

Maria

Ja cały czas mówię dużo do mojego wnuczka i on dużo powtarza

Paulina

Czy nadciśnienie w ciąży jest wskazaniem do cesarskiego cięcia?

Fakt występowania nadciśnienia tętniczego w ciąży nie jest wskazaniem do cięcia cesarskiego. Natomiast powikłania lub brak/utrata kontroli nad ciśnieniem mogą stanowić wskazania do operacyjnego ukończenia ciąży.

Monika

Jak to wygląda z zabawkami interaktywnymi? Są zalecane czy raczej nie?

Należy pamiętać, że intensywność bodźców powinna być dostosowana do wieku oraz rozwoju dziecka. W pierwszych tygodniach, kiedy dziecko adaptuje się do nowego środowiska zaleca się stosowanie małego natężenia bodźców. Zazwyczaj dzieci najlepiej tolerują dotyk rodzica, szeptanie, cicho śpiewane piosenki, ewentualnie książeczki z nieskomplikowanymi czarno białymi obrazkami.

EwaG

Co w przypadku dwujęzyczności? Jak dziecko zachęcać do nauki języka mniejszościowego (polski), gdy dziecko ma kontakt z polskim tylko w kontakcie ze mną?

Pytanie do innego specjalisty.

Magdalena

Nie działa mi dźwięk, mogę liczyć na pomoc jak sobie z tym poradzić ?

SylwiaD

Słyszałam różne opinie, ale czy nacięcie krocza jest konieczne/lepsze niż pęknięcie? Większość koleżanek zrezygnowała z tego i cieszą się z decyzji, ponieważ pęknięcie okazało się nieznaczne o ile faktycznie wystąpiło.

Decyzja o nacięciu krocza lub jego ochronie podczas porodu jest niezwykle indywidualna i zależy np. od możliwości adaptacyjnych tkanek krocza, czy współpracy rodzącej z położną podczas rodzenia się główki dziecka.

Nie zaleca się rutynowego nacinania krocza.

Z pewnością, przygotowanie krocza poprzez np. właściwy masaż i współpraca z położną podczas porodu zwiększają prawdopodobieństwo uzyskania skutecznej ochrony krocza unikając tym samym jego nacięcia.

Patrycja

Można prosić o link do filmiku? pokazałabym mężowi 😊

https://www.youtube.com/watch?v=ZDP_ewMDxCo&list=PL9LTqTg41ZfBSwN7K3t3CKTf9mZLGc70b&index=18&t=6s

Martyna

A w jaki sposób ćwiczyć mięśnie dna miednicy ?

Aktywacja, ćwiczenia MDM zazwyczaj polega na „zamykaniu” wejścia pochwy i „zaciąganiu” mięśni do góry ku klatce piersiowej. Ćwiczenia powinno się wykonywać w wygodnej pozycji, w pełnej relaksacji.

Pamiętajmy jednak, że ćwiczenia powinny być indywidualnie dobrane przez położną lub fizjoterapeutę po ocenie stanu mięśni dna miednicy danej Pacjentki. Zazwyczaj rozluźniamy mięśnie tuż przed porodem, a po porodzie wzmacniamy.

Kasia

Jeżeli w szkole rodzenia nie miałam oddechów, mogę poprosić moją położną o pokazanie mi oddechów?

Oczywiście. W mojej ocenie nauka oddychania jest obowiązkowa. Oddech jest jednym z pierwszych kroków do uzyskania równowagi fizycznej, psychicznej i emocjonalnej. Moje doświadczenia z pracy z rodzącymi jednoznacznie pokazują, że rozumienie znaczenia oddechu i umiejętność dostosowania go do czynności skurczowej ułatwiają współpracę, przeżywanie porodu i radzenie sobie z bólem porodowym.

AGA

Jakie są przykładowe ćwiczenia mięśni dna miednicy?

Aktywacja MDM zazwyczaj polega na „zamykaniu” wejścia pochwy i „zaciąganiu” mięśni do góry ku klatce piersiowej. Ćwiczenia powinno się wykonywać w wygodnej pozycji, w pełnej relaksacji.

Pamiętajmy jednak, że ćwiczenia powinny być indywidualnie dobrane przez położną lub fizjoterapeutę po ocenie stanu mięśni dna miednicy. Zazwyczaj rozluźniamy mięśnie tuż przed porodem, a po porodzie wzmacniamy.

EwaG

Od ilu cm rozwarcia zaleca się dać znieczulenie?

Decyzja o zastosowaniu znieczulenia zewnątrzoponowego jest uzależniona od wielu czynników. Jeśli nie ma przeciwwskazań do zastosowaniu ZOP, najczęściej można zastosować je przy regularnej czynności skurczowej powodującej postęp porodu oraz min. 3-4 cm rozwarcia szyjki macicy.

Martyna

Może pani podać nazwę tej techniki ?

Martyna, zapewne masz na myśli masaż szalem Rebozo. Masaż daje niezwykle rozluźnienie dla mięśni dna miednicy i nie tylko. Kołysanie wspiera wstawianie się główki dziecka do wchodu miednicy oraz przesuwanie w kanale rodnym. Dodatkowo daje możliwości zaangażowania partnera. Prawidłowo wykonany masaż jest nieinwazyjny.

EwaG

Czy jest sens wywołać poród przed terminem jeżeli szyjka macicy się jeszcze nie skraca a ciąża przebiega prawidłowo? koleżance zaczęło wywoływać tak poród i skończyło się cesarką, bo nie doszło do wystarczającego rozwarcia..

Każda ingerencja medyczna w tym indukcja porodu wymaga wskazań medycznych.

Izabela

Czy lepsza jest prywatna położna czy publiczna?

Najlepsza położna to taka, która ma aktualną wiedzę, dobre serce i chce nieść wsparcie kobietom 😊 W mojej ocenie ważne jest również indywidualne podejście i możliwość bezpośredniego kontaktu, aby otoczyć przyszłych rodziców poczuciem bezpieczeństwa i wsparcia.

Monila

Czy położna ze szkoły rodzenia może być ze mną przy porodzie?

W związku z pandemią w wielu szpitalach możliwości w tym obszarze są ograniczone. Istotna jest również rola położnej ze szkoły rodzenia (osoba towarzysząca, czy położna prowadząca poród). Przed pandemią, każdej rodzącej mogła towarzyszyć jedna osoba np. mąż, siostra, koleżanka. Aktualnie sugeruję poprosić swoją położną o ustalenie, jakie możliwości daje wybrany szpital w danym okresie.

AGA

Jakie są metody łagodzenia bólu?

Metody łagodzenia bólu dzielimy na farmakologiczne i nefarmakologiczne.

Do farmakologicznych metod zaliczamy np. analgezję wziewną (podtlenek azotu nazywany potocznie gazem rozweselającym), czy znieczulenie zewnątrzoponowe (ZOP).

Niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego to np. imersja wodna, techniki oddechowe i relaksacyjne, techniki masażu szalem Rebozo, TENS.

Patrycja

Termin na za 2 dni...żadnych objawów zbliżającego się porodu. Jak można sobie "pomóc" aby akcja się rozkręciła bez konieczności indukcji ? 😊

Zazwyczaj dziecko najlepiej wie, kiedy powinno się urodzić 😊 Wierzę jednak, że chciałabyś mieć to już za sobą. Naturalną, skuteczną indukcją porodu może okazać się współżycie, podczas którego pobudzane są receptory oksytocynowe znajdujące się w brodawkach sutkowych oraz szyjce macicy. Pod wpływem pobudzeni wytwarza się oksytocyna powodująca czynność skurczową mięśnia macicy.

Paulina

Jestem w 7 miesiącu ciąży, czy już powinnam iść na moją pierwszą konsultację do fizjoterapeuty uroginekologicznego ?

Zdecydowanie tak, 7 miesiąc ciąży to odpowiedni czas, aby skorzystać z konsultacji fizjoterapeuty i zaplanować lub rozpocząć fizjoterapię.

Karolina

Kiedy i jak wybrać położną?

Położną najlepiej wybrać w ok. 21 tygodniu ciąży. Warto w pierwszej kolejności ustalić, czy chcemy korzystać z opieki położnej w ramach sektora prywatnego, czy w POZ.

W przypadku wyboru prywatnej położnej, mamy nieograniczone możliwości, a proces przygotowania do porodu i opieki po porodzie umawia się indywidualnie. Zazwyczaj Pacjentki mają możliwość bezpośredniego kontaktu z wybraną położną.

W przypadku położnej POZ, powinno się złożyć deklarację wyboru położnej i umówić spotkanie przygotowujące do porodu w wybranej placówce POZ.

Dodatkowo w szpitalu podczas hospitalizacji związanej z porodem należy zgłosić dane placówki oraz wybranej położnej. Szpital informuje drogą listową wybraną położną środowiskową o narodzinach dziecka. Następnie położna POZ powinna skontaktować się z matką i zapowiedzieć wizytę patronażową w domu Pacjentki w ciągu 48 godzin od narodzin. W praktyce jednak, sugeruję osobiste informowanie placówki o narodzinach.