1. Jak poradzić sobie ze zbyt dużym napięciem mięśni dna miednicy?

* Przede wszystkim nie robić nic na własną rękę, przed konsultacją z fizjoterapeutką uroginekologoczną, która pokaże jak prawidłowo pracować ze swoim ciałem pokaże techniki, które są odpowiednie dla danej kobiety. Tutaj również ważne jest skupienie się na naszej sferze przeżywania stresu, gdyż wiele kobiet gromadzi stres w tkankach mięśni dna miednicy. Na moim instagramie @markowapolozna dodaję treści, które poruszają temat pracy i zmiany mieśni dna miednicy w ciąży, a także w trakcie porodu.

1. Co Pani uważa o basenie z niemowlakiem? Czy bezpieczny? Od kiedy można?

* Uważam, że to bardzo dobra forma rozwoju ruchowego niemowlaka, obecnie w wielu miejscach organizowane są zajęcia dla niemowlaków i ich rodziców. Takie zajęcia pozytywnie wpłyną na rozwój, koordynację ruchową i nastrój.

1. Co sadzi Pani o gwizdku porodowym? Jak się przygotować do porodu z nim?

* Poród z gwizdkiem- Czyli Metoda Guillarme, jest stosunkowo nowym tematem w Polsce. Z dostępnych źródeł wiemy, że gwizdek doskonale sprawdza się jeszcze przed porodem, gdy kobieta uczy się aktywizować głębokie mięśnie brzucha, pracę przepony oraz mięśnia dna miednicy. Rodząca używając gwizdka podczas porodu koncentruje się na oddechu podczas 2 fazy porodu, co wpływa korzystnie na ochronę krocza w porodzie. Znam rodzące, które rodziły z gwizdkiem i każda z nich była bardzo zadowolona z przebiegu porodu. Po więcej informacji na temat gwizdka proszę zajrzeć na instagrama @poloznawnicei

1. Czy wybrać szkołę rodzenia oraz położną ze szpitala w którym będę rodzić, czy jest to obojętne?

* To już zależy od Pani. Każda szkoła rodzenia podaje rozpisany harmonogram zajęć i tematykę. Niekiedy jest tak, że szpital w którym chcemy rodzić nie posiada zajęć o tematyce, która Nas interesuje np.: nie każda szkoła rodzenia ma zajęcia z chustonoszenia czy masażu shantala. Najlepiej wybrać szkołę, która ma dużo dobrych opinii i program oferowany przez szkołę jest dla Nas interesujący. Czy opieka indywidualna położnej w trakcie porodu jest konieczna? Uważam, że nie jest, jednak to moje osobiste zdanie i każda kobieta odpowie inaczej, w zależności czego potrzebujemy. W mojej pracy spotykam się zazwyczaj pierwszy raz z pacjentką dopiero na porodówce, jednak to nie przeszkadza mi w tym, aby poznać jej potrzeby i dostosować odpowiednie metody pracy, aby moja pacjentka czuła się swobodnie, bezpiecznie i komfortowo, jednym słowem w pełni zaopiekowana. Położna bez względu na to czy jest dedykowana wcześniej do danej pacjentki czy spotyka się dopiero w momencie przyjęcia na porodówkę dba o bezpieczeństwo w kwestiach medycznych, ale również podąża za pacjentką, wsłuchuje w jej potrzeby, oferuje wsparcie zarówno psychiczne, jak i w kwestii złagodzenia bólu porodowego naturalnymi metodami, jak: aromaterapia, masaż szalem rebozo, pozycjami wertykalnymi, akupunkturą, TEnsem, czy innymi dostępnymi metodami w Sali porodowej również tymi farmakologicznymi. Położna przyjmuje poród, a nie odbiera, taka niewielka róznica w zdaniu, a jednak w rzeczywistości oddaje to, co robią położne, bez względu na to czy będzie to opieka prywatna czy nie.

1. A ja mam pytanie dotyczące samej akcji "zaczęło się". Jak to ugryźć na izbie przyjęć? Przyjeżdżam z mężem, wody mi odeszły i pomimo krzywych spojrzeń mam poprosić o wejście bez kolejki? Czy pielęgniarki, które tam są mogą mnie przyjąć poza kolejnością? Nie wiem, jak traktowane są tam ciężarne.

* SOR, a Izba przyjęć na oddział położniczo-ginekologiczny i salę porodową to zupełnie różnie miejsca. Zazwyczaj jeśli szpital posiada oddział Położnictwa i Ginekologiii jest dużym ośrodkiem to przyjęcia do porodu odbywają się w Izbie przyjęć położniczej. Tak również jest w moim szpitalu. Osobne wejście do izby przyjęć na oddziały chirurgii itd., a osobno znajduje się wejście do izby przyjęć skrzydła POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNEGO.

Nie musi się Pani obawiać krzywych spojrzeń.

1. Jak rozpocząć spacerowanie podczas zimy? Zacząć od wietrzenia? Krótkich spacerów? Pierwsze dziecko mam z sierpnia, więc warunki mieliśmy idealne. Synek od razu spał na tarasie, a teraz termin na styczeń i nie wiem, jak rozpocząć wózkową przygodę.

* Pierwszy spacer zazwyczaj zależy od tego jak mama czuje się po porodzie. Noworodek może wyjść na spacer w czasie mroźnej zimy. Samo wyjście ze szpitala jest pierwszym spacerem. Należy jednak pamiętać, o odpowiedniej pielęgnacji i zabezpieczeniu skóry noworodka kremem ochronnym oraz o ubiorze: ciepły śpiworek wodoodporny, noworodek ubrany w kombinezon i czapkę-polecam te z wełny merino 100%. Unikałabym na pierwszy, dłuższy spacer dni kiedy: temperatura spada poniżej -15 ( w późniejszym czasie nie będzie to przeszkodą przy odpowiednim doborze ubranka) obficie pada śnieg, czy deszcz i wieje porywisty wiatr

1. Jak poradzić sobie ze zmianą nastawienia: zawsze zakładałam, że urodzę naturalnie. Niestety ułożenie miednicowe zmusiło mnie mieć CC. Boję się tego, bo jest to poważna operacja. Czy da się przygotować do CC?

* Odpowiedź podczas live. Ale w skrócie to edukacja na temat cięcia cesarskiego, wybranie szpitala, który zapewni po cc kontakt skóra do skóry, oraz kangurowanie noworodka przez tatę. Jeśli nie jest Pani w 33-34 tyg to można popracować z położną i z fizjoterapuetką uroginekologiczną aby wspomóc i umożliwić obrót samoistny dziecka. Natomiast po 37 tyg. można wykonać obrót zewnętrzny, który wykonują lekarze położnicy, którzy posiadają kwalifikację do obrotu ECV.

1. Czy podczas porodu osoba towarzysząca może mieć telefon przy sobie, żeby uwiecznić pierwsze chwile z maluszkiem?

* Jak najbardziej ! Zawsze zachęcam, aby Panowie uwieczniali zdjęciami i filmikami różne momenty porodu. Po urodzeniu noworodka w moim szpitalu położna, która jest jako druga przy porodzie wykonuje kilka zdjęć całej rodzinki telefonem taty, a także w momencie gdy tata przecina pępowinę

1. Czy 3 poród jest szybszy niż poprzednie?

* Wszystko zależy od wielu czynników: czy poród rozpoczął się samoistnie, czy może był wywoływany przed terminem, poprzez indukcję oksytocynową, waga urodzeniowa ( co wiemy dopiero po porodzie, gdyż usg szacuje Nam prognozowaną wagę i może +/- różnić się około 500g. Pamiętajmy jednak, że natura wie, co robi i czasem poród może trwać dłużej niż byśmy tego chciały, gdyż mięśnie dna miednicy potrzebują czasu by dokonała się ich transformacja, a także aby dziecko zaadaptowało się do kanału rodnego. Poród to proces który musi trwać, co jest wpisane w proces fizjologii. Jednak z perspektywy pracy w Sali porodowej, jeśli poród rozpoczął się samoistnie, zazwyczaj kolejny poród przebiega szybciej, szczególnie 2 okres porodu.

PAULA MAREK

instagrama @markowapolozna

Facebook: Markowa Położna

Email: markowapolozna@gmail.com