1. **Jaki jest koszt douli? Ile spotkań planowanych jest przed porodem?**

Koszt zatrudnienia douli waha się od 1800 do 5000 zł w zależności od regionu, zwykle są 2 spotkania przed porodem, niektóre doule proponują 1 lub 3.

1. **Czym szpitale motywują ten zakaz jedzenia podczas porodu?**

Oto kluczowe powody ograniczeń jedzenia w trakcie porodu:

**Ryzyko aspiracji i znieczulenia ogólnego**

Tradycyjnie, kobiety rodzące były traktowane podobnie jak pacjenci operacyjni, którzy muszą pościć przed zabiegiem chirurgicznym. Jeśli wystąpiłaby konieczność nagłego cesarskiego cięcia i podania znieczulenia ogólnego, treść żołądkowa mogłaby przedostać się do płuc, co może prowadzić do ciężkiego zapalenia płuc. Jednak rozwój technik znieczulenia zmniejszył to ryzyko do 1 porodu na 10 lat porodów w Polsce.

**Tradycja i rutyna medyczna**

Wiele protokołów szpitalnych nadal stosuje zalecenia oparte na starszych wytycznych, mimo że współczesne badania sugerują, że spożywanie pokarmów może być bezpieczne i korzystne dla kobiety.

1. **Jak po cesarskim cięciu z jedzeniem?**

 Badania potwierdzają, że kobiety mogą bezpiecznie jeść po cesarskim cięciu, a wczesne spożycie posiłków przynosi korzyści zdrowotne. Jedno z badań wykazało, że kobiety, które jadły wcześniej po cesarce, miały lepszą tolerancję pokarmów, szybszy powrót do zdrowia i krótszy pobyt w szpitalu. W badaniu porównano grupy kobiet, którym podano posiłek w różnych momentach po operacji i nie wykazano zwiększonego ryzyka powikłań przy wcześniejszym jedzeniu.Kolejne badania podważają praktykę odraczania jedzenia po cesarskim cięciu, wskazując, że może to być zbędna interwencja medyczna. Nowoczesne protokoły sugerują, że jeśli kobieta nie ma powikłań, może bezpiecznie spożywać lekkie posiłki wkrótce po operacji.

 **Korzyści płynące z wcześniejszego jedzenia**

* Szybszy powrót perystaltyki jelitowej (czyli naturalnego ruchu jelit)
* Zmniejszone ryzyko wzdęć i zaparć
* Lepszy poziom energii i szybsza regeneracja
* Krótszy czas hospitalizacji

 Nie ma naukowych podstaw do odmawiania kobietom jedzenia zaraz po cesarskim cięciu, jeśli nie ma indywidualnych przeciwwskazań. Wczesne spożycie lekkich posiłków może wręcz przyspieszyć rekonwalescencję i poprawić Twój komfort. Jeśli Twój szpital nadal stosuje przestarzałe zalecenia – warto dopytać o podstawy tej decyzji i domagać się aktualnych standardów postępowania.

1. **Czy ZZO wyklucza jakiś sposób rodzenia? Np. w wodzie?**

ZZO nie wyklucza porodu naturalnego, ale może utrudnić niektóre pozycje porodowe i praktycznie uniemożliwia poród w wodzie w większości szpitali. Jeśli zależy Ci na porodzie w wodzie, warto porozmawiać ze swoim zespołem medycznym o alternatywnych metodach łagodzenia bólu. Nie można zanurzać się w wannie, bo ryzyko upadku i infekcji jest zbyt duże.

1. **Czy będzie przy mnie podczas porodu jedna położna, czy personel się wymienia?**

 Zmiany położnych najczęściej trwają 12h pomiędzy 7:00 – 19:00 i 19:00 – 7:00, jeśli urodzisz w tych ramach będziesz miała 1 położną, jeśli nie to położna się zmieni.

1. **Muszę zgadzać się na obecność studentów podczas porodu? Będę wcześniej poinformowana, spytana?**

Nie musisz, ale jeśli nie chcesz studentów nie wybieraj szpitala akademickiego i umieść brak zgody na obecność studentów w planie porodu

1. **Czy robić lewatywę przed porodem?**

 Lewatywa nie gwarantuje, że unikniesz kupy w porodzie, a może spowodować niekontrolowaną biegunkę. Jeśli naprawdę chcesz coś zrobić, to możesz spróbować czopków glicerynowych.

1. **Przy zzo, można oblewać się woda pod prysznicem?**

 Tak! Znieczulenie zewnątrzoponowe (ZZO) nie wyklucza możliwości korzystania z prysznica, ale zależy to od stopnia utraty czucia w nogach oraz polityki szpitala. Jeśli masz ZZO, ale chcesz korzystać z wody do łagodzenia bólu, warto porozmawiać z personelem o możliwości korzystania z prysznica w pozycji siedzącej. Jeśli Twój szpital tego nie pozwala – warto zapytać o powody!