1. Co Pani sądzi o porodzie rodzinnym? Jak może to wpłynąć na partnera?

Porod rodzinny jest najczęściej wybierany i nie bez powodu- partner wspiera, buduje więź z partnerką i dzieckiem, pomaga. Zależy to jednak od relacji między partnerami i preferencji każdego z nich. To wydarzenie może być zarówno budujące jak i nieprzyjemne

1. Czy często partner chce zobaczyć poród "od zaplecza"? czy to co zobaczy nie jest dla niego traumatyczne?

Bywa, że partner chce widzieć jak rodzi się jego dziecko. Nie jest to częste, ale się zdarza. Jeżeli chce to raczej liczy się z tym, co zobaczy. Gorzej, jeśli jest do tego zmuszany lub zobaczy przypadkowo, nie mając takiej intencji. Jednego widoki porodowe przerażą, dla innego będą fascynujące i budujące.

1. Jak zadbać o związek po porodzie? jak znaleźć w tej nowej sytuacji jeszcze czas dla siebie samych ?

Doceniać małe rzeczy i gesty. Długie randki miga zamienić się w szybką herbatę przy kuchennym stole lub spacery wraz z dzieckiem w wózku. Warto rozważyć pomoc kogoś bliskiego, kto będzie doglądać malucha albo zrobi wam jedzenie lub posprząta, wtedy da się wygospodarować choć trochę więcej czasu.

1. Ile czasu po porodzie naturalnym/cesarce stosunek jest bezpieczny?

Po ustąpieniu odchodów pologowych i pojawieniu się gotowości u obojga rodziców. U niektórych to będzie 3 tyg, u innych o wiele dłużej. Warto przejść się do ginekologa przed stosunkiem żeby określić czy ciało jest już gotowe.

1. Czy jest jakieś ryzyko, że po porodzie mąż będzie unikał zbliżenia, gdyż będzie przy porodzie, czy można jakoś zapobiec takiej reakcji z strony partnera?

Może tak być, ale żeby poprawić sytuacje trzeba wiedzieć skąd bierze się niechęć. Może ma bezpodstawne obawy, które wymagają przegadania z partnerką i/lub specjalistą? Może nie jest gotowy na współżycie? Myślę, że zapobiec nie zawsze się da, ale warto rozmawiać o tym czego można się spodziewać po porodzie. A jeśli jego objawy są niepokojące, lękowe, przypominające traumę (tak, ojcowie też mogą mieć traumę po porodzie)- wtedy powinien wkroczyć psycholog i/lub psychiatra.

1. A w jaki sposób już w ciąży przygotować się na zmiany, aby nie były one tak drastyczne po porodzie?

Zmiany w związku- rozmowy, psychoedukacja (np u psychologa, czy u położnej), obmyślenie strategii pomocowych (jak się odciążyć, komu powierzyć obowiązki domowe choćby od czasu do czasu)

Zmiany fizyczne- regeneracja po porodzie jest indywidualna i zajmuje trochę czasu, to jest normalne. W ciąży warto zyskiwać świadomość procesów które mają miejsce podczas ciąży, porodu i połogu, dbać o swoje ciało I kondycję fizyczną, by móc się lepiej regenerować.

1. Czy to prawda ze przy porodzie może zniknąć nadżerka czy mimo to trzeba iść na zabieg usunięcia tego?

Każda nadżerka powinna być traktowana indywidualnie. Po połogu Warto skontrolować stan szyjki macicy, często nic się z tym nie robi, tylko obserwuje.

1. Czy jest sposób na to, by zwiększyć u kobiety ochotę na zbliżenie z mężczyzną po porodzie?

To zależy dlaczego nie ma ochoty na zbliżenie. Jeśli jest przeciążona, przytłoczona obowiązkami, czuję się nieatrakcyjna i zaniedbana to trzeba zadbać o jej dobrostan, załatwić pomoc w codziennych obowiązkach, wygospodarować czas tylko dla niej, żeby znowu poczuła się sobą (kobietą) a nie tylko matką. Jeśli nie ma ochoty z powodów hormonalnych, fizjologicznych i zupełnie jej to nie przeszkadza, potrzeba jej więcej czasu.

1. Co z przygotowaniem krocza do porodu? Chodzi o chociażby o masaż krocza olejkiem. W którym tygodniu najlepiej taki masaż zacząć? Czy masaż krocza przed porodem jest konieczny?

Masaz krocza nie jest konieczny, ale może pomoc przyzwyczaić krocze do ucisku, który występuje przy porodzie. To zwiększa szansę na ochronę krocza. Najlepiej przejść się choć raz w ciąży do fizjoterapeuty uroginekologicznego, sprawdzić stan mięśni dna miednicy i nauczyć się jak z nimi indywidualnie pracować. Masaż krocza olejkiem zalecam od 35tc.