

Aga

Czy jak boje się porodu i strasznie się stresuje o mogę jakoś zmienić swoje nastawienie?

Oczywiście, można zmienić nastawienie. Warto o to zadbać, bo strach działa paraliżująco. W organizmie wytwarza się wówczas adrenalina w dużych ilościach, co może spowolnić rozwój akcji porodowej (skurcze), a w skrajnych przypadkach nawet całkowicie ją zatrzymać. To z kolei może pociągnąć za sobą niezbyt przyjemne interwencje medyczne i skończyć się cesarskim cięciem. Najlepsze sposoby oswojenia strachu to zdobycie wiedzy o tym, co się będzie działo w trakcie porodu, zbudowanie zaufania do swojego ciała, zapewnienie sobie wsparcia osoby lub osób, w których obecności czujemy się bezpiecznie i oczywiście praca z przekonaniami.

Iza

Czy można jakoś zignorować te wszystkie źródła lęków? Nie uniknie się słuchania rzeczy ale czy można się jakoś nastawić żeby nie docierały one do ciebie tak mocno.

Lęków lepiej nie ignorować, a ustalić ich źródło, zrozumieć i zaopiekować się emocjami, które za nimi stoją. Bardzo pomocne jest zdobycie wiedzy o porodzie – co jest potrzebne, aby przebiegał bez zakłóceń. Poza tym warto zastosować afirmacje do porodu (zaczynając z nimi pracę już w ciąży). Jeśli ktoś w naszym towarzystwie dzieli się trudnymi opowieściami, mamy prawo postawić granicę i poprosić, aby ta osoba nie dokładała nam lęków. Dla przeciwwagi – warto poczytać pozytywne opowieści porodowe, aby przekonać swój logiczny umysł, że dobry i przyjemny poród jest możliwy oraz zaczerpnąć siłę i inspirację do tworzenia swojego własnego doświadczenia porodowego.

Monika

Czy podświadomość działa jakoś na nasze ciało?

Najnowsze badania, np. z dziedziny psychobiologii czy fizyki kwantowej pokazują, że podświadomość bardzo mocno działa na procesy biochemiczne, które zachodzą na poziomie ciała. Dlatego praca z podświadomymi przekonaniami jest tak ważna i uzdrawiająca, bo wpływa zarówno na nasze przyszłe wybory, jak i na dobrostan naszego ciała.

Iza

Czy można jakoś w domu samemu się przygotować?

Oczywiście, polecam medytacje i afirmacje do porodu, książki ukazujące poród jako naturalny proces, uważność na potrzeby swojego ciała i wzmacnianie zaufania do swoich kompetencji i intuicji, a także naukę asertywności.

marthoolka

Jak najbliższy naturze planowany poród przez cc. Czy i jak?

Przy planowanym CC warto zadbać o to, by wybrać szpital, w którym uda się dogadać wcześniej tak, aby zostały spełnione na przykład takie potrzeby: przy porodzie będzie lecieć Twoja ulubiona muzyka, światło przy wydobywaniu dziecka z brzucha zostanie przyciemnione, dziecko zaraz po porodzie trafi na Twoją klatkę piersiową bliska osoba będzie mogła być z Tobą na sali, a podczas szycia, będzie kanguiować dziecko,

itp.

Kasia

Ile zajmuje zmienienie nastawienia na takie pozytywne?

To jest bardzo mocno uzależnione od konkretnej osoby i tego, na ile jest otwarta na zmianę przekonań. Warto już od początku ciąży nad tym pracować, ale nawet kiedy termin porodu jest już blisko możesz nadal dbać o swoje dobre samopoczucie, poszukiwać inspirujących historii porodowych albo oglądać na youtube filmy z porodów, które się odbywają z użyciem technik hipnoporodowych.

Magdalena

A co jeśli w trakcie porodu wystąpią komplikacje no i w ostateczności musi dojść do cc?

Kiedy pracujemy nad przygotowaniem do przyjemnego porodu wzmacniamy Twoje poczucie pewności siebie, zaufanie do ciała, ale też umiejętność nawigowania w sytuacjach nagłych, niespodziewanych, tak, abyś cały czas czuła się w swojej mocy. Jeśli jednak personel medyczny zasugeruje operację cesarskiego cięcia, poprosić o omówienie wszystkich wskazań i ale też konsekwencji wstrzymania się z tą decyzją. Jeśli zgodzisz się na CC (to operacja, która niesie za sobą ryzyko i Twoja zgoda jest wymagana, dobrze jest o tym pamiętać), warto poprosić o to, by przy porodzie włączono Twoją ulubioną muzykę, światło przy wydobywaniu dziecka z brzucha zostało przyciemnione, dziecko zaraz po porodzie trafiło na Twoją klatkę piersiową, bliska osoba mogła podczas szycia, będzie kangurować dziecko, itp.

Monika

Jak możemy panować nad lękiem ? Może Pani polecić Nam dobra książkę lub film który jest w stanie trochę zmienić nasze myślenie ?

Warto dotrzeć do pierwotnego źródła lęku, które jest w nas, zadać sobie pytanie, co Ci daje poczucie bezpieczeństwa i w jaki sposób sama możesz siebie wspierać w czuciu się bezpiecznie i spokojnie. Jeśli chodzi o filmy polecam na przykład „Orgasmic Birth” w reż. Debry Pascali Bonnaro, „Narodziny jakie znamy” Eleny Tonetti Vladimirovej, „Bo poród to ruch” w reż. Karin Berghammer. Z książek polecam na przykład „Mama Bamba”, „Rodzić można łatwiej” Izabeli Dembińskiej, „Urodzić razem i naturalnie” Ireny Chołuj.

Karola

Czy jest Pani w stanie zaoferować kobiecie coś więcej niż psycholog - przewyciężanie strachu i lęku, wspieranie pozytywnego nastawienia?

Z moimi klientkami pracuję holistycznie – zajmujemy się umysłem, ciałem, emocjami i duszą. Dbam zarówno o ich dobrostan psychiczny, jak i techniki pracy z ciałem, zajmujemy się podświadomością (np. przez medytacje prowadzone), zaufaniem do wewnętrznego autorytetu, słuchaniem intuicji i oczywiście rozbrajaniem wszystkich mitów przez omawianie konkretnych zagadnień tak, by poszerzyć wiedzę na ich temat.

Agnieszka

Czy może pani być z rodzącą w szpitalu?

Na ten moment nie towarzyszę w porodach. Moje klientki wspieram jednak online. Gdy ich poród się zacznie, jesteśmy w kontakcie.

Magdalena

Jak pokonać strach przed porodem jak i długim pobytem w szpitalu?

Strach przed porodem można oswoić i zamienić na ekscytację. Do tego wskazane jest m.in. zdobycie wiedzy o procesie fizjologicznym, jakim jest poród, praca z przekonaniem, wyciszenie logicznego umysłu, który podkręca nasz strach (np. przez medytację), szukanie pozytywnych opowieści porodowych.

Co do pobytu w szpitalu, warto się dowiedzieć, w jakich sytuacjach długi pobyt jest konieczny i zapewnić sobie odpowiednie wsparcie. Warto też pamiętać, że można wypisać się na żądanie, jeśli czujemy się dobrze i na siłach.

Patrycja

A jak pokonać strach przed dzieckiem? Obawiam się czy będę dobrą mamą i czy uda mi się mu wszystko zapewnić. Czy pozytywne przygotowanie od porodu może mi też w tym pomóc?

Przede wszystkim nie stawiać sobie zbyt wygórowanych oczekiwań względem swojego macierzyństwa, dać sobie prawo do uczenia się tej roli, popełniania błędów i proszenia innych o wsparcie. Poza tym, zidentyfikować jakie dokładnie lęki stoją za tymi obawami, nazwać je (np. wypisać na kartce) i zastanowić się, skąd pochodzą, z czyich oczekiwań wypływają i czy te oczekiwania da się w ogóle spełnić. Cięża to dobry czas, aby pracować nad swoimi emocjami, zaopiekować się swoim wewnętrznym dzieckiem. Warto uwolnić się od dawnych zranień i traum, zwłaszcza związanych z naszym dzieciństwem. Przygotowując do porodu moje klientki wspieram je ponadto w nawiązaniu więzi z dzieckiem, już na etapie ciąży, stworzeniu dla siebie i dziecka odpowiednich rytuałów, które pomagają odnaleźć się w nowej roli.

Iza

A czy można pokonać jakoś strach, który pojawia się w związku z pandemią i rodzeniem w tych warunkach?

W związku z niepewnością sytuacji w szpitalach i ograniczeniach praw rodzących spowodowanej przez pandemię, warto śledzić działania Fundacji Rodzić Po Ludzku, która monitoruje sytuację w kraju i publikuje na swojej stronie [www](http://www.rodzicpoludzku.pl) i w mediach społecznościowych praktyczne porady dla kobiet w ciąży, związane z egzekwowaniem swoich praw.

Poczucie bezpieczeństwa trzeba wzmacniać w pierwszej kolejności w sobie, lepiej ograniczyć też kontakt z informacjami i opowieściami, które wzbudzają niepokój.

W ostateczności, jeśli podstawy do lęku są bardzo duże i uzasadnione, warto pomyśleć o udzieleniu pełnomocnictwa prawnicze lub prawnikowi, którzy specjalizują się w reprezentowaniu kobiet rodzących w kontakcie ze szpitalem.

MagdaM

Ile trzeba zostać w szpitalu po cc?

To zależy od konkretnego przypadku położniczego; warto też dopytać w szpitalu, w którym planujesz rodzić, ile zwykle trwa tam pobyt po cięciu. Jeśli czujesz się dobrze, zawsze możesz wypisać się na żądanie.

Paulina

Czy pozytywne nastawienie męża może nam pomóc przy porodzie?

Zdecydowanie tak. Warto przygotować partnera merytorycznie i mentalnie, jeśli oczywiście chce być naszym porodowym wsparciem.

Agnieszka

Jakie metody łagodzenia bólu?

Naturalne sposoby łagodzenia intensywnych odczuć porodowych to m.in. spokojny oddech (z wydłużonym czasem wydechu), przytulanie się i pieszczoty z partnerem, całowanie się, medytacje i afirmacje, pozwalające wejść w stan autohipnozy; taniec lub inne formy ruchu (np. kręcenie biodrami, bujanie się na piłce itp.)

Agnieszka

Czy strach przed porodem może działać motywująco?

Strach jest dobrym motywatorem tylko w sytuacjach zagrożenia, gdy musimy zadziałać instynktownie i szybko, aby się obronić. Poród natomiast to proces, który bardziej przypomina maraton. Dlatego warto się przygotować, i zastąpić strach ekscytacją, wiedzą i wsparciem.

Magdalena

Czy oksytocyna musi spłynąć do końca z kroplówki gdy jest podawana na czas porodu?

To zapewne zależy od konkretnej sytuacji położniczej, danego przypadku i koncepcji postępowania medycznego z daną pacjentką. Ale zgodnie z prawami pacjenta na każdy zabieg musisz wyrazić świadomą zgodę, co oznacza, że możesz odmówić przyjęcia oksytocyny, prosić o uzasadnienia powodów jej podania i omówienie skutków ubocznych. Oksytocyna syntetyczna to lek; działa inaczej niż naturalna, wytwarzana przez organizm. Skurcze po niej są najczęściej dużo bardziej bolesne i nie występują pomiędzy nimi przerwy, pozwalające na odpoczynek...

Aga

Jak domagać się przestrzegania swoich praw podczas porodu?

Po pierwsze, poznać swoje prawa. Po drugie, pracować w trakcie ciąży nad komunikacją asertywną. Po trzecie, zapewnić sobie wsparcie osoby towarzyszącej, która może w trakcie porodu wspierać nas w przestrzeganiu naszych praw i przypominać nam o naszych priorytetach (np. wyedukowany w tym temacie partner, doula). Po czwarte, zaufać swojej intuicji i uświadomić sobie, że każda interwencja medyczna wymaga udzielenia świadomej zgody, co nie znaczy, że na wszystko musimy się automatycznie zgadzać. Zawsze można prosić o uzasadnienie decyzji medycznych i przedstawienie alternatywnych rozwiązań.

Marta

Mam pytanie dotyczące jeszcze porodu, czy krzyk w bólach partych pomaga przy porodzie w ostatniej fazie? Położne ostatnio mnie uciszały i czułam się niekomfortowo, ale było dla mnie to instynktowne. Czy mogę krzyczeć ?

Wydawanie dźwięków w porodzie jest bardzo pomocne, pomaga łagodzić intensywne odczucia, daje wrażenie lepszego kontaktu z ciałem i wypływa z nas instynktownie, więc warto robić swoje i nie przejmować się komentarzami.

Trzeba jednak pamiętać, aby było to bardziej niskie mruczenie, przeciągłe mmmm, śpiew lub wydawanie innych, nawet głośniejszych dźwięków, które NIE zaciskają gardła. Struktury krtani i pochwy są zbudowane z podobnych tkanek i są powiązane ze sobą, więc zaciskanie gardła czy szczęki powoduje automatycznie zaciśnięcie mięśni pochwy, a to utrudnia poród zamiast go ułatwić. Krzyk, zwłaszcza jeśli wynika z paniki, przerażenia, a w jego wyniku zaciskamy gardło, zużywa poza tym bardzo dużo energii, która jest potrzebna w porodzie.