



ćwiczenia

W CIAŻY

jak przygotować
się do porodu

Ćwiczenia w ciąży...

...to nieodłączny element przygotowań do porodu. Oprócz kompletowania wyprowadki dla noworodka, urządzania pokoju czy wybierania odpowiednich akcesoriów, **warto pamiętać także o swoim ciele, które podczas porodu będzie musiało podjąć ogromny wysiłek**. Nie bez znaczenia są też zmiany zachodzące podczas ciąży w ciele kobiety – hormony, zmiana środka ciężkości sylwetki, powiększająca się macica czy wzrost wagi.

Coraz bardziej popularne szkoły rodzenia uczą przyszłe mamy jak dbać o siebie i jak najlepiej przygotować się do porodu.

Są metody, które mogą sprawić, że poród będzie łatwiejszy, mniej bolesny i szybszy.

W naszym e-booku pt. „Ćwiczenia w ciąży – jak przygotować się do porodu”, omawiamy wszystkie wymienione wcześniej metody.

Znajdziecie tu także sposoby łagodzenia bólu podczas porodu – masaże, ćwiczenia na piłce do rodzenia lub worku sako oraz pozycje porodowe, które mogą ułatwić przebieg porodu. O konsultację każdego z artykułów poprosiliśmy lekarza Mateusza Kowalczyka z Centrum Medyczno-Rehabilitacyjnego Kolińskiego z Łodzi.

Zachęcamy też do przeczytania materiału na temat **korzyści z zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie**, artykuł powstał wspólnie z naszym partnerem Polskim Bankiem Komórek Macierzystych

[Sprawdź >> Polski Bank Komórek Macierzystych](#)

Krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia wielu chorób **mogą być wykorzystane przez lekarzy niczym lek do leczenia**. Komórki macierzyste mają wyjątkowe zdolności do namnażania się i przekształcania się w komórki wyspecjalizowane, czyli zdolne do tworzenia tkanek. Zabezpieczenie krwi pępowinowej to najpiękniejszy prezent, jaki możemy podarować naszemu dziecku.

Zapraszamy do lektury

Redakcja Medme.pl

Spis treści

Bóle porodowe - jak sobie z nimi radzić?	3
Pozycje porodowe - wybierz najlepszą dla siebie!	7
Lek na przyszłość dla Twojego dziecka – krew pępowinowa	11
Jak przygotować się do porodu - ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe	13

Bóle porodowe – jak sobie z nimi radzić?

Znieczulenie zewnątrzoponowe to tylko jedna z metod łagodzenia bólu podczas porodu. Jeśli istnieją przeciwwskazania lub rodząca nie chce, by zastosowano takie znieczulenie i decyduje się na poród bez znieczulenia, warto by skorzystała z innych sposobów, przynoszących ulgę podczas porodu.

Wiele pań zastanawia się, czy poród boli. Są szczęściary, które rodzą dzieci w ekspresowym tempie, a sam poród wspominają jako najwspanialsze doświadczenie w życiu. Niestety sporo kobiet nie może pochwalić się takimi wspomnieniami, gdyż nierzadko od momentu pierwszych skurczy do trzymania w ramionach słodkiego maleństwa mija kilkanaście godzin, a poród jest ogromnie wyczerpujący.

Bóle porodowe – znieczulenie zewnątrzoponowe

Znieczulenie zewnątrzoponowe to w tym momencie najpopularniejsza metoda walki z bólem porodowym. **Pomaga kobiecie przetrwać pierwszą fazę porodu w dużo lepszej formie.**

To znieczulenie nie sprawi, że kobieta nie będzie czuła nic – owszem, skurcze będą wyczuwalne, ale tylko w pewnym stopniu. Ból będzie złagodzony, ale nie wyeliminowany. Gdyby tak było, nie byłaby możliwa współpraca rodzącej z położną i poród siłami natury.

Trzeba być przygotowanym na wszystkie scenariusze.

Szczególnie w tym drugim przypadku, przyda się wiedza o tym, **jak minimalizować bóle porodowe.**



Więcej dowiesz się z [Internetowej Szkoły Rodzenia](#) << [Sprawdź](#)

Wokół znieczulenia przy porodzie narosło wiele mitów

Ten najpopularniejszy dotyczy metody wkłucia się z cewnikiem, przez który podawany jest środek znieczulający. Pacjentki boją się, że np. poruszą się (gdy dokuczają mocne skurcze, trudno zapanować nad reakcjami ciała) albo anestezjologowi zadrży ręka, a wtedy dojdzie do uszkodzenia rdzenia kręgowego albo wręcz paraliżu. Spokojnie! Lekarz wkłuwa się **w odcinku lędźwiowym kręgosłupa**, na wysokości kręgów L3-4, L4-5, a więc **poniżej rdzenia kręgowego**.

Niezwykłe rzadko zdarzają się jakiegolwiek powikłania, a jeśli już, to wynikają z innych chorób pacjentek – np. schorzeń neurologicznych. Do najczęstszych objawów należą **bóle głowy**, które dotyczą panie np. cierpiące na migreny. Bardzo ważne jest, by anestezjolog **zebrał wywiad od pacjentki** i ocenił, czy nie ma przeciwwskazań do takiego zabiegu, a do nich należy m.in. właśnie obciążenie neurologiczne lub kłopoty z ciśnieniem.

Znieczulenie zewnątrzoponowe – czy warto?

Często ciężarne na salach porodowych słyszą, że na znieczulenie jest jeszcze za wcześnie albo już za późno. Doświadczeni specjaliści nie dają się zwieść magii centymetrów i szerokości rozwarcia – **o tym, czy podać znieczulenie decydują na podstawie obserwacji pacjentki** – często bowiem zdarza się, że ból przy porodzie jest na tyle uciążliwy, czy wręcz paraliżujący, że pacjentka „blokuje się” i nie ma postępu porodu. W takiej sytuacji, uśmierzanie bólu może przyspieszyć akcję porodową, a także uchronić pacjentkę przed cesarskim cięciem.

Warto zgłosić personelowi chęć skorzystania ze znieczulenia, jeśli pacjentka nie jest w stanie tego zrobić, partner obecny przy porodzie, powinien przedstawić rzeczowe argumenty w tej kwestii.



Jak ułatwić sobie poród? Niemedyczne sposoby

Oczywiście istnieje co najmniej kilka innych sposobów łagodzenia bólu. Warto je znać i w odpowiednim czasie zastosować tym bardziej jeżeli decydujemy się na poród bez znieczulenia.

- Odpowiednie **oddychanie**,
- **ćwiczenia relaksacyjne**,
- **ruch**,
- **masaże**,
- **ćwiczenia na piłce** lub **worku sako**,
- a także **hydroterapia**,

to tylko niektóre z nich.



Metody łagodzenia bólu porodowego – ruch

Ruch jest przyjacielem rodzącej na każdym etapie porodu. Tak, jak w życiu codziennym **aktywny wypoczynek jest korzystniejszy** dla człowieka niż bierne leżenie na kanapie, taka sama analogia występuje na sali porodowej.

Leżenie wzmacnia napięcie mięśni i paradoksalnie jest bardziej męczące niż postawa aktywna. Ruch pozwala także dotlenić organizm, który musi być gotowy na duży wysiłek. Wiele kobiet instynktownie przybiera pozycje ułatwiające przeżycie skurczów – mogą być to przeróżne **konfiguracje pozycji kucznej**:

- może być to **rytmiczne poruszanie biodrami** (przypominające tańce latynoamerykańskie),
- wykorzystanie **piłki fitnessowej**
- lub **worka sako**.

W tych dwóch ostatnich przykładach, kobieta może usiąść na przyrządach okrakiem – wówczas **rozszerza miednicę** i pozwala dziecku dodatkowo **zsunąć się w stronę ujścia kanału rodnego**.

Te akcesoria umożliwiają także pochylenie się rodzącej do przodu, co zmniejsza napór na odcinek krzyżowy kręgosłupa i uśmierza ból w tej części.

Jak oddychać podczas porodu?

Nie bez znaczenia w przebiegu porodu jest także **oddech**. Odpowiednie dotlenienie organizmu swojego i dziecka usprawnia cały proces, a kobiecie – skoncentrowanej na wentylowaniu ciała, **pomaga walczyć z bólem porodowym**. Nauka oddychania podczas porodu to jeden z najważniejszych punktów każdej szkoły rodzenia – tutaj położne dokładnie tłumaczą **czym jest oddech przeponowy, jak go ćwiczyć, oraz jak oddychać w konkretnych momentach porodu**.

Doula – kim jest i jak może pomóc?

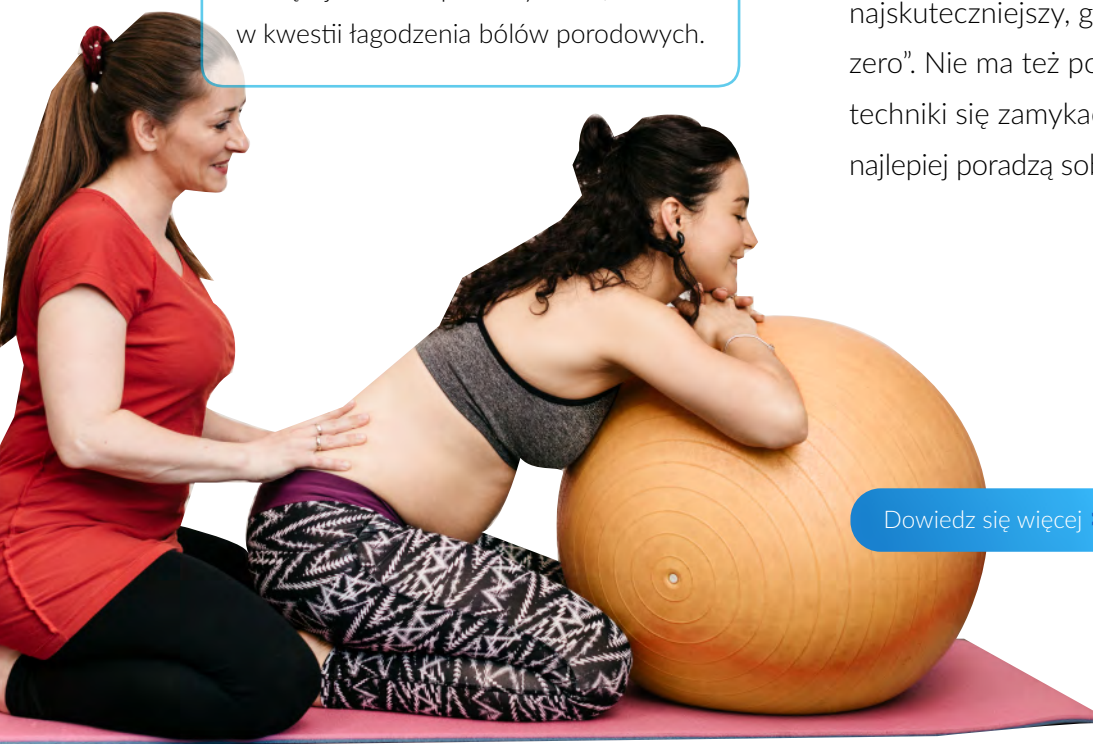
Coraz popularniejszą towarzyszką porodu jest **doula** – osoba z dużą wiedzą położniczą, której zadaniem jest wsparcie rodzącej na wielu płaszczyznach, również w kwestii łagodzenia bólów porodowych.

Doula powinna stawiać sobie za cel **tworzenie bezpiecznego, komfortowego otoczenia**, w którym przyszła mama może się zrelaksować. Taka osoba

- zna **techniki relaksacyjne słowne**,
- a także potrafi przeprowadzić bezpieczny w tej sytuacji **masaż, akupresurę czy refleksologię**.

Jedną z popularnych technik stosowanych przez doule (którą można też wypróbować samodzielnie!), jest **wizualizacja, czyli tworzenie w wyobraźni przyjemnych obrazów** – odpowiednio prowadzona rozmowa o dziecku, które lada chwila rodząca będzie trzymać w ramionach, o wspólnych przeżyciach, pierwszych wakacjach czy Cudzie rodzi-cielstwa, może to pomóc kobiecie rodzącej w dążeniu do celu, jakim jest sprawny i – w miarę możliwości – bezbolesny poród.

Warto zapoznać się z wieloma metodami walki z bólem porodowym, gdyż „na sucho” trudno przewidzieć, który z nich będzie najskuteczniejszy, gdy wybije „godzina zero”. Nie ma też powodów, by na niektóre techniki się zamykać, a nuż właśnie one najlepiej poradzą sobie z bólem porodowym.



Dowiedz się więcej >> [Internetowa Szkoła Rodzenia](#)

Pozycje porodowe - wybierz najlepszą dla siebie!

Coraz częściej kobiety podczas porodu same decydują, w jakiej pozycji chcą rodzić. We współczesnym położnictwie, zamiast porodu na łóżku porodowym, w нефизjologicznej pozycji półleżącej, wskazane są pozycje wertykalne, w których pojawieniu się maleństwa sprzyja... grawitacja!

Odpowiednio dobrana pozycja porodowa pomoże kobiecie przeżyć poród szybko i zminimalizować ból, pozostawiając to doświadczenie przyjemnym.

O tym, że do porodu należy się odpowiednio przygotować, nie trzeba nikogo przekonywać. **Popularność szkół rodzenia** świadczy o tym, że panie świadomie podchodzą zarówno do samego porodu, jak i do nowej roli, która czeka je po wydaniu na świat potomka. Właśnie w szkole rodzenia przyszłe mamy dowiadują się m.in. **czym różnią się od siebie fazy porodu i jak należy**

się zachować podczas poszczególnych faz.

Uczą się odpowiednich technik oddychania, które pomagają im się zrelaksować, ale także dotlenić organizm mamy i dziecka oraz zmniejszyć bóle związane ze skurczami. W dobrych szkołach rodzenia sporo uwagi poświęca się również **pozycjom porodowym** – nie jest bowiem prawdą, że kobieta jest skazana na – zdaniem wielu położników – przestarzałą formę, jaką jest łóżko porodowe. Obraz kobiety rodzącej w pozycji półleżącej być może niebawem będzie tylko wspomnieniem, które kolejne pokolenia będą oglądały na starych filmach.



Więcej dowiesz się z [Internetowej Szkoły Rodzenia](#) << [Sprawdź](#)

Pozycje porodowe – I faza porodu

W pierwszej fazie porodu, czyli **momencie od wystąpienia pierwszych regularnych skurczów** do osiągnięcia rozwarcia ok. 10 cm, kobieta może trwać nawet przez kilkanaście godzin. To bardzo trudny moment, skurcze się nasilają, szczególnie w przypadku pierwszego dziecka pojawia się silny stres i oczekiwanie co dalej.

Położne zachęcają do ruchu i aktywnej postawy rodzącej. Coraz więcej porodówek jest wyposażonych w sprzęt ułatwiający proces przygotowania do powitania na świecie potomka.

- **Piłki porodowe,**
- **worki sako,**
- **drabinki**

- te akcesoria pomagają przybrać odpowiednią pozycję, zmniejszając ból podczas skurczu. Odpowiednią, czyli jaką?



i zataczanie kręgów pomaga rozluźnić mięśnie.

Szeroki rozkrok

na piłce do porodu lub worku sako, który umożliwia otwarcie miednicy i odciążenie odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Delikatne kołysanie biodrami



Leżenie na piłce lub wsparcie o drabinki

– pomaga odciążyć odcinek krzyżowy kręgosłupa, na bóle którego skarży się większość rodzących.



Wsparcie na partnerze

– nie bez znaczenia w tej fazie porodu jest też obecność partnera. Może on również pomóc przybrać kobiecie odpowiednią pozycję. Wysoko

oceniane pod względem skuteczności jest oparcie się o partnera, stojąc przodem do niego i zakładając dłonie na jego kark, następnie opuszczanie się na zgiętych kolanach.

Ćwiczenia w ciąży. Jak przygotować się do porodu?
Pozycje porodowe - wybierz najlepszą dla siebie!



Pozycje porodowe – II faza porodu

Druga faza porodu przez wiele osób utożsamiana z wyobrażeniem porodu jako takim, czyli – mówiąc wprost, z **parciem i wydaniem dziecka na świat**.

U pierworódek trwa ok. 2 godzin, u kobiet „z doświadczeniem” najczęściej krócej. W tej fazie również **aktywna postawa i otwarcie miednicy ułatwia poród**, a odpowiednia współpraca z położną umożliwia np. uniknięcia nacinania krocza. Tu również warto kierować się instynktem i szukać dla siebie po prostu najwygodniejszej pozycji.

Warto pamiętać, że **leżenie na plecach zwęża otwór miednicy** oraz sprawia, że ucisk główki na szyjkę jest niewystarczający do zsuwania się dziecka w stronę otworu rodnego. Może się zdarzyć, że kobieta będzie namawiana do tej pozycji, gdyż jest ona najbardziej komfortowa dla...personelu, ale standard opieki okołoporodowej zapewnia rodzącej możliwość przybrania innej, wygodnej dla siebie pozycji. Jeśli kobieta nie czuje się na siłach, by walczyć o swoje prawa na sali porodowej, ciężar ten powinien spaść na partnera.

Pozycje wertykalne, czyli jakie?

Panie często obawiają się przybierania pozycji porodowych, w obawie, że będą wyglądały „dziwnie” – to naprawdę nie jest moment na tego rodzaju przemyślenia i wątpliwości. Partner jest osobą zaufaną, a personel medyczny... cóż... zarówno lekarze, jak i położne widzieli i słyszeli już nie jedno, więc tym bardziej nie ma się czego wstydzić.

Kucanie lub stanie jest instynktowną, fizjologiczną pozycją porodową. Działa grawitacja, która pomaga dziecku w wyjściu na świat, a dodatkowo pozycja wertykalna dotlenia płód i poprawia w ukrwieniu łożyska.

Tak, jak w przypadku pierwszej fazy porodu, tak i tym razem nie ma jednej, słusznej pozycji i to od rodzącej zależy, w której będzie czuła się najbardziej komfortowo.

Wśród najpopularniejszych **pozycji wertykalnych** należy wymienić:



Pozycję kolankowo-łokciową

Rodząca jest na czworakach, pochyla się i kładzie przedramiona na łóżku, tylna część ciała pozostaje w górze.



Pozycję kuczną

Rodząca kuca z szeroko rozstawionymi nogami i opiera się plecami o partnera stojącego z tyłu, można też oprzeć się o ścianę. W zależności

od fizjonomii rodzącej i partnera można przyjąć inne wersje pozycji kucznej – np. twarzą w twarz (jeśli różnica wzrostu nie jest zbyt duża). Warto potrenować w domu, która wersja tej pozycji będzie najbardziej komfortowa dla kobiety.



Siedzenie w klęku podpartym

Kolana rodzącej są ustawione szeroko i siada ona na piętach, pochylając się do przodu, dłonie pozostają na podłodze, ręce są wyprostowane. W tej pozycji można dodatkowo kołysać biodrami.



Siedzenie okrakiem na piłce porodowej

Można dodatkowo zataczać kółka uśmierzające ból.



Pozycję stojącą

Nogi są wyprostowane lub lekko ugięte, a rodząca wspiera się na partnerze, jak podczas tańca.

Lek na przyszłość dla Twojego dziecka – krew pępowinowa



Jak przyszła mama może już w trakcie ciąży zadbać o zdrowie swojego dziecka?

1 Regularnie wykonywać badania i stosować się do zaleceń lekarza.

2 Dbać o siebie poprzez odpowiednią dietę i odpoczynek.

3 Świadomie podjąć decyzję o zabezpieczeniu krwi pępowinowej.

O ile pierwsze dwa punkty są dla przyszłych mam naturalne i oczywiste, o tyle temat zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie nadal nie jest elementem standardowego przygotowania się do przyjścia na świat maluszka. Tymczasem, trzeba sprawę przedstawić jasno - **krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia choroby mogą być przez lekarzy wykorzystane niczym lek do leczenia.**

Leczenie z wykorzystaniem komórek macierzystych nie jest w medycynie niczym nowym, mimo tego tylko 2% przyszłych rodziców decyduje się na zabezpieczenie krwi pępowinowej przy porodzie. Dzieje się tak, ponieważ większość osób nie jest świadoma tego, co dają komórki macierzyste i jak szeroki jest zakres ich działania.

Przeszczepienie komórek macierzystych

Czy wiesz, że to co popularnie nazywa się **przeszczepieniem szpiku kostnego, to tak na prawdę przeszczepienie komórek macierzystych ze szpiku kostnego?**

Wbrew obiegowym opiniom, wykonuje się je nie tylko w białaczkę, ale w aż 80 ciężkich chorobach hematologicznych i onkologicznych. Takie leczenie jest leczeniem ratującym życie, a aby mogło do niego dojść konieczne jest znalezienie tzw. bliźniaka genetycznego, który chce zostać dawcą.

Długi czas oczekiwania na dawcę opóźnia rozpoczęcie leczenia ciężkiej choroby lub nawet całkowicie je uniemożliwi. **Często w ogóle nie udaje się znaleźć zgodnego dawcy szpiku kostnego, nawet w rodzinie.** Właśnie takim sytuacjom **może zapobiec zabezpieczenie krwi pępowinowej podczas porodu.**

Zawarte w niej komórki macierzyste są zamrożone i gotowe do wykorzystania, jeśli u dziecka lub jego rodzeństwa wystąpi choroba. Daje ona możliwość **łatwiejszego i szybszego dostępu do leczenia.**

Zdarza się, że rodzice rezygnują z usługi bankowania krwi pępowinowej, bo bazują na informacji, że w przypadku białaczki własna krew pępowinowa nie może zostać wykorzystana do leczenia dziecka, od którego została pobrana. Ta informacja może być

prawdziwa, bo w części białaczek, występujących u małych dzieci faktycznie lekarz nie zdecyduje się na wykorzystanie takiego materiału. Natomiast to często powtarzane zdanie pomija fakt, że: krew pępowinową wykorzystuje się nie tylko w białaczce, ale w wielu innych jednostkach chorobowych.

Ponadto najnowsze badania sugerują istotny **wpływ na poprawę zdrowia, np. u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym lub autyzmem.** Żadna z tych dwóch jednostek chorobowych w chwili obecnej nie ma innej skutecznej metody leczenia.

W trakcie ciąży rozważ bankowanie krwi pępowinowej, aby w razie wystąpienia choroby u dziecka lub jego rodzeństwa mieć możliwość skorzystania z bezcennego leku.

Więcej informacji o krwi pępowinowej i komórkach macierzystych znajdziesz tutaj:

O komórkach macierzystych << Kliknij i sprawdź

Bezpieczna przyszłość << Kliknij i sprawdź

Krew pępowinowa << Kliknij i sprawdź



Jak przygotować się do porodu

- ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe

Ćwiczenia oddechowe mogą być bardzo pomocne podczas porodu – pomagają zniwelować stres i uczą jak panować nad ciałem, ale to nie jedyny element potrzebny, do prawidłowego przygotowania się do porodu. Warto zawczasu pomyśleć m.in. o masażu krocza, gimnastyce, a także przedyskutować kwestię obecności partnera podczas porodu.

Dla jednych – najpiękniejsze doświadczenie w życiu, dla innych – trauma i przykre wspomnienia. By znaleźć się w tej pierwszej grupie kobiet, które poród wspominają wspólnie, warto się do niego odpowiednio przygotować. Są metody, które sprawiają, że poród będzie łatwiejszy, mniej bolesny i szybszy.

Kobieta rodząca jest w silnym stresie – już sam ten stan sprawia, że automatycznie oddech się skraca, zmniejszając dawkę tlenu dostarczaną organizmowi (a w zasadzie dwóm organizmom!). Jak przekonują eksperci, prawidłowe oddychanie w czasie porodu dodaje sił rodzącej, przez co poród trwa krócej.

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe

i relaksacyjne są szczególnie ważne w pierwszej i drugiej fazie porodu, czyli w okresie występowania coraz silniejszych skurczów macicy oraz skurczów partych. Pomagają zapanować nad ciałem, które w tym momencie przechodzi prawdziwą rewolucję!

Ważne jest, by opanować tzw. **oddychanie przeponowe**, inaczej – oddychanie torem brzuszny. Jak oddychać przeponą? Najłatwiej obserwować swoje ciało, podczas oddychania powinien unosić się brzuch, a nie klatka piersiowa. Najlepiej oddychać przeponowo w pozycji stojącej, podczas spaceru po sali – przechadzanie się generalnie przyspiesza poród – odciąga ciężarną od nadmiaru myśli, pomaga skoncentrować się na oddechu, a także – dzięki sprzyjającej grawitacji – przyspiesza schodzenie dziecka do kanału rodnego.



Gdy skurcze będą silne, również przyda się uważne oddychanie – bardzo ważne, by podczas skurczu nie wstrzymywać powietrza (a to dość naturalne działanie).

W apogeum bólu warto **oddychać płytko** – jak mawiają położne w szkołach rodzenia – jak sapiący piesek, by na koniec skurczu wziąć głęboki oddech. I kolejna ważna zasada – powietrze należy wciągać nosem, a wypuszczać ustami.

Odpowiednie oddychanie, korygowane przez położną, może **znacząco skrócić pierwszą - najdłuższą fazę porodu**.

Pozycje porodowe

Niestety nadal w wielu szpitalach wymaga się od rodzącej pozycji półleżącej na fotelu porodowym. Eksperci od położnictwa otwarcie przyznają, że wynika to bardziej z wygody personelu, niż ze wskazań medycznych, gdyż **nie jest to pozycja fizjologiczna** – gdy matka jest w pozycji półleżącej, dziecko musi родić się „pod górkę”, niezgodnie z prawem grawitacji.

Warto tu przyjrzeć się porodom w tzw. krajach słaborozwiniętych. Tam kobiety najczęściej rodzą... w kucki. Wiele pań chwali sobie tę pozycję i przyznaje, że o wiele łatwiej jest urodzić dziecko w ten sposób. Ma to logiczne uzasadnienie.

Rozwiązaniem może być też **poród w wodzie**, o ile szpital dysponuje specjalistyczną wanną. Ta metoda jest również dobrze oceniana pod kątem dziecka – przechodzi ono z jednego środowiska wodnego do innego, nie przeżywa stresu związanego z licznymi bodźcami – powietrzem, światłem czy szpitalną aparaturą.

Najważniejsze jest, aby **pozycja porodowa była jak najbardziej komfortowa dla matki** – to ona musi znaleźć siły i swój sposób, by urodzić dziecko. Jeśli kobieta nie może znaleźć najlepszej dla siebie pozycji, powinna poprosić o pomoc położną, która podpowie odpowiednie ułożenie umożliwiające szybki poród.



Masaż krocza przed porodem

W kwestii szybkiego porodu, nie mniejsze znaczenie ma również przygotowanie krocza do porodu.

- Odpowiednie **ćwiczenia przed**,
- a w trakcie – **współpraca z położną**,

pomogą **uniknąć zarówno nacięcia, jak i samoistnego pęknięcia krocza**.

Głównym zadaniem masażu jest uelastycznienie tkanek w kroczu oraz rozluźnienie mięśni wokół pochwy. Skóra w tych miejscach jest lepiej ukrwiona i podatna na rozciąganie, co może ułatwić poród.

Pomaga także w szybszej regeneracji w czasie połogu.

Masaż krocza powinien być wykonywany od **ok. 34. tygodnia ciąży**, kilka razy w tygodniu. Zanim przyszła mama zacznie go wykonywać, powinna **skonsultować się z lekarzem**, czy nie widzi żadnych przeciwwskazań. Jednym z nich może być infekcja okolic intymnych. Jeśli lekarz wyrazi zgodę, warto włączyć masaż krocza do swoich wieczornych rytuałów.

Zabieg należy wykonywać po kąpieli, gdy ciało jest rozgrzane. Trwa tylko chwilę – ok. 5-7 minut, a może być dużym ułatwieniem w „wielkim dniu”.

Jak prawidłowo wykonać taki masaż przed porodem?

Oczywiście zacząć należy od podstawowych zasad higieny – **przygotować olejek** (może być także oliwa z oliwek), **dokładnie umyć ręce i przybrać wygodną pozycję** – może być to klęk, pozycja leżąca lub stojąca z oparciem nogi wyżej, np. o krzesło.

Niewielką ilość olejku należy nanieść na wejście do pochwy i na wargi sromowe. Następnie wykonywać palcem okrężne ruchy zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara wokół pochwy i wewnątrz niej (do głębokości 2 cm). Następnie należy umieścić w pochwie dwa kciuki i delikatnie przesuwając mięśnie w stronę odbytu (tak, by nieco je rozciągnąć). Z czasem można dołączać kolejne palce, by pochwa była coraz bardziej elastyczna.

Tak przygotowane krocze z pewnością pomoże rodzącej urodzić siłami natury nawet spore dziecko.



Partner przy porodzie – za i przeciw

Choć zdecydowana większość personelu medycznego wyraża zgodę na obecność ojca dziecka przy porodzie, wiele pań wciąż ma dylemat, czy sala porodowa to odpowiednie miejsce dla partnera.

Z jednej strony, obecność bliskiej, najbliższej osoby daje ogromne wsparcie i poczucie bezpieczeństwa. Jednak wiele pań (i jeszcze więcej panów!) wiedzę na temat obecności ojca dziecka czerpie z amerykańskich filmów. To nie jest tak, że ojciec dziecka mdleje na widok krwi i wychodzącej główki maluszka – najpopularniejszą konfiguracją jest **obecność ojca za partnerką**, by przede wszystkim nie przeszkadzał położnej

i lekarzowi, a z drugiej – by zminimalizować ryzyko jego dyskomfortu. Dlatego warto porozmawiać szczerze z partnerem i rozwiązać wszelkie wątpliwości na długo przed wyjazdem do szpitala.

Są też panie, które niepokoi, że partner zobaczy je „w tym stanie” – spocone, czerwone, być może krzyczące z bólu... Tu dobrym kompromisem może okazać się **obecność partnera w sali tylko podczas pierwszej fazy porodu**, w drugiej – gdy pojawią się skurcze partu i rozpocznie się kluczowa część akcji porodowej, partner może – na wyraźne życzenie rodzącej – opuścić salę. A jeśli i to rozwiązanie nie jest wystarczająco przekonujące, może warto zastanowić się nad obecnością innej bliskiej osoby? Nierzadko rodzącym towarzyszą mamy, siostry czy przyjaciółki.

Dowiedz się więcej >> [Internetowa Szkoła Rodzenia](#)





ćwiczenia

W CIAŻY

jak przygotować
się do porodu

Wydawca: **MedMe.pl**

Partner: **Polski Bank Komórek Macierzystych,
Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne Kolińskiego w Łodzi**

Redakcja: **MedMe.pl**

Konsultacja merytoryczna: **lek. Mateusz Kowalczyk
Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne
Kolińskiego w Łodzi**

Projekt graficzny: **Agata Kość**

Zdjęcia: **123RF**