z oddychaniem – jeśli odczuwasz zawroty głowy, mdłości, jest Ci słabo, a przed oczami pojawiają się mroczki, to znak, że doszło do hiperwentylacji. Oznacza to, że oddech jest zbyt głęboki i intensywny.

W takiej sytuacji należy zrobić sobie przerwę od prób oddychania przeponą, a przy kolejnej podejmowanej próbie trzeba oddychać nieco krócej. Ważne także, aby ćwiczeń oddechowych nie wykonywać tuż po posiłku.

Mogą one wpłynąć na pojawienie się mdłości lub zgagi.

Zaczynamy!

To zaledwie 3 minuty teorii i 20 minut praktyki.



www.momama.pl/ebook/oddech-podczas-porodu/

TWÓJ KROK 3

DZISIAJ NAUCZYSZ SIĘ, JAK USTAWIĆ MIEDNICĘ
ABY POMÓC DZIECKU WYJŚĆ.

Gratulacje! Poznałeś już etapy porodu i wiesz, jak możesz usprawnić poród dzięki odpowiednim technikom oddechowym.

Dziś pokażę Ci, jak ustawić miednicę tak, aby główka dziecka równomiernie napierała na ścianki Twojego krocza. Dzięki temu przyspieszysz poród, zmniejszysz ból podczas skurczy i możesz uniknąć urazów krocza.

MIEDNICA A GŁÓWKA DZIECKA

Nasze kursantki są często zaskoczone, kiedy pokazuje im, jak ruchem ciała i odpowiednim ustawieniem miednicy mogą zmniejszyć ból.

Aktywność przyspiesza rozwieranie się szyjki macicy, a odpowiednie pozycje ułatwiają efektywne parcie. Przyjmuje się zasadę, że w trakcie porodu dobrze jest się ruszać, a nie leżeć. Jednak jeśli z jakiegoś powodu nie możesz lub nie masz siły wstać, to korzystając z łóżka porodowego, również możesz się ruszać, bujać biodrami lub zmieniać pozycję.

Nawet delikatny ruch miednicy pomaga dziecku wejść prawidłowo w kanał rodny.

Brak równowagi w miednicy może spowodować nieprawidłowe ułożenie główki dziecka. Wtedy dzieci próbują zejść przez miednicę z przechyloną, odgiętą lub nieprawidłowo wstawioną głową. **Gdy główka dziecka nie jest prawidłowo wstawiona/ dopasowana do kanału rodnego może mu to utrudnić wyjście na świat**, i tym samym wywołać większe lub nieswoiste bóle u matki. Poród nie postępuje lub postępuje bardzo wolno.



Złota rada od naszej położnej:

Dziecko, które swoją główką prawidłowo wstawi się w kanał rodny, może spowodować skrócenie porodu i łagodniejszy jego przebieg. Ty jako rodząca możesz mu w tym pomóc poprzez aktywność i ruchy miednicy.

Jako kobieta w ciąży masz znikomy wpływ na ułożenia dziecka w macicy, ale podczas porodu, zmianą pozycji swojego ciała i miednicy możesz umożliwić maluchowi prawidłowe wstawianie się do kanału rodnego i szybsze wyjście na świat. Odpowiednie ułożenie miednicy jest kluczem do udanego porodu.

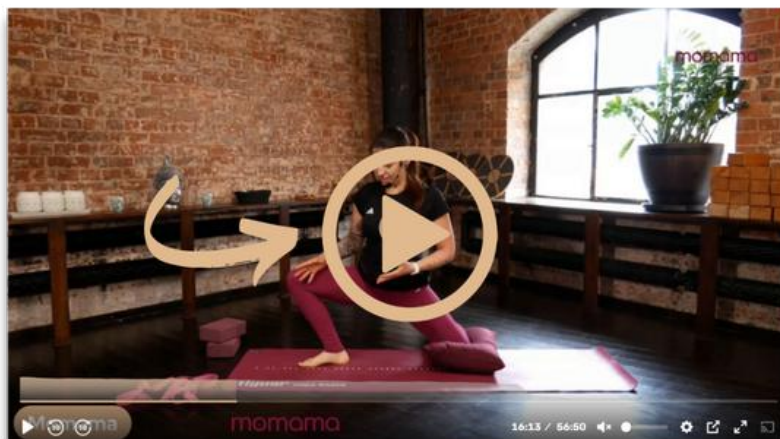
Wszystkie ćwiczenia, które Ci pokażę mają na celu jedno – zwiększają przestrzeń w miednicy tak, aby rodzące się dziecko mogło przyjąć optymalną pozycję na każdym etapie porodu. Ruch, w jaki wprawiasz swoje ciało podczas porodu sprawia, że możliwości adaptacyjne Twojej miednicy kostnej są wykorzystane w optymalnym stopniu. Pod koniec ciąży połączenia między elementami miednicy są elastyczne i jeszcze bardziej rozciągają się. To sprawia, że kości mogą się nieznacznie rozstąpić. W pozycji spionizowanej dodatkowo wykorzystujesz siłę grawitacji i pomagasz dziecku przyjść na świat.

Brak aktywności i mała ruchomość miednicy może nasilać ból podczas skurczy i nieprawidłowo wpływać na przebieg porodu. Najczęstszą obawą, jaką podają mi kobiety w ciąży jest ból porodowy oraz komplikacje. Pamiętaj, że zarówno ból, jak i sprawny przebieg porodu może w dużym stopniu zależeć od Twojej aktywności, ruchu i prawidłowego ustawienia miednicy.

Dzisiaj przechodzimy szybko do części praktycznej, bo co z tego, że naczytasz się o ruchach miednicą, jak okaże się, że jesteś cała obolała i zeszywniała.

Zapraszam Cię na łatwy i prosty trening, dzięki któremu sprawdzisz swoje możliwości przed porodem.

Jeżeli masz dostęp do Szkoły Rodzenia momama.pl więcej treningów na miednicę znajdziesz w zakładce: "Do porodu". To jeden z nich:



www.momama.pl/ebook/miednica-podczas-porodu/

TWÓJ KROK 4



DZISIAJ POZNASZ POZYCJE,
DZIĘKI KTÓRYM ŁATWIEJ URODZISZ.

Wiesz już, jak poruszać miednicą w porodzie, więc przyszedł moment, abyś nauczyła się stosowania pozycji wertykalnych. Przeczytaj treść i obejrzyj video, które dla Ciebie przygotowałam.

Na początek szybkie odświeżenie wiedzy. Odpowiedz na 3 pytania: (poprawne odpowiedzi małym druczkiem na dole strony).

1. Z ilu okresów składa się poród?
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4

2. Jakie skurcze świadczą o rozpoczętym porodzie?
 - a. nieregularne,
 - b. regularne,
 - c. przepowiadające.

3. Jaki powinien być oddech w porodzie?
 - a. spokojny i miarowy,
 - b. szybki i krótki,
 - c. nie ma to znaczenia.

Odpowiedzi: 1 c, 2 b, 3 a.

Krótko o pozycjach wertykalnych.

Pozycje wertykalne to takie ułożenie Twojego ciała, kiedy grawitacja pomaga Ci urodzić.

Tak naprawdę to prawie wszystkie pozycje, poza leżącą na plecach, czy stojącą na głowie:)

Liczne badania naukowe dowiodły, że pozycje wertykalne potrafią złagodzić ból porodowy. Poród w pozycji wertykalnej wymaga mniej wysiłku ze strony zarówno rodzącej kobiety, jak i dziecka. Dzięki temu mniej się będziesz stresować, co również pozytywnie wpływa na przebieg porodu bez dużego napięcia. **Dodatkowo podczas pozycji wertykalnych ustawiasz miednicę w najlepszym dla siebie położeniu, co również pomaga Tobie i Twojemu dziecku.**

Podczas porodu odgina się kość krzyżowa, która daje 2 centymetry więcej do obwodu kanału rodnego. Dlatego warto wykorzystywać do porodu inne pozycje niż leżąca na plecach. Te pozycje będą Ci przyjacielem zarówno w I jak i w II okresie porodu podczas parcia.

Złota rada od naszej położnej:

Przyjmuj pozycje wygodne, jednak nie uciekaj od uczucia parcia. Jeśli w danej pozycji skurcze się nasilają, a parcie jest mocniejsze nie zmieniaj pozycji.

Może to właśnie ta pozycja spowoduje szybszy postęp porodu sprawniejsze przemieszczanie się główki w kanale rodny.



Muszę zaznaczyć, że nie ma jednej idealnej pozycji porodowej. Podczas naszych zajęć i treningów szkoły rodzenia momama.pl staram się pokazywać Ci jak najwięcej możliwości wykorzystania łóżka porodowego czy różnych sprzętów, jakie znajdują się na sali porodowej (drabinki, materace, worki sako czy piłki). Chcę abyś zdecydowanie łatwiej mogła radzić sobie z dolegliwościami bólowymi w trakcie porodu.

Wykorzystując te wszystkie pozycje porodowe możesz sobie i dziecku ten poród ułatwić.

Dlatego to ważne abyś sprawdziła wcześniej, w których pozycjach będzie Ci wygodnie, a w których mniej. Bądź także gotowa na to, że gdy dojdzie ból w trakcie skurczy możesz mieć inne odczucia niż teraz dlatego przećwicz sobie różne pozycje.

W I okresie porodu, gdy skurcze mięśnia macicy nie są jeszcze tak bardzo intensywne lub jeden skurcz jest słabiej odczuwalny niż drugi (jedne są rzadsze- drugie są częstsze), to możesz wykorzystać kilka pozycji porodowych, które **przyspieszą Ci tą czynność skurczową mięśnia macicy i pomogą dziecku prawidłowo wstawić się w kanał rodny.**

Na początku porodu gdy nie będziesz jeszcze mocno zmęczona, spróbuj pozycji stojących, by w sposób naturalny z wykorzystaniem grawitacji i aktywności fizycznej pomóc sobie i dziecku.

Jeśli skurcze są zbyt intensywne i częste, a Ty czujesz duży ucisk na mięśnie miednicy i krocza warto zastosować pozycje odwrócona np. kolankowo-tokciowa.

W zaawansowanym pierwszym okresie porodu, gdy skurcze są już długie i intensywne, a Ciebie dopada zmęczenie wykorzystaj pozycje, w których będziesz czuła się pewnie, a między skurczami będziesz mogła odpocząć. Wykorzystaj do tego na przykład piłkę, skorzystaj z łóżka porodowego lub wesprzyj się na partnerze.

W II okresie porodu przyjmuj pozycje wygodne, w których łatwiej Tobie przeć, i w których czujesz, że Twoje dziecko jest coraz niżej. Na tym etapie nie bój się zmieniać pozycji, nawet co kilka skurczy. Szukaj takiej by była najwłaściwszą dla Ciebie.

To, co cieszy mnie najbardziej, to ilość wiadomości, w których piszecie, że **dzięki pozycjom wertykalnym nie tylko złagodzyście ból, ale udało Wam się urodzić sprawnie i ochroniście krocze.** O metodach łagodzenia bólu mamy osobne webinary, ale dzisiaj skupiamy się na jednej z nich: **odpowiednie pozycje i praca ciałem.** To dla mnie bardzo ważne, żebyście zapoznały się z tą wiedzą w trakcie ciąży i wykorzystały ją najlepiej, jak to możliwe podczas porodu.

Przedstawię Ci teraz 3 wybrane przeze mnie pozycje, które ochronią Twoje krocze przed nacięciem i głębokim pęknięciem. Następnie poproszę Cię o obejrzenie pełnych video instruktażowych prosto z sali porodowej.

POZYCJA W KLĘKU



Pozycja w klęku, którą możesz wykorzystać w I i II okresie porodu, a także finalnie podczas narodzin dziecka. W tej pozycji możesz oprzeć się na poduszce, o oparcie łóżka porodowego, o partnera, o krzesło czy o piłkę gimnastyczną. Bardzo dużym wsparciem będzie partner, który w momencie skurczu przytrzyma Twoje ręce a w momencie rozluźnienia rozmasuje ramiona.

Ta pozycja odbarcza okolicę krzyżowo-lędźwiową.

POZYCJA KOLANKOWO- ŁOKCIOWA



W tej pozycji ramiona i łokcie są niżej niż pośladki. Odciążasz dno miednicy i pomagasz przejść kryzys 7 cm. **Tą pozycję możesz wykorzystać zarówno w I i II okresie porodu.** Możesz w niej też urodzić. **Ta pozycja jest wskazana, gdy skurcze są bardzo częste (hiperstymulacja)** lub gdy czujesz silne parcie, a nie masz jeszcze całkowitego rozwarcia. **Ta pozycja może spowolnić poród ostatni okres porodu i dać Ci chwilę wytchnienia.**

POZYCJA BOCZNA



Bardzo często wybierana pozycja zwłaszcza gdy poród postępuje w nocy. Podczas tej pozycji opierasz jedną stopę na podpórce, a drugą na specjalnym waleczku. **Podczas skurczu Twój partner, lub Ty sama możesz przyciągnąć jedną nogę w kierunku brody.** To pomoże Ci skupić się na oddechu i zmniejszyć ból skurczowy. **Jest to pozycja dobra dla pacjentek zmęczonych długim porodem, lub dla rodzących po silnych lekach przeciwbólowych.**

Ta pozycja daje również możliwość kołysania się, ruszania miednicą, a także masażu odcinka lędźwiowego przez osobę towarzyszącą.

Jak już wiecie nasz zespół to aż 13 specjalistów.

Ginekolodzy, położne, fizjoterapeuci.

Nasze materiały nagrywam ze specjalistami z całej Polski.

Dlatego, Droga Mamo, zapraszam Cię do obejrzenia materiału z naszej szkoły rodzenia **kręconej na sali porodowej w Szpitalu w Trzebnicy**. Pracująca tam wybitna położna oddziałowa i nauczyciel akademicki Katarzyna Żelazko wraz z jedną z Was- Anetą- naszą obserwatorką, pokażą Wam **najlepsze pozycje dla kobiety rodzącej i dziecka** jakie możecie wykorzystać na sali porodowej zarówno w pierwszym jak i drugim okresie porodu.

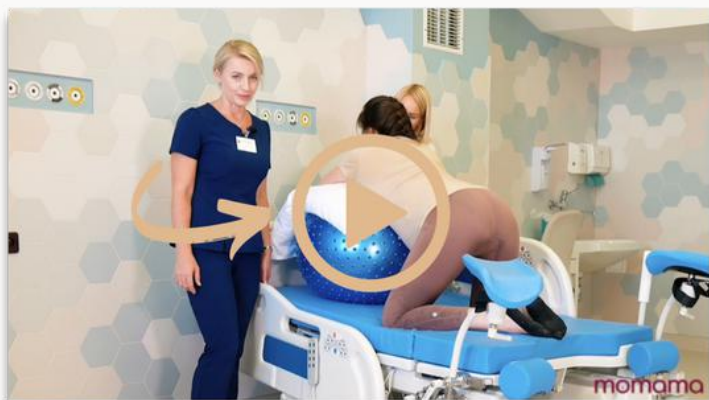
Dodam tylko, że Aneta, nasza ciężarna modelka była bardzo zaskoczona, **jak wiele pozycji można przyjmować podczas porodu**. Pamiętam, jak powiedziała, że spokojnie mogłaby w takich pozycjach spać lub odpoczywać a do tej pory poród kojarzył jej się tylko z bólem, dyskomfortem i dużym wysiłkiem.

Złota rada od naszej położnej:

To, że przećwiczysz wszystkie te pozycje, nie oznacza, że wszystkie masz wykorzystać w porodzie. Może się okazać, że w trakcie 1 okresu porodu wykorzystasz jedną, a w drugim okresie drugą. Jednak, by coś wybrać będzie Ci łatwiej, jak wcześniej je przećwiczysz i się z nimi oswoisz. Może się także tak zdarzyć, że w trakcie porodu żadna z poznanych wcześniej pozycji nie będzie Ci odpowiadać. Nie przejmuj się tym, posłuchaj własnego ciała, ono Ci podpowie co zrobić by było wygodnie.



A teraz moja ulubiona część, obiecane video czyli nagrania prosto z sali porodowej.



www.momama.pl/ebook/pozycje-na-lozku/

TWÓJ KROK 5

CZAS NA PRAKTYKĘ, CZYLI PRÓBA GENERALNA PORODU

Witaj w kolejnym kroku:) Cieszę się, że tu jesteś i chcesz dowiedzieć się jeszcze więcej na temat porodu.

Mam nadzieję, że podobają Ci się materiały, jakie dla Ciebie przygotowałam do tej pory. **Na koniec naszego kursu opowiem Ci, jak przejrzeć więcej materiałów nagrywanych w szpitalu.**

Zależy mi, żebyś przed obejrzeniem video zapoznała się z krótką teorią.

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 wstawiać się w kanał rodny.

To z kolei może zapobiec takiej komplikacji, jak **braku postępu porodu** z powodu niekorzystnego ułożenia dziecka w kanale rodnym.

Dodatkowo ćwiczenia poprawiają ukrwienie.



Chcę, abyś przygotowała się do porodu nie tylko od strony wiedzy, ale również od strony aktywności. Podczas cotygodniowych treningów, które prowadzę na żywo na platformie momama.pl zauważyłam, że aktywność fizyczna daje kobietom w ciąży przede wszystkim **ulgę od bólu i uczucia ciężkości**. Jeśli dobrze wykorzystasz czas w ciąży na łagodne ćwiczenia, **pomożesz ochronić swoje krocz przed nacięciem czy pęknięciem**, ponieważ aktywność fizyczna w ciąży zwiększa elastyczność tkanek krocza i przygotowuje miednicę. Odpowiednie ułożenie miednicy, jak już wiesz z tego kursu, powoduje, że główka dziecka równomiernie naciska na Twoje krocz.

Dzisiaj pokażę Ci proste ćwiczenia, które są dla Ciebie **bezpieczne na każdym etapie ciąży**. Dzięki nim przygotujesz ciało, **rozluźnisz się i zadziałasz na dolegliwości bólowe**. Praktyka jest bardzo ważna, dlatego zależy mi, abyś poćwiczyła na sobie i znalazła pozycje, w których czujesz się najlepiej.

Potrzebujesz tylko matę, wygodną poduszeczkę, oraz butelkę wody. Gotowa? To zaczynamy, kliknij poniżej. Jeżeli Ci się spodoba- dołącz do nas na żywo co środę na momama.pl



www.momama.pl/ebook/praktyka-przed-porodem/

TWÓJ KROK 6

SPAKUJ DOBRZE SVOJĄ TORBĘ DO PORODU.



W tym kroku dowiesz się, czego nie może zabraknąć w **Twojej torbie**, którą zabierzesz ze sobą do porodu. Jej zawartość może być bardzo przydatna w trakcie pobytu w szpitalu oraz przynieść ulgę podczas skurczy porodowych. Sprawdź co powinnaś spakować.

POBIERZ LISTĘ

To jedna z naszych **7 autorskich list wyprawkowych**, które przygotowaliśmy wraz z naszym zespołem i uczestnikami naszych kursów. Wypisaliśmy rzeczy, które przydadzą się Wam najbardziej.

Dobrze spakowana torba może znacząco ułatwić Ci poród dzięki specjalnie wybranym przedmiotom, które pomogą złagodzić ból i przyniosą ulgę podczas narodzin dziecka.

Zacznijmy od tego co to znaczy “dobrze spakowana torba”?

To nie tylko wrzucenie do worka wszystkiego z idealnej listy wydrukowanej z internetu. To przede wszystkim świadome pakowanie i to najlepiej z osobą, która będzie Tobie towarzyszyć podczas porodu..

Jako bonus to tego kursu otrzymałaś ode mnie również podcast: moją rozmowę z położną Martą Mszanowską, z której dowiesz się kiedy i jak użyć rzeczy z listy. Marta wspomina, że bardzo często na sali porodowej kobieta prosi partnera o pilne przyniesienie czegoś z torby. Osoba towarzysząca, która nie wie co jest w torbie, tak długo szuka tej rzeczy, że za chwilę nie jest to już rodzącej potrzebne. W porodzie liczy się tu i teraz.

TORBA DO PORODU, czyli **rzeczy, które przydadzą Ci się podczas samego porodu i w pierwszych chwilach po porodzie**.

Dodatkowo zachęcamy aby przygotować sobie woreczki i kartki z opisem zawartości. To bardzo pomaga.

W pierwszej kolejności spakuj dokumenty. Karta ciąży, dowód osobisty, grupa krwi, te i inne dokumenty to najważniejsze rzeczy w torbie porodowej. **Następnie zapoznaj się z informacją, co zapewnia swoim pacjentkom szpital**, w którym chcesz родić. **Nie ma sensu zabierać do szpitala rzeczy, które już tam są**, np. koszula porodowa lub podkłady porodowe. Niektóre szpitale oferują naprawdę wiele rzeczy, które można wykorzystać także podczas porodu (tens, olejki zapachowe).

Następnie zastanów się, co Tobie będzie potrzebne. Są przedmioty, które sprawdzają się u każdej rodzącej (woda, pomadka) i są rzeczy, z których nie będziesz korzystać, więc nie pakuj ich do torby tylko dlatego, że są na liście.

W ten sposób, krok po kroku, analizując fazy porodu, **przygotuj to, co wyda Ci się potrzebne**. Pamiętaj, by osoba, która będzie Ci towarzyszyć wiedziała, gdzie co się znajduje. **W trakcie porodu to ona będzie szukać i podawać Tobie rzeczy z torby**. Dodatkowe opisy pomogą, jeśli poprosisz kogoś z personelu o wyjęcie czegoś z torby, wierz mi, to bardzo ułatwia.

Złota rada od naszej położnej:

Spakuj się mądrze, pomyśl, co może być pomocne na każdym etapie porodu. Pamiętaj, że możesz być zmęczona, spragniona, spocona, zdenerwowana, obolała, spięta. Zastanów się, co pomoże Ci w tych i innych dolegliwościach. Relaksuje Cię kąpiel? Weź kłapki i ulubiony żel pod prysznic. Lubisz wygodę? Zadbaj o wygodny strój do porodu. Uspokaja Cię muzyka? Zabierz telefon z ulubioną playlistą. Szybko się męczysz? Uszykuj przekąskę lub napój energetyczny.



Torba na oddział, czyli **rzeczy dla maluszka i mamy na pierwsze dni po porodzie podczas pobytu w szpitalu.**

Po porodzie, w szpitalu będziesz przebywać około **2 do 5 dni**. W tym czasie powinnaś mieć rzeczy dla siebie i dziecka. **Spakuj wszystko do wygodnej torby/walizki**, podziel to na mniejsze woreczki. Niestety większość szpitali nie ma pojemnych szaf, więc raczej większość rzeczy będziesz mieć cały czas w torbie. **Pamiętaj, że będziesz po porodzie. Twoje ciało może być obolałe i zmęczone, Twoje mięśnie dna miednicy wykonały dużą pracę, możesz mieć jakieś szwy na kroczu.** Spakuj wszystko tak, by długo nie szukać potrzebnej rzeczy w pozycji kucznej lub pochylonej. **Jeszcze gorszym pomysłem jest podnoszenie całej walizki, by położyć ją na łóżko aby czegoś poszukać.**

Złota rada od naszej położnej:

Już w dzień po porodzie zadbaj o swoje ciało. Łatwiej, wygodniej i przede wszystkim **BEZPIECZNIEJ** podnieść mały woreczek z potrzebną rzeczą, który szybko znajdziesz w większej torbie niż za każdym razem dźwigać całą walizkę lub długo czegoś szukać w niewygodnej pozycji.



Tak, jak przy pakowaniu rzeczy do porodu, sprawdź, co oferuje szpital zanim spakujesz połowę noworodkowej wyprawki. Niektóre rzeczy warto zostawić uszykowane w domu. Rodzina, która będzie Cię odwiedzać może przynieść czyste rzeczy dla Ciebie i dziecka, a Ty w małych woreczkach możesz oddawać to, czego już w szpitalu **nie potrzebujesz**. Unikniesz dzięki temu zbierania góry rzeczy podczas pobytu w szpitalu.

Do Ebooka dołączyłam Ci także **20 minutowe video** gdzie Agnieszka Małolepszy, położna wybrana przez Polki na **“Położną na medal”** w 2019 r. omawia po krótkce rzeczy z naszych list wyprawkowych **wraz ze swoimi komentarzami**.

Obejrzyj to video teraz i dodaj notatki do swoich list.



www.momama.pl/ebook/wyprawka-do-szpitala/

BONUS

Tak jak wspomniałam, pod tym samym filmem załączam Ci również moją rozmowę z Martą Mszanowską, gdzie odpowiadamy na najczęściej zadawane pytania i zdradzamy, co się tak naprawdę przydaje, a co nie. Dzięki doświadczeniu Marty z sali porodowej, to nie tylko omówienie listy, ale również praktyczne wskazówki wykorzystania zabranych przedmiotów podczas porodu.

Zadanie domowe: Przejrzyj listę i zastanów się co już masz, a czego jeszcze nie. Zweryfikuj to z listą szpitala, w którym będziesz rodzić, ponieważ każdy szpital oferuje kobietom coś innego. Uszykuj sobie torby, do których się spakujesz. Możesz wydrukować sobie listę i zaznaczyć bezpośrednio na niej lub spisać rzeczy, które potrzebujesz skompletować. Nie zostawiaj tego na ostatnią chwilę.

Złota rada od naszej położnej:

Jeśli masz wcześniej skurcze przepowiadające, zagrażający poród przedwczesny lub wiesz, że Twój poród będzie wywołany przed terminem, spakuj torbę szybciej. Unikniesz niepotrzebnych nerwów, gdyby przyjęcie do szpitala byłoby szybciej, niż się tego spodziewasz.



TWÓJ KROK 7

ZWIZUALIZUJ SWÓJ PORÓD I PRZYGOTUJ PLAN PORODU.

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?

Przywołaj **pozytywne myśli, wyobraź sobie swój poród** w każdym, nawet najmniejszym szczególe. Pomyśl, **jak chciałabyś rodzić**, jaka **atmosfera** ma panować na sali porodowej. Wizualizuj, jednak nie zapominaj, że **poród to żywioł**, a Ty nie na wszystko masz wpływ. Dlatego **nie bój się myśleć, że może być inaczej**, do tego też można się przygotować. Spróbuj przerobić w głowie różne scenariusze i ewentualne działania niepożądane.

Jak się zachowasz, jeśli dojdzie do powikłań i konieczne będzie nacięcie krocza lub nagłe cesarskie cięcie?

Bez paniki, wyobraź sobie tę sytuację i pomyśl, co będzie najlepsze dla Ciebie i Twojego dziecka. Twoja głowa w porodzie jest również bardzo ważna, zadбай o nią!

Aby ułatwić Ci proces wizualizacji **przygotowałam dla Ciebie 3 karty pracy** wyciągnięte z fragmentu naszego planu porodu. Jeżeli jeszcze ich nie pobrałaś to **POBIERZ KARTY PRACY tutaj**:

KARTY PRACY PRZED PORODEM

Te karty pracy możesz **dołączyć do swojego planu porodu**, ale ma to przede wszystkim Tobie pokazać, **ile decyzji będziesz musiała podjąć podczas porodu** i wierz mi, że lepiej się nad nimi zastanowić na etapie ciąży. Jeżeli nie masz jeszcze planu porodu to gotowy plan razem z 1,5 h warsztatem gdzie położna Marta omawia go razem z Wami i pomaga wypełnić, znajdziesz w naszej Szkole Rodzenia Momama.pl. Pamiętaj, że z kodem z tego ebooka możesz otrzymać dostęp aż 50 zł taniej!

Gratulacje! Ukończyłaś nasz kurs. 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 Momama.

Obiecałam, że Cię nie zostawię i powiem jakie powinny być Twoje kolejne kroki.

Zerknij na kolejną stronę:)



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?**

Dołącz do naszych spotkań na żywo na platformie [MOMAMA.PL](https://momama.pl)

**Czy Ty też widzisz ile jest zadań przed porodem?
Pomożemy Ci się z nimi zapoznać.**

Zobacz co jeszcze powinnaś się dowiedzieć przed porodem:

- ✓ jak przygotować krocz 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.



DOBRE HISTORIE PORODOWE

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.



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 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.

*“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!