

1. Jak sprawdzić, czy oddycham przeponą?
Najlepiej położyć dłonie w dolnym odcinku żeber i głęboko oddychać. Oddychamy w ten sposób, że bierzemy krótki wdech nosem i robimy długie wydechy ustami. Oddech przeponowy zachodzi wtedy, gdy w trakcie wdechu dolne żebra oddalają się od siebie, a podczas wydechu przybliżają się.
2. Jak radzić sobie podczas skurczy porodowych oraz krzyżowych?
Jest wiele metod łagodzenia bólu w czasie porodu. Podstawą jest oddech oraz ruch. Natomiast dobrze działa również piłka, ciepłe okłady, masaż, TENS, prysznic. W części szpitali jest dostępny gaz rozweselający oraz znieczulenie zewnątrzoponowe. Wszystkie sposoby radzenia sobie podczas porodu omawiam dokładnie na moim kursie szkoły rodzenia online.
3. Jak rozpoznać, że skurcze są już porodowe?
Skurcze porodowe różnią się od skurczy przepowiadających głównie tym, że są regularne. Ponadto wraz z postępem porodu będą one częstsze, dłuższe i bardziej intensywne.
4. Czy jeśli pierwszy poród udało mi się przejść bez nacięcia i pęknięcia, to jest duża szansa, że w drugim też się uda?
Oczywiście jest duża szansa, że podczas drugiego porodu też się uda. Niemniej jednak nie mogę dać takiej gwarancji, ponieważ każdy poród może być inny ;)
5. Czy partner będący przy porodzie może w każdym momencie wyjść z sali i do niej wrócić?
Oczywiście :)
6. Co Pani poleca do masażu krocza?
Najlepszy będzie olejek ze słodkich migdałów, ponieważ ma dodatkowo działanie uelastyczniające. Natomiast, jeśli jesteście na niego uczulone to może być to jakikolwiek inny, np. olejek z wiesiołka, z awokado czy z kielków pszenicy.
7. Jakie mogą być powody pęknięcia szyjki przy porodzie? Czy ma to jakiś wpływ na następny poród?
Powodem pęknięcia szyjki macicy może być zbyt mocne parcie w momencie kiedy rodząca jeszcze nie osiągnęła pełnego rozwarcia. Pęknięcie szyjki macicy może, ale najczęściej jednak nie ma wpływu na rozwieranie się szyjki macicy podczas drugiego porodu.
8. Jak długo goi się nacięcie krocza?
Rana po nacięciu krocza goi się zazwyczaj około 7 do 14 dni. Czas gojenia zależy od rozległości rany, zachowywania higieny oraz indywidualnych predyspozycji regeneracyjnych skóry każdej kobiety.
9. Czy w planie porodu warto uwzględnić nasze preferencje dotyczące nacięcia krocza?
Tak, warto również porozmawiać z położną o tym, że masowałyście i przygotowywałyście krocze do porodu.
10. Co z zakrywaniem wózka tetra chronić przed słońcem? Często się to widzi w Polsce, czy to nie ogranicza przepływu powietrza?

Absolutnie nie wolno zakrywać wózka z tetra. Badania pokazują, że we wnętrzu zakrytego materiałem wózka temperatura jest znacznie wyższa niż w wózku, którego nikt nie zasłaniał. Przegrzanie dziecka jest dla niego bardzo szkodliwe. Lepszą alternatywą jest przymocowana do wózka parasolka, która da cień, ale jednocześnie nie ograniczy przepływu powietrza.