

Pytania do douli?

Odpowiada doula Justyna Chmiel

Hanna

Czy i jak mogę się świadomie przygotować do porodu, jeśli wiem, że z powodów zdrowotnych będę miała CC?

Droga Haniu świadome przygotowanie do porodu przez cc jest bardzo podobne.

Możesz robić sobie ćwiczenia oddechowe, zrobić sobie listę rzeczy niezbędnych po cc.

Porozmawiać z fizjoterapeutą uroginekologicznym na temat aktywowania blizny po cc, można też nauczyć się odpowiedniego wstawania z łóżka tak aby ból był mniej dotkliwy.

Można też słuchać odpowiednich relaksacji tak aby jadąc na salę porodową nie bać się a maluszkowi poprzez zrelaksowane ciało i dotlenione ciało ułatwić przyjście na świat.

Magdalena

czy można świadomie przygotować się do CC i lepiej go przeżyć ?

Madziu jasne, że można bo cesarskie cięcie to też poród.

Możesz robić sobie ćwiczenia oddechowe, zrobić sobie listę rzeczy niezbędnych po cc.

Porozmawiać z fizjoterapeutą uroginekologicznym na temat aktywowania blizny po cc, można też nauczyć się odpowiedniego wstawania z łóżka tak aby ból był mniej dotkliwy.

Można też słuchać odpowiednich relaksacji tak aby jadąc na salę porodową nie bać się a maluszkowi poprzez zrelaksowane ciało i dotlenione ciało ułatwić przyjście na świat.

Magdalena

kiedy wpadamy chwilowo w panikę i zapominamy o ruchu i oddechu jak wrócić do odpowiedniej techniki oddychania?

Świadome przygotowanie do porodu to wszystko to co zrobimy przed.

Im więcej ćwiczymy oddech ,im częściej ćwiczymy sobie proste rzeczy nawet w domu czyli np. kołysanie biodrami, relaks na piłce, do tego dołączymy oddech tym będzie nam łatwiej wrócić na odpowiednie tory kiedy przyjdzie stres.

Jeśli coś nas niepokoi to nie mamy brać się w garść tylko zastanowić się dlaczego tak się dzieje, czuje co mogę zrobić w danej sytuacji. Poród to tak dynamiczne wydarzenie, że trzeba szukać swojego pomysłu na to jak go przeżyć bo to ty rodzisz swoje dziecko.

Masz doskonałe ciało a w chwili paniki pamiętaj o oddechu to on naprawdę ratuje życie!!!

Katarzyna

jak wyglądają spotkania i współpraca z doula?

Współpraca z doula to przede wszystkim indywidualne spotkania przygotowujące do porodu i opieki nad maluszką, to towarzyszenie w porodzie albo rozkręcanie porodu w domu to też spotkania położowe.

Doula to taka towarzysząca, która jest przy Tobie. Szanuje Twoje wybory, wspiera bez warunkowo. Uwaga douli zawsze jest skupiona na kobiecie.

Swoją doule trzeba wybrać sercem, spotkać się zobaczyć czy ta osoba Ci odpowiada, czy czujesz się z nią bezpiecznie.

Małgorzata

Od kiedy można zacząć współpracę z doułą?

Małgosiu nie ma ustalonych reguł od kiedy.

Wszystko zależy czego potrzebujesz?

Są kobiety którym towarzyszyłam w procesie starania się o dziecko chodzi mi tu o procedure invitro, są kobiety które mają dużo lęku i potrzebują wsparcia od początku a są takie z którymi zaczynam przygotowania po 20 tc.

Optymalnie spotykam się z parami po 14 tc.

Nie podejmuje nigdy współpracy na sam poród ponieważ dla mnie kluczowe jest poznanie mojej klientki jej oczekiwań i tego co jest dla niej najważniejsze.

Magdalena

czy możnaMożesz robić sobie ćwiczenia oddechowe, zrobić sobie listę rzeczy niezbędnych po cc.

Magdaleno obecnie nie ma takiej możliwości.

Jednak opieka douli to bycie z kobietą przed porodem a potem również bycie po porodzie.

Pomoc w ogarnianiu noworodka, pomoc przy kąpieli, pomoc przy obniżonym nastroju.

Małgorzata

w którym tc najlepiej się zgłosić do douli?

Wszystko zależy czego potrzebujesz ?

Optymalnie to po 14 tc. Pierwsze spotkanie to takie zapoznawcze, ma ono pokazać czy ja jako doula to jestem właśnie to czego w porodzie potrzebujesz.

Czy czujesz się przy mnie bezpiecznie.