1. Muszę mieć swój gwizdek, czy są one w wyposażeniu sal porodowych?

Gwizdek jest osobistym urządzeniem, gadżetem, trzyma się go w ustach i wydycha przez niego powietrze, najkorzystniej mieć swój gwizdek. Najlepiej nauczyć się z niego korzystać przed 32 tyg ciąży, ćwiczyć odpowiednio codziennie 1x dziennie. Jeśli nie będziesz miała gwizdka, możesz go dostać na sali porodowej.

1. Jeśli mam planowane CC, to gwizdek może się do czegoś przydać, czy raczej tylko podczas porodu siłami natury?

Jeśli masz zaplanowane cc korzystanie z gwizdka w ciąży, zapewni Ci lepsze samopoczucie w ciąży, poprawi się oddech, jakość snu, nie będą bolały plecy, kręgosłup, wzmocnią się mięśnie brzucha, mięśnie dna miednicy. Warto korzystać z gwizdka podczas ciąży, nawet jeśli będziesz miała cc.

1. W której fazie porodu używanie gwizdka jest najskuteczniejsze?

Korzystanie z gwizdka przynosi najlepsze efekty jeśli zaczynamy już podczas ciąży, wzmacnia to mięśnie brzucha, mięśnie dna miednicy, mięśnie grzbietowe, w I fazie porodu korzystanie z gwizdka podczas skurczy pozwala skupić się na prawidłowym oddychaniu, reguluje oddech, pozwala nam go kontrolować, w II fazie porodu pomaga wyprzeć Maluszka, również wspiera oddech, wpływa na dotlenienie macicy, łożyska, dziecka, w III fazie porodu pomaga urodzić łożysko.

1. Co w zasadzie ma na celu taki gwizdek, w czym pomaga?

Korzystanie z gwizdka podczas ciąży wzmacnia mięśnie głębokie brzucha, mięśnie grzbietowe, mięśnie dna miednicy, uruchamia przeponę, wpływa na jakość oddechu co przekłada się na lepsze samopoczucie, lepszy sen. W porodzie pozwala zachować kontrolę nad oddechem, emocjami, działa to także przeciw bólowo.

1. Kiedy powinnam zacząć naukę używania gwizdka, na jaki czas przed porodem?

Naukę oddychania z gwizdkiem najlepiej zacząć przed 32 tyg. ciąży

1. Czy taki gwizdek wydaje jakiś dźwięk?

Gwizdek nie gwiżdże,  słychać tylko lekkim szum wydychanego powietrza.

1. Jeśli chcę zastosować aromaterapię podczas porodu, to mogę na salę porodową wnieść swój dyfuzor?

Tak można mieć swój dyfuzor podczas porodu.

1. Powinnam wcześniej informować kogoś ze szpitala o chęci zastosowania aromaterapii?

Chęć korzystania z aromaterapii najlepiej wpisać w plan porodu i powiedzieć położnej która będzie podczas porodu.

1. Czy w Państwa szpitalu olejki są dostępne na salach, czy muszę wziąć je ze sobą?

Tak, w naszym szpitalu jest kilka olejków,  ale najkorzystniej jest mieć swoje, te,  które dla ciebie są odpowiednie zapachowo.