

PLAN RUCHU

na poród

Jak się ruszać i reagować na każdym etapie

Twoja miednica zmienia wymiary zależnie od pozycji, a grawitacja pomaga dziecku schodzić w dół. Dlatego ruch to Twoje narzędzie. Przeciwcz te pozycje wcześniej, żeby w dniu porodu ciało знаło mapę.

CZTERY ETAPY, CZTERY STRATEGIE

RUCH I POZYCJE

1. Wczesny poród *faza utajona*

Zasada: oszczędzaj energię, odpoczywaj ile możesz, bo to może potrwać. **Pozycje:** spacer, kotysanie, krążenia i ósemki biodrami na piłce, odpoczynek na lewym boku między skurczami.

2. Poród aktywny *faza aktywna*

Zasada: zmieniaj pozycję co 20-30 minut, żeby pomóc dziecku obrócić się i zejść. **Pozycje:** wykroki, pozycja na czworakach (przy bólu krzyża), opadanie do przodu na piłkę, krążenia biodrami. Ucisk krzyża przez osobę towarzyszącą.

3. Przejęcie *najintensywniej, najkrócej*

Zasada: tu prowadzi oddech, a ciało może chcieć bezruchu i to jest w porządku. **Pozycje:** pozycja kolankowo-tokciowa, opadanie do przodu z podparciem.

4. Parcie *druga faza porodu*

Zasada: pracuj z grawitacją, dawaj jak najwięcej miejsca na wyjście, przyj za odruchem ciała. **Pozycje:** kucanie, czworaki, pozycja boczna z podpartą nogą. Jeżeli możesz wybierać, unikaj płaskiego leżenia na plecach.

KIEDY RUSZAĆ DO SZPITALA • ORIENTACYJNIE

- Skurcze regularne, mniej więcej co 5 minut
- Każdy trwa około 1 minuty
- Taki rytm utrzymuje się od około godziny (reguła 5-1-1)
- Wody odeszły lub pojawiło się krwawienie: dzwonisz od razu, niezależnie od skurczów
- Zawsze według zaleceń Twojej położnej

ZRÓB Z TEGO SWÓJ PLAN

- Zaznacz po jednej pozycji na każdy etap. To szkielet Twojego planu porodu.
- Przeciwcz je w domu, żeby ciało znało je wcześniej, nie pierwszy raz na sali.
- Wróć do tego planu, kiedy poczujesz pierwsze skurcze.

momama.pl

Trening prowadzi Eliza Prendecka

NOTA MEDYCZNA

Materiał ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie stanowi porady medycznej w rozumieniu Ustawy o zawodach lekarza i lekarza dentysty (Dz.U. 1997 Nr 28 poz. 152). Autorka jest trenerką z 13-letnim doświadczeniem, nie jest lekarzem ani fizjoterapeutą uroginekologicznym. Przed rozpoczęciem aktywności fizycznej w ciąży skonsultuj się z lekarzem prowadzącym ciążę, położną lub fizjoterapeutą uroginekologicznym, zwłaszcza w przypadku ciąży powikłanej. Korzystasz z materiału na własną odpowiedzialność. W razie niepokojących sygnałów z ciała przerwij ćwiczenia i niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.