1. Pytanie od :Basia

**Jeśli chodzi o aktywność fizyczną w ciąży to ile ona powinna wynosić w ciągu dnia ?**

Aktywność fizyczna w ciąży powinno być dostosowana do każdej Mamy indywidualnie. Wszystko zależy od wcześniej aktywności przed ciążą. Jeśli nie ma przeciwskazań do czynnego ruchu w okresie ciązy, staraj się jak najwięcej ruszać i być aktywną.

1. Pytanie od :Basia

**A co Pani sądzi o hipnoporodzie ? Ma sens ?**

**Hipnoporód** to wspaniała technika łagodzenia bólu porodowego. To technika relaksacyjna dająca świetne rezultaty podczas porodu. Technika wpływa pozytywnie na ciało i maluszka już w okresie ciąży a także może Nas wspomagać na co dzień. To co ważne – wymaga długotrwałego ćwiczenia i treningu wiec warto zaczać ją już około 20 tyg ciąży .

1. Pytanie od: Sylwia

**Czy mogłaby Pani wskazać 2-3 konkretne i przydatne tytuły książek dla przyszłych mam i tatusiów?**

„Poród Naturalny” K. Oleś wyd Natuli

„Rodzić można łatwiej” I. Dembińska

„Dlaczego nikt mi o tym nie powiedział” N. Hails

1. Pytanie od: Danuta **Hipnoza przy porodzie ? pierwsze słyszę.**

Hipnoporód to jedno z metod łagodzenia bólu. To nie jest hipnoza jaką najczęściej sobie wyobrażamy. To sposób wyciszenia dzięki praktyce relaksacji i odpowiednich kotwic ( zapach, dotyk, muzyka)

1. **Danuta a czy sa przeciwwskazania do porodu w wodzie ?**

Tak istnieje kilka przeciwskazań do porodu w wodzie, między innymi odchodzący zielony płyn owodniowy.

1. **Czy mozna urodzic w pozycjach wertykalnych kiedy jest przeaga bóli krzyżowych a malo skurczy partych?** W większości przypadków poród w pozycji wertykalnej wpływa pozytywnie na poród, ale wszystko zależy od ułożenia maluszka , stanu fizycznego mamy i przebiegu porodu
2. **Jakie techniki oddechowe warto opanować przed porodem i jak je ćwiczyć?**

Istnieje wiele różnych technik oddechowych które mogą być przydatne w porodzie.

Warto o nie zapytać fizjoterapeuty/ douli lub osoby prowadzącej zajęcia dla kobiet w ciąży.