1. ODPOWIEDZ PYTANIE PIERWSZE

Znieczulenie zewnątrzoponowe (epidural) jest często stosowane podczas porodu, aby złagodzić ból rodzącej. Ogólnie rzecz biorąc, jest to metoda uważana za bezpieczną zarówno dla matki, jak i dziecka, jednak jak przy każdym rodzaju znieczulenia, istnieją pewne potencjalne skutki uboczne.
Niektóre badania sugerują, że znieczulenie zewnątrzoponowe może wpływać na dziecko, chociaż efekty te są zazwyczaj łagodne i krótkotrwałe. Po porodzie zdarza się, że niektóre dzieci mogą mieć nieco obniżone napięcie mięśniowe, co może sprawiać, że wydają się bardziej "wiotkie". Może to wynikać z przejściowego wpływu leków stosowanych w znieczuleniu na organizm noworodka. W większości przypadków efekt ten ustępuje w ciągu kilku godzin po porodzie i nie ma trwałych konsekwencji dla zdrowia dziecka.
Podsumowując, znieczulenie zewnątrzoponowe ma niewielki wpływ na dziecko, a efekty – jeśli się pojawią – są zazwyczaj przejściowe i nie powodują długotrwałych problemów. Warto jednak porozmawiać ze swoim lekarzem lub położną, którzy mogą udzielić szczegółowych informacji oraz pomóc w podjęciu świadomej decyzji dotyczącej metod łagodzenia bólu podczas porodu.

2. Odpowiedz na 2 pytanie

Obecność doradcy laktacyjnego w szpitalach może się różnić w zależności od placówki. W wielu szpitalach w Polsce rzeczywiście dostępni są specjaliści ds. laktacji – może to być certyfikowany doradca laktacyjny (CDL) lub położna przeszkolona w zakresie wsparcia laktacyjnego.

Jeśli chcesz się upewnić, czy w wybranym przez Ciebie szpitalu dostępny jest doradca laktacyjny, warto zadzwonić i zapytać bezpośrednio w oddziale położniczym. Możesz też zapytać, jakie są procedury wsparcia laktacyjnego w razie potrzeby. Alternatywnie, jeśli napotkasz trudności po opuszczeniu szpitala, możesz skontaktować się z doradcą laktacyjnym prywatnie – wiele z nich oferuje wizyty domowe, konsultacje online, a także wsparcie telefoniczne.

3. Odpowiedz na 3 pytanie

Większość szpitali w Polsce zapewnia koszule porodowe, często jednorazowe lub przeznaczone specjalnie do użytku szpitalnego, więc teoretycznie nie musisz zabierać własnej koszuli do porodu. Jednak standardy mogą się różnić w zależności od szpitala, dlatego warto to wcześniej sprawdzić. Niektóre placówki mają określone wytyczne i preferują, aby pacjentki korzystały z ich odzieży, co zapewnia odpowiedni poziom higieny i pozwala uniknąć uszkodzenia prywatnych rzeczy.
Jeśli jednak wolisz rodzić we własnej koszuli, wybierz taką, która jest wygodna, przewiewna i luźna. Dobrze, aby koszula miała rozpięcie z przodu (co ułatwia karmienie piersią po porodzie), a także była wykonana z materiału, który można łatwo wyprać lub nawet wyrzucić, gdyby się zabrudziła.

4.Odpowiedz na 4 pytanie

Słuchanie ulubionej muzyki czy stosowanie aromaterapii podczas porodu, są coraz bardziej akceptowane, ale warto to wcześniej skonsultować ze szpitalem. Większość placówek nie ma z tym problemu, o ile nie zakłóca to pracy personelu i jest zgodne z zasadami bezpieczeństwa.
Oto kilka wskazówek, jak się do tego przygotować:
1 Muzyka: Jeśli planujesz słuchać muzyki, warto większości przypadków możesz zabrać ze sobą słuchawki, głośnik bezprzewodowy lub telefon z playlistą.
2 Aromaterapia: Aromaterapia również może być akceptowana, ale zapytaj wcześniej o stosowanie olejków eterycznych. Może być wymagane, aby używać aromaterapii wyłącznie przy pomocy chusteczki nasączonej olejkiem, a nie dyfuzora. Wszystko zależy od szpitala, który wybierzesz.
Teoretycznie nie trzeba nigdzie tego wcześniej zgłaszać . Warto włączyć swoje preferencje do planu porodu, jeśli taki sporządzasz.

5.odpowiedz na 5 pytanie

Lewatywa przed porodem była kiedyś standardową procedurą, jednak obecnie nie jest już rutynowo zalecana we wszystkich szpitalach. Warto rozważyć jej zalety i wady oraz porozmawiać z lekarzem lub położną, aby podjąć świadomą decyzję.
Potencjalne korzyści lewatywy przed porodem:
1 Komfort psychiczny: Niektóre kobiety decydują się na lewatywę, ponieważ obawiają się niekontrolowanego wypróżnienia podczas porodu. Lewatywa może pomóc oczyścić jelita, co może dać większe poczucie komfortu.
2 Więcej miejsca dla dziecka: Usunięcie zawartości jelit może teoretycznie stworzyć nieco więcej przestrzeni w miednicy, co może ułatwić przemieszczanie się dziecka w kanale rodnym. Efekt ten jest jednak minimalny i nie zawsze zauważalny.
3 Uniknięcie niektórych interwencji po porodzie: Lewatywa może zapobiec wypróżnieniu w trakcie porodu, co niektóre kobiety uważają za ważne dla własnej higieny i komfortu.

Obecne badania nie potwierdzają, aby lewatywa miała istotny wpływ na przyspieszenie lub ułatwienie akcji porodowej.

W przypadku zaparć  lub zwiększonych mas kałowych -zanim urodzi się dziecko dolny odcinek jelita jest uciskany przez głowę dziecka co powoduje najpierw urodzenie przed płodu, a następnie płodu.

Jeżeli chcecie znać moje zdanie to ja jestem za lewatywą.
W mojej ocenie pacjentka ma lepszy komfort psychiczny i skupia się na porodzie, a nie na mimowolnym wypróżnianiu się podczas porodu.
Chodź nadmienię, że nam położnym wypróżnianie podczas porodu kompletnie nie przeszkadza.

6.Odpowiedz na 6 pytanie

Czas, przez który możesz zostać w domu po odejściu wód płodowych, zależy od kilku czynników, w tym od tego, czy poród już się zaczął (czy odczuwasz regularne skurcze) i od ogólnego stanu zdrowia Twojego i dziecka.
Ogólne zalecenia
1 Bez skurczy: Jeśli odeszły Ci wody, ale nie masz jeszcze regularnych skurczy, większość lekarzy i położnych zaleca przyjazd do szpitala w ciągu około 2–4 godzin od ich odejścia. Jest to istotne, ponieważ po pęknięciu błon płodowych dziecko jest bardziej narażone na infekcje.
2 Z regularnymi skurczami: Jeśli oprócz odejścia wód pojawiły się skurcze, które są regularne i nasilają się, warto rozważyć szybszy wyjazd do szpitala. W zależności od częstotliwości skurczy i tego, jak intensywnie przebiega poród, położna może zalecić natychmiastowy wyjazd.
3 Kolor wód płodowych: Jeśli wody są klarowne, jest to dobry znak. Jeśli jednak zauważysz, że są zielonkawe, brązowe lub mają dziwny zapach, warto natychmiast udać się do szpitala, ponieważ może to być oznaka obecności smółki (pierwszych stolców dziecka), co może wymagać szybszej interwencji.
Inne czynniki do rozważenia
• Ciąża donoszona czy przedwczesna: Jeśli jesteś przed 37. tygodniem ciąży, odejście wód płodowych wymaga natychmiastowej konsultacji i często pilnego wyjazdu do szpitala.
• Pierwszy poród czy kolejny: W przypadku kolejnych porodów akcja porodowa może przebiegać szybciej, więc po odejściu wód warto rozważyć szybszy wyjazd.
• Stan zdrowia mamy i dziecka: Jeśli istnieją jakiekolwiek problemy zdrowotne lub ciąża jest wysokiego ryzyka, lepiej udać się do szpitala jak najszybciej.

Podsumowując, jeśli odeszły Ci wody, ale nie masz jeszcze skurczy, w większości przypadków warto udać się do szpitala w ciągu kilku godzin.
W mojej opinii, jeżeli coś ciebie niepokoi jedź odrazu.Komfort psychiczny i wasze zdrowie jest najważniejsze.
Dla mnie nigdy nie jest za wcześnie na przyjazd-my kobiety mamy coś takiego jak intuicja i ją też trzeba brać pod uwagę.
Lepiej przyjechać jeden raz za szybko niż za późno.