

1. Osoba towarzysząca też potrzebuje wsparcia przy porodzie?

Bywa tak, że może potrzebować. Jeśli osobą towarzyszącą jest tata dziecka i mąż/partner rodzącej, ma on w sobie mnóstwo przeżyć i emocji. Martwi się o swoją ukochaną i swoje dziecko. Dlatego dobrze, żeby był przygotowany, wiedział jak wygląda poród, czego się spodziewać i jak można pomóc rodzącej. Podczas webinaru mówiłam o tym, że doula może przygotować tatę dziecka do porodu, by wiedział co i jak i był dobrym wsparciem. Jeśli doula towarzyszy parze, wspiera przede wszystkim rodzącą, ale także tatę – gdy to jest potrzebne.

2. Jaki jest koszt towarzyszenia douli podczas porodu?

Koszt jest zależny od zakresu wsparcia i oczywiście od konkretnej douli. Można znaleźć oferty doul w zakresie między 1500 a 3500 zł. Moją ofertę i cennik można znaleźć na stronie jestrolo.pl

3. W jaki sposób zastosować aromaterapię przy porodzie?

Olejki eteryczne można stosować za pomocą dyfuzora, wachać bezpośrednio z buteleczki lub przygotować sobie waciki nasączone różnymi zapachami. To ostatnie rozwiązanie polecam najbardziej, bo gdy zapach przestanie odpowiadać można się go szybko pozbyć. Mogą też służyć do masażu rozcieńczone w oleju bazowym, takim jak olej ze słodkich migdałów lub oliwa z oliwek.

4. Czy możemy na sali porodowej poprosić o muzykę?

Pewnie, że można prosić. Warto wcześniej zapytać, czy jest dostępny taki sprzęt. Można też zabrać swój głośnik i przygotowaną playlistę. Polecam!

5. Odwrócenie uwagi to też sposób na ból?

Jest to jakiś sposób. Ja bardzo polecam nie tyle odwrócić, co ukierunkować uwagę na wspierające wyobrażenia i obrazy stosując na przykład wizualizacje.

6. Jak pomóc sobie w bólu oddychaniem?

Oddychając w trakcie skurczu, spokojnie i z uwagą. Wdech do żeber i spokojny dłuższy wydech. Dla siebie i dla dziecka. Można połączyć to ze śpiewem lub afirmacjami, np. „Wdycham spokój, wydycham napięcie”

7. Czy mogę połączyć farmakologiczne znieczulenie z nefarmakologicznymi metodami?

Te metody się nie wykluczają. Myślę jednak, że warto pytać w miejscu gdzie planuje się rodzić jaka jest ich praktyka, czy np. znieczulenie zewnątrzoponowe nie wykluczy porodu w wodzie lub porodu w ruchu. Po zastosowaniu znieczulenia zewnątrzoponowego nie korzysta się z Tens.

8. Czy gaz pomaga? A co Pani sądzi o Tensie?

Analgezyę wziewną, czyli gaz rozweselający uznaje się za dość skuteczną metodę. Jak najbardziej można rozważyć. Tens to też jest ciekawa metoda stosowana w celu łagodzenia bólu. Warto wypróbować ją już wcześniej, by przekonać się, czy taka forma pasuje. A w samym porodzie im wcześniej rozpocznie się stosowanie Tensu (już na pierwszych skurczach), tym bardziej efektywne jest jego działanie.

9. Zastanawiam się nad 1 fazą porodu. Z jednej strony słyszę, że faza 1 wymusza ruch i dobrze jest chodzić a z drugiej strony słyszę, że dobrym pomysłem jest przetrwanie tej fazy w wodzie. Od czego zależy wybór? Co może Pani poradzić? Może rozwiązać jakieś mity.

Warto słuchać swojego ciała, wybierać tak jak się czuje w danej chwili. Można też zmieniać decyzje. Woda powinna relaksować i łagodzić ból, ale bywa, że rodzącej jest niewygodnie. Wtedy warto wyjść i spróbować innych rozwiązań. Poza tym poród w wodzie też nie wyklucza ruchu, można przyjmować różne pozycje, korzystać z masażu bądź przeciwcisku.

10. Ból przy porodzie w wodzie jest mniejszy?

Woda, zwłaszcza ciepła, powinna ułatwić rozluźnienie, a co za tym idzie odczucia bólowe.

11. A co ze skurczami krzyżowymi, jak tu sobie pomóc?

Można stosować przeciwciski na kości biodrowe i uciski w obszar czworoboku Michaelisa, warto spróbować ciepłych okładów, masażu (też chustą rebozo) i różnych pozycji (zmian pozycji). Tens też może być pomocny.

12. Jak korzystać w I i II fazie porodu z gwizdka porodowego?

Gwizdek porodowy ułatwi nam oddychanie zwłaszcza w drugiej fazie porodu, gdy z wydechem uruchamiamy mięśnie brzucha. Zamiast gwizdka można też zastosować słomkę lub zrobić słomkę z dłoni złożonej w pięść. Daje nam to przy wydechu większy opór i aktywuje mięśnie brzucha.

13. Akupresura a rwa kulszowa - można czy nie?

Można. Akupresura, a dokładnie mata akupresorowa do leżenia, bywa często polecana właśnie w walce z rwą kulszową.

14. Czy ciepła woda nasila ból?

Nie, wręcz przeciwnie. To jaką temperaturę wybierzemy zależy od indywidualnych preferencji. Zarówno ciepło, jak i zimno może łagodzić ból.

15. Czy może Pani ten sposób z grzebieniem opisać w odpowiedziach?

Zęby grzebienia warto umieścić w bruzdzie, która oddziela palce od reszty dłoni. I zaciskać w trakcie skurczów.

16. Czy ktg jest przeciwwskazaniem do tens?

Nie. Można stosować Tens podczas badania KTG.

17. Czy swój dyfuzor z olejkiem można zabrać na porodówkę?

Myślę, że nie ma przeciwwskazań, ale zawsze warto pytać. Tym bardziej, że niektóre porodówki mają takie dyfuzory na wyposażeniu sali porodowej.