Świadoma mama 1.08.2023 odpowiedzi

Pani Doula Justyna Chmiel - Akademia z brzuszkiem

1. Jak partner może pomóc przy porodzie?

Partner może odegrać kluczową rolę podczas porodu, wspierając ciężarną fizycznie i emocjonalnie. Może to obejmować trzymanie za rękę, podawanie napojów, przynoszenie rzeczy, które mogą przynieść ulgę, czy pomaganie w zmianie pozycji. Partner może również stworzyć spokojną atmosferę, być wsparciem emocjonalnym i motywującym, a także przypominać o technikach oddechowych. Dla wielu kobiet obecność partnera podczas porodu jest bardzo ważna i może mieć pozytywny wpływ na przebieg samego porodu.

 2. Czy podczas pierwszych kąpieli możemy nalać tyle wody do wanienki, aby zamoczyć też kikut pepowinowy, czy unikać moczenia go?

Podczas pierwszych kąpieli,możecie spokojnie nalać dużo wody. Tylko najeży pamiętać aby potem dobrze osuszyć Kikut pępowinowy, bo jest on nadal dość delikatny i wkrótce po porodzie musi przeschnąć, zamknąć się i odpadnąć naturalnie.

 3. Czy jeśli partner się bardzo stresuje, to czy warto się zastanowić nad inną osobą towarzyszącą?

Jeśli partner jest bardzo zestresowany lub nie czuje się komfortowo z obecnością podczas porodu, warto rozważyć inną osobę towarzyszącą, która może zapewnić spokój i wsparcie. Obecność towarzyszącej osoby może być kluczowa podczas porodu, dlatego ważne jest, aby osoba ta była odpowiednio przygotowana i w stanie zapewnić pozytywną atmosferę podczas tego wyjątkowego wydarzenia.

Na stronie stowarzyszenia Doula w Polsce możesz znaleźć doule czyli osobę która profesjonalnie zajmuje się towarzyszeniem w porodzie. https://www.doula.org.pl/o-douli/znajdz-doule-dla-siebie

 4. Jak ćwiczyć oddech do porodu?

Ćwiczenie oddechu przed porodem może pomóc w radzeniu sobie ze skurczami i stresującymi momentami. Poniżej przedstawiamy podstawowe techniki oddechowe, które mogą być pomocne:

 • Oddychanie brzuszkowe: Skoncentruj się na spokojnym oddychaniu, wdechając powoli nosem, wypełniając brzuch powietrzem, a następnie wydychając powoli ustami. To pomaga zrelaksować ciało i utrzymać równomierny oddech.

 • Oddech spływający: Podczas wydechu wyobraź sobie, że spływasz w dół, jakbyś był na zjeżdżalni. To pomaga zminimalizować napięcie podczas skurczów.

 • Oddech cyrkulacyjny: Rysuj w myślach koło swojego brzucha, wdechując, a następnie wyobraź sobie, że powoli wypuszczasz powietrze wzdłuż krawędzi koła podczas wydechu.

 5. Jak powiedzieć osobie, której nie chcemy pomocy, np. w połogu, aby jej nie urazić?

Ważne jest być delikatnym, ale jednocześnie jasnym w wyrażeniu swoich preferencji. Możesz powiedzieć tej osobie, że doceniasz jej troskę i chęć pomocy, ale że potrzebujesz czasu dla siebie i swojego dziecka w tym okresie po porodzie. Wyraź to z szacunkiem i zrozumieniem, podkreślając, że będziesz wdzięczna za wsparcie, gdy go potrzebujesz, ale potrzebujesz również czasu dla siebie.

 6. Czy po cesarskim cięciu możemy poprosić o wysmarowanie dziecka w wydzielinie z pochwy dla zasiedlenia dziecka bakteriami? Wiem, że coś takiego istnieje, ale nie słyszałam, by w Polsce/Poznaniu było to praktykowane, więc nie wiem, czy położne wiedzą o co chodzi?

W niektórych szpitalach istnieje praktyka znana jako “połóg naturalny”, w której noworodka smaruje się wydzieliną z pochwy matki, aby dostarczyć mu korzystnych bakterii. Jednakże, taka praktyka może nie być powszechnie stosowana we wszystkich placówkach medycznych. Jeśli jesteś zainteresowana tym podejściem, warto wcześniej porozmawiać z lekarzem lub położną, aby dowiedzieć się, czy jest to dostępne w danym szpitalu lub klinice.

 7. Czy przed cc możemy poprosić położną o pomoc w odciągnięciu siary, aby podać ją dziecku od razu po porodzie?

Możesz poprosić o odciągnięcie siary przed cesarskim cięciem, ale warto skonsultować to z położną lub lekarzem, aby upewnić się, czy jest to odpowiednie i możliwe w danej sytuacji. Nie wszystkie szpitale lub kliniki praktykują to rutynowo, więc warto wcześniej zapytać personel medyczny o swoje preferencje.

Możesz też spotkać się z doradczynią laktacyjną i zrobić to przed pójściem do szpitala i zabrać już gotową siarę dla maluszka

 8. Po ilu minutach od narodzin dziecka obecnie odcinana jest pępowina? I czy warto odczekać z odpępnieniem?

Obecnie powszechnie stosuje się zalecenie, aby odcinać pępowinę po zakończeniu tętnienia w niej, co zwykle zajmuje kilka minut po narodzinach dziecka. To pozwala na przeniesienie pełnej objętości krwi złożonej w pępowinie do dziecka.