1. Słyszałam, że siedzenie na piłce gumowej uśmierza ból przed porodem. To prawda?

Tak, bardzo często pozycja na piłce jest wygodna przed porodem oraz w czasie I okresu porodu.

1. Czy możemy już na etapie ciąży pracować i mieć wpływ na ból porodowy?

Tak, bardzo ważna jest świadomość tego, że ból w czasie porodu jest zjawiskiem normalnym. Zachęcam do poznawania też swojego ciała, tego co nam służy pomaga. Znaleźć olejki eteryczne przy których się dobrze czujemy czy muzykę, która nas uspokaja. Jeśli w ciąży bolą plecy- zaangażuj w masaż partnera, aby wiedział podczas porodu co Ci pomaga.

1. Warto ćwiczyć z gwizdkiem w ciąży?

Myślę, że tak, wiem też, że do porodu z użyciem gwizdka należy się odpowiednio przygotować. Odsyłam do osób, które taką metodę stosują.

1. Czy mąż w jakiś sposób może pomóc podczas bólu porodowego?

Oczywiście. Jednym rodzącym partner pomoże samą obecnością, innym masażem. Jeśli chce pomóc położne na pewno go odpowiednio zaangażują by mógł się w tej kwestii wykazać.

1. Czy można stosować ciepłe lub zimne okłady w okolicach odczuwania bólu?

Tak, jest to jedna z metod niefarmakologicznego łagodzenia bólu porodowego.

1. Czy warto zainwestować w urządzenie do elektrostymulacji TENS?

Jeśli boli kręgosłup w ciąży- jak najbardziej tak. Do samego porodu lepiej zorientować się czy jest na wyposażeniu miejsca gdzie chce Pani rodzić, gdyż większość placówek ma to urządzenie na wyposażeniu sali porodowej.

1. Poleca pani stosowanie olejków eterycznych do masażu?

Polecam, jeśli relaksuje to rodzącą jak najbardziej. Proszę o używanie tylko tych bezpiecznych dla ciężarnych, zachęcam do konsultacji z osobami zajmującymi się sprzedażą takich produktów.

1. Czy już w ciąży można przygotowywać się w jakiś sposób do porody aby mniej bolał np. ćwiczenia?

Tak- ćwiczenia oddechowe, ruchowe, przygotowanie krocza, świadomość bólu porodowego- „głowa” to polowa sukcesu.

1. Czy termofory z pestek wiśni też warto mieć ze sobą w szpitalu?

Tak, jak najbardziej, jeśli Pacjentka chce może mieć ze sobą.

1. A czy w ciąży można używać bezpiecznie termofory na wodę? Słyszałam że nie jest to polecane

Tak, bezpieczniejsze są z pestkami wiśni czy kompresy żelowe ciepło-zimno.

1. Jak wygląda sprawa z zastosowaniem żelu Natalis?

Niestety nie mam doświadczenia z pracą z tym produktem.