**Jak rozpoznać, że rozpoczął się poród?**

Pierwsze oznaki zbliżającego się porodu mogą pojawić się kilka dni, a nawet tygodni przed terminem ustalonym na podstawie badań. Kobieta, która obserwuje swoje ciało, zauważa subtelne zmiany. Warto jednak pamiętać, że nie wszystkie objawy są obecne u każdej ciężarnej. Wiele zależy od indywidualnych cech i reakcji organizmu. Właściwą oznaką tego, że właśnie rozpoczął się poród, jest regularna czynność skurczowa macicy. To właśnie ona stanowi wskazanie, aby udać się do szpitala.

**Kiedy najlepiej przyjechać do szpitala?**

Do szpitala należy udać się, gdy skurcze pojawiają się regularnie co 5–7 minut. Wcześniejsza konsultacja medyczna jest konieczna, jeżeli towarzyszą im dodatkowe objawy przed porodem – zwłaszcza krwawienie z dróg rodnych, wzrost ciśnienia tętniczego, silne wymioty. W takiej sytuacji nie należy czekać.

**W jakich pozycjach mogę rodzić swoje dziecko?**

W pierwszym okresie porodu polecam szczególnie pozycję stojącą.

W drugim okresie porodu wspaniale działa pozycja kuczna. W tej pozycji zyskujemy największe odgięcie się kości guzicznej, co bardzo ułatwia przechodzenie główki przez ostatni odcinek kanału rodnego (wychód).

W niektórych sytuacjach warto wykorzystać pozycję kolankowo-łokciową, szczególnie, gdy poród postępuje bardzo szybko, lub gdy rodząca odczuwa największe dolegliwości bólowe w okolicy kości krzyżowej.

Urodzenie dziecka jest możliwe również w pozycji siedzącej.

Dla kobiet zmęczonych długim i trudnym porodem, lub takich, które z różnych przyczyn chcą pozostać w pozycji horyzontalnej polecam pozycję leżącą na boku. Ta pozycje nie wymaga od rodzącej dużego wysiłku, a również ułatwia obniżanie się główki w kanale rodnym, ponieważ kość guziczna nie jest uciśnięta.

**Czy będę mogła jeść podczas porodu?**

Zgodnie ze standardem organizacyjnym opieki okołoporodowej należy zapewnić kobiecie rodzącej możliwość spożywania przejrzystych płynów, również podczas aktywnej fazy porodu, natomiast decyzję o możliwości spożywania posiłków przez rodzącą podjąć powinna osoba sprawująca opiekę nad rodzącą.

**W jakich przypadkach jest nacinane krocze?**

Zabieg nacięcia krocza nie powinien być wykonywany bez wyraźnych wskazań medycznych.

Pamiętajmy, że w niektórych sytuacjach zabieg nacięcia krocza może okazać się konieczny. Należy do nich przede wszystkim:
- pośladkowe ułożenie dziecka,
- konieczność zastosowanie kleszczy lub próżnociągu położniczego, -dystocja barkowa,
- duża masa ciała dziecka (potwierdzona w badaniu USG)
- stwierdzona u mamy wada wzroku lub serca (która nie pozwala na silne parcie). Niezależnie od powodu, personel medyczny ma obowiązek poinformowania nas o konieczności nacięcia krocza, a także zapytania o zgodę.

**Kiedy zostaje podjęta decyzja o cesarskim cięciu?**

Decyzja taka zostaje podjęta, gdy wystąpią komplikacje podczas porodu drogami natury. Kiedy stan zdrowia lub życia mamy i/lub dziecka są zagrożone.

Najczęstsze powikłania prowadzące do cięcia cesarskiego to:
- nieprawidłowe położenie dziecka

-łożysko przodujące

-choroby zakaźne u matki, np:HIV

-nieprawidłowości w badaniu KTG (zbyt wysokie tętno lub spadek).

Decyzję o cc zawsze podejmuje lekarz.

**Czy mogę zmienić położną w trakcie ciąży?**

Oczywiście, w trakcie ciąży można dokonać zmiany, możemy zrobić to dwa razy w roku kalendarzowym bez konsekwencji finansowych.

**Ile wizyt po porodzie odbywa położna?**

Położna POZ pojawia się u mamy w domu w ciągu 48h od moment otrzymania zgłoszenia o wypisie ze szpitala. Wizyt odbywa się od 4 do 6 w zależności od potrzeb.