

Witam serdecznie, dziękuję za wszystkie pytania, poniżej zamieszczam swoje odpowiedzi, w razie potrzeby, zachęcam do kontaktu.

Uczestnik0324

Bardzo chciałabym od razu kangurować dziecko, ale położna zaraz bierze dziecko by ważyć i mierzyć....jak to wyegzekwować.

Zgodnie ze Standardem Opieki Okołoporodowej, który jest obowiązującym na terenie całej Polski dokumentem prawnym, macie prawo do NIEPRZERWANEGO kontaktu skóra do skóry przez co najmniej 2 godziny. Jeśli oboje jesteście w dobrej kondycji i nie ma naprawdę ważnych zdrowotnie przesłanek, powinniście mieć taką możliwość. Możesz zapytać dlaczego chcą zabrać Malucha teraz i po usłyszeniu argumentów rozważyć, czy chcesz by Dziecko zostało z Tobą, czy jest ważne by było zabrane w tym momencie. Pamiętaj, że to Ty masz ważne prawo głosu i decyzji w sprawie Twojego dziecka.

Natalia

Czy są porody bezbolesne?

Tak jak wspomniałam na konferencji, zdarzają się nawet porody w ekstazie, którym towarzyszy uczucie orgazmu, czyli może to być wydarzenie bardzo przyjemne. Zwykle dzieje się to w porodach gdzie poszanowane są wszystkie potrzeby kobiety i dostaje ona wszelkie potrzebne wsparcie i rodzi swobodnie zgodnie ze sobą. Niestety nie zdarza się to zbyt często, ale jest mnóstwo sposobów, i możliwości takiego przygotowania do porodu, by ból nie grał pierwszych skrzypiec. Osobiście uczę, jak oswoić ból i wykorzystać go pozytywnie w porodzie. Pamiętajcie, że ból porodowy ma swój sens i pełni konkretną rolę, a my, mając odpowiednią wiedzę możemy z nim pięknie współpracować zamiast się go bać.

Natalia

Czy można nie wytrzymać bólu?

Nie do końca wiem, jaka za tym pytaniem stoi obawa, Natalio. Powiem tak, mamy bardzo różne progi bólu, i często weryfikuje się to dopiero w danym porodzie, nie możemy tego sprawdzić wcześniej. Są takie momenty, gdy kobiety mówią, że już nie dadzą rady, i to jest zwykle sama końcówka, po której w dość szybkim czasie rodzi się główka, tzw. Kryzys ósmego centymetra. Więc tak, jest takie WRAŻENIE w wielu porodach. Mam też Rodzące, które przy kolejnych porodach miały bardzo różne doświadczenia bólu, często słyszę, że porody na oksytocynie syntetycznej były „nie do wytrzymania”, zaś bez oksytocyny dziewczyny odczuwały dużo mniejszy ból. Jest to dość logiczne, gdyż oksytocyna syntetyczna jest podawana by wzmocnić czynność skurczową. Często wtedy podaje się też znieczulenie, aby ten efekt ograniczyć, ale wtedy wchodzimy już w tak zwaną „kaskadę interwencji medycznych” i poród może odbyć się nadal drogami natury, ale już nie siłami natury. Ważne jest też w kontekście tego pytania, by poznać wcześniej zestaw praktycznych metod łagodzenia bólu, tych naturalnych i tych medycznych, i mieć poczucie, że sporo możemy zrobić by sobie pomóc.

Monika

Jak pracować nad pozytywnymi emocjami?

Zachęcam bardzo do przepracowania swoich lęków z położną, lekarzem, psychologiem lub doułą, którzy mogą Wam wiele wytłumaczyć na temat porodowych mechanizmów i w ten sposób oswoić Wasze lęki. W mojej pracy douli obserwuję wspaniałe efekty takiej pracy! Naprawdę warto. Zachęcam też do korzystania z siedmiu kluczy, o których mówiłam podczas prelekcji. Przypomnę Wam je tutaj:

1. Zrozum porodowy taniec hormonów
2. Poznaj i przepracuj swoje lęki
3. Naucz się pracować w skurczu
4. Zadbaj o maksymalny relaks w porodzie
5. Zadbaj o dobre wsparcie
6. Inspiruj się pozytywnymi historiami
7. Zaplanuj królewski połów

Natalia

Czy gaz rozweselający może pomóc w uśmiechaniu się 😊? Oczywiście, że tak. Jest on właśnie po to byśmy się uśmiechnęły. Dobrze w tej metodzie łagodzenia bólu porodowego jest to, że działa ona tylko w momencie jej stosowania. Można więc spróbować kilka wdechów i wtedy zdecydować, czy podoba nam się ten stan, czy nie, oraz czy chcemy kontynuować, czy nie.

Marta

Czy drugi poród może mocno różnić się od pierwszego? Pierwszy poszedł dość sprawnie.

Każdy poród jest inny. Warto to mieć na uwadze. Z jednej strony jest to ten sam nasz organizm i możemy się spodziewać, że zachowa się w pewnym stopniu podobnie, ale pamiętajmy, że w porodzie jest mama i dziecko, a ono zawsze jest kimś niepowtarzalnym i może zupełnie inaczej podróżować przez ciało mamy, niż starszy brat czy siostra.

Marta

Ja się nie tyle boje porodu, bo podchodzę do tego zadaniowo, ale boje się tego że coś się stanie synkowi w trakcie albo że jakoś tragicznie pękne, a niestety jakiegokolwiek rany goja się na mnie fatalnie

Marto, wspaniale, że już nazwałaś kilka swoich lęków. Warto o nich porozmawiać z położną lub lekarzem. Oni, znając Twoje predyspozycje i Twoją konkretną sytuację, będą w stanie najlepiej ocenić, na ile te obawy mogą się pokryć z rzeczywistością i co można zrobić, by pomóc Twojemu ciału i Maluszkowi.

Ja zachęcam do budowania zaufania swojemu ciału, które jest mądre i wie jak urodzić. Warto jest też poczytać o ochronie krocza, do której macie prawo w porodzie. Na moim blogu Birth Power znajdziecie link do rozmowy z Dorotą Fryc, położną, która świetnie omawia temat ochrony krocza i pęknięcia. Myślę, że ta rozmowa może Ci pomóc oswoić lęk. Z kolei książka Ireny Chołuj „Urodzić razem i naturalnie”, to skarbnica wiedzy o tym jak pomóc Maluszkowi szczęśliwie przejść na ten świat. Ja wierzę, że przygotowana i świadoma urodzisz pięknie!

Ewelina

Czy leki przeciwbólowe podane podczas porodu może źle wpływać na maleństwo?

Jest dość dużo leków przeciwbólowych, które można użyć w porodzie. Dlatego jeśli chcesz dokładnie zgłębić ten temat, zachęcam do zapoznania się z działaniem poszczególnych leków. Takie pytanie jest stricte z „działki medycznej”, dobrze jest więc skierować je bezpośrednio do lekarza lub położnej, którzy pracują w wybranym przez Ciebie do porodu szpitalu, oni poinformują Cię, jakie leki stosują i jaki efekt ma każdy z nich. Niestety większość leków nie pozostaje obojętnych dla Maluszka. Zawsze przed podaniem leku możesz pytać o jego skład i efekty uboczne.

Natalia

Czy wizualizacja spotkania z maluchem może pomóc podczas porodu?

Jak najbardziej, Natalio. To bardzo ważny wątek i dziękuję, że o to zapytałaś. Warto jest w porodzie cały czas pamiętać o tym, że poród to praca zespołowa Mama-Dziecko. I że Ono też odczuwa zmagania na tej porodowej drodze. Wyobrażanie sobie, że niebawem się spotkacie, dotknięcie i poznanie bardzo pomaga skierować uwagę ku radości spotkania, dać nowy zastrzyk sił i motywację.

Monika

Wiem że bardzo wspierali aby porody były jak najbardziej pozytywne.

Tu chyba zabrakło części wypowiedzi...

Agnieszka

Jak często powinno się odbywać relaksację, żeby rzeczywiście działała?

Ponieważ nasze ciała i umysły są bardzo różne i relaksacje działają na różne kobiety z różnym efektem, nie jestem w stanie powiedzieć konkretnie. Myślę Agnieszko, że tutaj warto podążać za swoim ciałem i obserwować. Jeśli zrobisz relaksację i ona Ci pomaga się rozluźnić, to możesz z niej korzystać tak często jak chcesz. A jeśli poczujesz, że Cię denerwuje, rozprasza i nie pomaga, to po prostu możesz z niej zrezygnować lub nie powtarzać jej. Na pewno nie jest to matematyczny wzór 5 razy to działa, a 3 to jeszcze nie☺

Monika

Czy fundacja Rodzić po ludzku nadal edukuje personel i zbiera dane o opiniach poporodowych w placówkach publicznych?

Na pewno formy docierania do personelu, edukacji i działań uległy modyfikacji w pandemii, natomiast nadal Fundacja aktywnie wspiera kobiety na rzecz godnych porodów na wiele sposobów. Zachęcam do czytania postów Fundacji i bycia na bieżąco. Jest również strona Gdzie Rodzić po ludzku prowadzona przez Fundację, na której możecie dowiedzieć się wiele o poszczególnych placówkach i regulacjach prawnych.

Ewelina

Czy można mieć swoją muzykę podczas porodu by się zrelaksować?

Oczywiście. Na słuchaweczkach, ale jeśli nie przeszkadza to innym, to również na głośniku. Czasem sprzęt jest dostępny w salach porodowych, ale jeśli chcesz słuchać muzyki, zachęcam by zaopatrzyć się we własny i mieć pewność, że będziesz mogła się wspierać muzyką. Ja bardzo polecam, jeśli lubisz muzykę i koi Cię ona lub motywuje do działania.

Agnieszka

Jaki oddech jest najlepszy na fazę parcia?

Zwykle proponuje się oddech krótki, nazwany przez Irenę Chołuj dmuchaniem świeczek. Wyobraź sobie tort ze 100 świeczkami i spróbuj je po kolei szybciotko pozdmuchiwać. On rozluźnia przeponę, przepona pięknie masuje macicę, co jest dodatkowym bonusem. Skurcze są wtedy łatwiejsze do przyjęcia.

Magdalena

Co zrobić jeśli położne każą leżeć bo odeszły wody?

Zachęcałabym, by zapytać dlaczego jest takie wskazanie. Samo odejście wód nie jest podstawą do leżenia. Jeśli nie ma innych wskazań medycznych, warto skorzystać z prawa do aktywności i ruchu w porodzie, co gwarantuje rodzącym Standard Opieki Okołoporodowej.

Natalia

Czy mogę w trakcie porodu słuchać muzyki?

(Ponieważ to samo pytanie zadała też Ewelina, wkleję tu jeszcze raz moją odpowiedź.)
Oczywiście. Na słuchaweczkach, ale jeśli nie przeszkadza to innym, to również na głośniku. Czasem sprzęt jest dostępny w salach porodowych, ale jeśli chcesz słuchać muzyki, zachęcam by zaopatrzyć się we własny i mieć pewność, że będziesz mogła się wspierać muzyką. Ja bardzo polecam, jeśli lubisz muzykę i koi Cię ona lub motywuje do działania.

Agnieszka

Jak najlepiej bronić się przed negatywnymi historiami porodowymi innych?

Zachęcam, by asertywnie stawiać granicę i otwarcie mówić, że chcecie się napełniać dobrymi historiami, a jeśli ktoś takiej nie ma, to nie macie obowiązku być ich słuchaczkami. Czasem może pomóc powiedzenie, „jeśli dobrze mi życzysz, opowiedz mi dobrą historię porodową”.

Tu naprawdę bronicie siebie przed negatywnym nastawieniem do porodu i programowaniem na najczarniejsze scenariusze. Dajcie sobie prawo pisania własnej historii, i nawet jeśli nie będzie idealna, będzie Wasza, a nie utkana ze strasznych opowieści innych. Jest wiele piękna w porodzie i warto z takich historii czerpać inspiracje.

Monika

W jaki sposób delikatnie poprosić położną żeby nas poród przebiegał bardziej aktywnie?

Zachęcam, by mówić o swoich potrzebach. Potrzebuje się teraz ruszać. Czuję, że nie mogę leżeć. Czuję, że ta pozycja spowalnia mój poród, a w tej pozycji czuję się świetnie. Chcę teraz wydawać dźwięki bo mi to pomaga, itp. Czasem też zacytowanie Waszych praw ze Standardu Opieki Okołoporodowej może przypomnieć innym o Waszych prawach. A macie niezbywalne prawo do aktywnego porodu.

Marta

Ostatnio porody wszystkich koleżanek kończą się cesarskim cięciem. Zaczynam się bać, że u mnie też tak może być.

Warto jest w takiej sytuacji zobaczyć, z czego to wynika, jakie te dziewczyny miały wskazania do CC. I czy np. jest to ten sam szpital, który ma po prostu wysoki odsetek CC. Warto sprawdzić podejście szpitala czy konkretnego lekarza pod tym kątem. Może wybranie innego szpitala, bardziej przyjaznego porodom naturalnym wystarczy, by poczuć się bezpieczniej. Mniejszy jest również odsetek CC przy dobrym wsparciu rodzącej, więc warto starannie dobrać swój porodowy team.

Agnieszka

Jak wyegzekwować możliwość pozycji wertykalnych na końcu porodu?

Agnieszko, chciałabym dać Ci tu złoty klucz, który otworzy wszystkie drzwi. Moment rodzenia jest kiepski na egzekwowanie, bo my wtedy powinnyśmy zająć się rodzeniem, a nie negocjowaniem. Ale rzeczywistość bywa różna. Po pierwsze, zbadaj jak to jest z pozycjami wertykalnymi w trakcie rodzenia się dziecka w danym szpitalu. W niektórych to już standard, ale w innych cały czas niemożliwa opcja. Pamiętaj też, że Standard Opieki Okołoporodowej daje nam prawo do porodu w wybranej przez siebie pozycji, warto to przypomnieć w takiej sytuacji. Jeśli Twoje prawa nie są poszanowane, możesz się odwołać do Rzecznika Praw Pacjenta. Tylko, że to już będzie po fakcie... Ostatnio Fundacja Rodzić Po Ludzku opublikowała właśnie orzeczenie Rzecznika w takiej sprawie.

Warto być obeznanym z pozycjami wertykalnymi, które możesz przyjmować na łóżku porodowym, i spróbować wtedy takie wykorzystać. Dobrze też o tym rozmawiać już od początku kontaktu z położną, że jest to dla Ciebie ważne i czy ona przyjmie w takiej pozycji. W razie niezgody, pytaj dlaczego, przypomnij standard i poproś o położną, która przyjmie Twój poród w takiej pozycji.

