

Monika

kto może z nami rodzić zamiast partnera?

Zamiast partnera możemy rodzić z doułą, koleżanką, kimś z rodziny. Każdy przez nas wybrany może być przy porodzie. Problemem może być jednak aktualna sytuacja związana z pandemią, więc warto zadzwonić przed porodem do szpitala i dowiedzieć się, jakie zasady panują w danej placówce.

Monika

czy udział partnera w porodzie może źle wpłynąć na przyszłe życie seksualne?

To wszystko zależy od mężczyzny. Warto przed porodem porozmawiać i ustalić granice. Rzadko zdarza się, aby obecność mężczyzny przy porodzie źle wpłynęła na życie seksualne, ale może się to zdarzyć.

Malgorzata

To są pytania z książki położnej Izabeli Dembińskiej "rodzić ożna łatwiej" prawda? bardzo polecam ta książkę

Tak, to są pytania z książki Izabeli Dembińskiej. Polecam Izabelę z całego serca. :)

Maja

mozna prosic o podanie konkretnej aplikacji?

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.jamesots.android.contractiontimer&hl=pl&gl=US>

Magdalena

czy taką piłeczkę do automosazu możey zabrać? jakie ćwiczenia możemy nią robić?

Warto mieć dwie piłeczki. Jedną tenisową do masażu, a druga mała piłkę gimnastyczną (20 cm), która ułatwia przyjmowanie pozycji porodowych. Niestety nie jestem w stanie opisać tego co można z nią robić i w jaki sposób. Taki instruktarz proponuję przejść na żywo, gdyż jest on ściśle połączony z pracą oddechem, ułożeniem miednicy i pracą mięśni dna miednicy.