

Odporna.pl

20 KROKÓW DO

SZCZĘŚLIWEGO PORODU



Monika Ślusarz

Monika Ślusarz

20 kroków do szczęśliwego porodu

Czechowice-Dziedzice 2019

Uwaga

Niniejsza książką nie jest podręcznikiem medycyny. Jej celem nie jest udzielanie żadnych porad medycznych. W książce tej autor dzieli się swoim osobistym doświadczeniem. Informacje w niej zawarte nie zastępują profesjonalnej porady medycznej.

ISBN: 978-83-953332-0-0

Rok wydania: 2019

Wydanie: pierwsze

Autor: Monika Ślusarz

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszelkie treści zamieszczone w tej publikacji (teksty, zdjęcia itp.) podlegają ochronie prawnej na podstawie przepisów Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych.

Bez zgody autora zabronione jest m.in. powielanie treści, ich kopiowanie, przedruk, przechowywanie i przetwarzanie z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, zarówno w całości, jak i w części.

Spis treści

WSTĘP.....	5
1. Jak twój organizm przygotowuje się do porodu.....	8
2. Jak wybrać odpowiednie miejsce narodzenia swojego dziecka.....	13
3. Rzeczy potrzebne do porodu. Co warto zabrać ze sobą do szpitala.....	19
4. Rola osób towarzyszących przy porodzie.....	24
5. Prawa kobiet na porodówce.....	28
6. Poród nienaturalny.....	33
7. Metody łagodzenia bólu.....	40
8. I faza porodu.....	46
9. II faza porodu.....	52
10. III faza porodu.....	57
11. Kontakt skóra do skóry.....	61
12. Badania i zabiegi wykonywane w szpitalu na noworodku tuż po narodzeniu.....	65
13. Pierwsze karmienie piersią.....	70
14. Jak nie poddawać się przy karmieniu piersią.....	79
15. Niepokojące objawy w pierwszych dniach życia dziecka.....	85
16. Połóg.....	93
17. Wizyty patronażowe położnej.....	103
18. Formalności poporodowe.....	107
19. Dieta w ciąży, połogu i podczas karmienia piersią.....	112
20. Tato zaangażuj się – nowy podział obowiązków w rodzinie.....	121
WARTO ZAPAMIĘTAĆ.....	127

WSTĘP

Książka skierowana jest do wszystkich, których od zostania rodzicami dzieli już tylko poród. Do przyszłych rodziców, którzy pragną świadomie i aktywnie uczestniczyć w porodzie. A wydarzenie to na długo mieć w pamięci jako cudowne, rodzinne przeżycie.

Pojawienie się mojego pierwszego dziecka na świecie całkowicie odmieniło moje życie. Nagle musiałam zetknąć się ze sprawami, o których istnieniu wcześniej nie miałam bladego pojęcia. Pierwszą połowę ciąży byłam przerażona na myśl o tym co mnie czeka: poród, małe dziecko, niewyspanie, przemęczenie, zmiany w wyglądzie, itp.

Z czasem zorientowałam się, że nie mogę przed tym wszystkim uciec, więc zaczęłam się zastanawiać jak się mogę na to przygotować. Co mogę zrobić, aby mieć jak największy wpływ na to co się wydarzy. Najtrudniejsze było to, że tak naprawdę nie widziałam co mnie czeka. Wiedziałam, że muszę poprosić o pomoc kogoś kto o porodach i małych dzieciach wie wszystko, albo przynajmniej prawie wszystko.

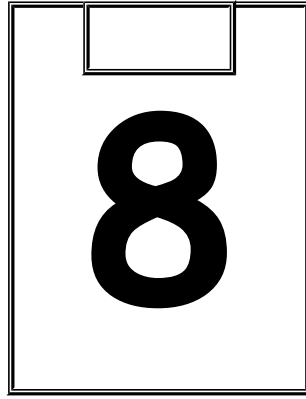
Takimi osobami są położne w szkołach rodzenia. Mają ogromną wiedzę i doświadczenie. A do tego serce do wykonywanej pracy i swoich pacjentek. Mieliśmy z mężem ogromne szczęście, że trafiliśmy właśnie do takiej szkoły i takich wspaniałych położnych. Dzięki wiedzy jaką nam przekazały poród naszych dzieci był cudownym, rodzinnym przeżyciem. Ponadto wiedzieliśmy jak postępować z tak maleńkim człowiekiem. Wsparcie otrzymałam także w kwestii karmienia piersią.

Nawet mój Mąż, który początkowo nie brał na poważnie moich próśb o towarzyszenie mi przy porodzie, w efekcie brał czynny udział w całym porodzie, następnie w pielęgnacji noworodka. Myślę, że jest z tego bardzo dumny i szczęśliwy. Teraz sam namawia kolegów, by nie rezygnowali z udziału w tych szczególnych chwilach.

Jednakże mam świadomość, że nie każdy ma możliwość uczestniczenia w szkole rodzenia. Ponadto nie wszystkie tego typu placówki mogą spełniać oczekiwania przyszłych rodziców. Dlatego mam ogromną potrzebę dzielenia się swoimi doświadczeniami i zebraną wiedzą. Zawsze chętnie rozmawiam na ten temat z najbliższymi, a napisanie tej książki daje możliwość dotarcia nawet do nieznanym mi osób.

Uważam, że każda kobieta zasługuje na szczęśliwy, świadomy poród. Każde narodziny powinny odbywać się w przyjaznej, życzliwej atmosferze, w poszanowaniu drugiego człowieka. Im więcej kobiet jest świadomych swoich praw i naturalnych możliwości w trakcie porodu, tym rzadziej będzie dochodziło do łamania tych praw i działań wbrew naturze.

Chciałabym, żeby w obiegowej opinii poród nie był traktowany jak zło konieczne. Poród nie oznacza cierpienia, bólu i strachu. Poród to moment dzięki, któremu możemy przywitać nasze maleństwo na świecie. Pierwszy raz wziąć go na ręce, przytulić i ucałować. Poród może być zapamiętany jako cudowny, szczęśliwy moment w życiu całej rodziny.



I faza porodu



Jak długo trwa pierwsza faza porodu?
Co robić w pierwszej fazie porodu?
Jak radzić sobie ze stresem?

8. I faza porodu

Pierwsza faza porodu zaczyna się od pierwszych skurczy porodowych i trwa do całkowitego rozwarcia szyjki macicy, czyli aż rozwarcie osiągnie 10cm. U jednych kobiet faza ta przebiega szybko u innych wolniej. U mnie przy obu porodach I faza trwała około 1-2 dni. Przez ten czas często odwiedzałam toaletę, ze względu na silne parcie na pęcherz, zdarzało się nawet, że musiałam chodzić co 15 minut oddać mocz. Dodatkowo miałam lekką biegunkę, jelita oczyszczały się przed porodem, dzięki temu nie potrzebowałam lewatywy i nie miałam przykrych niespodzianek w czasie parcia.

NIE WARTO PRZYŚPIESZAĆ

Im dłużej trwa pierwsza faza porodu tym skurcze i ból związany z rozwieraniem jest łagodniejszy i łatwiejszy do zniesienia. Organizm kobiety oraz dziecko łatwiej sobie z nimi radzi i mają więcej siły na drugi okres porodu. Nie warto zatem tego okresu przyśpieszać np. po przez podanie sztucznej oksytocyny, bo zaburzy to cały proces naturalnego porodu. Bardzo często jedna interwencja medyczna pociąga za sobą kolejne. Im więcej ingeruje się w poród tym częściej mają miejsce komplikacje i kończy się nieplanowanym cesarskim cięciem.

RELAKS I ODPOCZYNEK

I fazę porodu najlepiej spędzić na przyjemnych rzeczach, oczywiście w miarę możliwości i samopoczucia. Między skurczami jak najwięcej wypoczywać, żeby mieć siły na ogromny wysiłek jakim jest wypchanie dziecka na zewnątrz. Pamiętam noc przed porodem co chwilę chodziłam po domu. Nie mogłam spać ani leżeć. Chodziłam więc po wszystkich pokojach, puszczałam sobie

cicho muzykę, oglądałam zdjęcia, aż skurcz słabnął. Wracałam do łóżka i próbowałam szybko zasnąć nim ból znów mnie obudzi. Rano pomimo średnio przespanej nocy nadal miałam siły aby jakoś egzystować. Jak się później okazało sił miałam na tyle, aby urodzić swoje dziecko. Tak więc pamiętaj aby regenerować swoje siły gdy tylko znajdziesz na to czas. Nawet 15 minutowa drzemka potrafi dostarczyć organizmowi wiele regeneracji i odpoczynku. Jeśli czujesz się senna, nie walcz z tym tylko połóż się spać.

Natomiast jeśli nie jesteś w stanie uleżeć, idź na spacer. Może masz pieska, albo dziecko, które chętnie pobiega na świeżym powietrzu i odwróci Twoją uwagę od bólu porodowego. W dniu drugiego porodu rano byłam z Mężem i Córeczką na spacerze. Zrobiliśmy drobne zakupy. Czasami musiałam usiąść na ławce i zrobić kilka mocniejszych wdechów.

SPRAW SOBIE PRZYJEMNOŚĆ

Największą przyjemność i ulgę sprawiała mi wtedy kąpiel. Niestety nie mam w łazience wanny, więc siadałam pod prysznicem i puszczałam na siebie ciepłą wodę. Masowałam sobie nią plecy i brzuch. Siedziałam tam naprawdę długo, Mąż tylko co chwilę zerkał czy wszystko w porządku i czegoś nie potrzebuję.

Jeśli czujecie niepokój i strach to normalne. Nawet przy drugim porodzie ciężko odwieść od siebie te uczucia. Można wtedy porozmawiać z partnerem. Zadzwoń do przyjaciółki, mamy, babci, lub kogoś do kogo na co dzień nie mamy czasu zadzwonić. To również pozwoli nam oderwać myśli od bólu, porodu i trochę się zrelaksować. Możecie także zaparzyć sobie melisę.

Przed pierwszym porodem wymyśliłam, że zajmę się w ten sposób, że obejrzę jeden z ulubionych filmów. Niestety nie potrafiłam usiedzieć, cały

czas się wierciłam i podskakiwałam jakby kanapa parzyła. Zdecydowanie wolałam ruch. Chodzenie, lekki taniec, kołysanie biodrami. Dzięki sile grawitacji dziecko napiera na szyjkę macicy, która łatwiej się rozwiera, a główka dziecka wstawia się w kanał rodny. Podczas aktywności w ciele kobiety jest lepsze krążenie. Dzięki temu lepiej pracuje serce dziecka, jest lepiej dotlenione.

JEDZENIE I PICIE

Jedzenie w I fazie porodu jest bardzo indywidualną sprawą. Z jednej strony warto zjeść, żeby organizm miał z czego czerpać energię do porodu, z drugiej zaś strony wysiłek i parcie z pełnym brzuchem nie jest dobre. Najlepiej wtedy słuchać potrzeb własnego ciała. Sama poczujesz czy jesteś głodna i musisz zjeść czy wręcz odrzuca Cię na myśl o jedzeniu. Nie rób niczego na siłę. Poinformuj towarzyszącą Ci osobę o swoich potrzebach.

Niezależnie od tego czy przed porodem odczuwasz głód czy nie poproś osobę, która będzie z Tobą przy porodzie, aby zrobiła i zabrała ze sobą jedzenie na czas po porodzie. Różnie jest w szpitalach, ale w większości miejskich szpitali jedzenie nie należy do najpyszniejszych i najpożywniejszych. Dodatkowo może zdarzyć się, że po prostu spóźnisz się na ostatni posiłek podawany w danym dniu na sali poporodowej. Gdy emocje opadną, będziesz już tuliła swoje maleństwo w ramionach, to wtedy może przyjść głód i będziesz potrzebować coś zjeść by odzyskać siły. Organizm potrzebuje dobrego, wartościowego jedzenia, żeby się zregenerować i wytworzyć pokarm dla dziecka. Warto mieć pod ręką coś z zjesz z apetytem i przyjemnością.

Nie zapomnijcie także o wodzie, ewentualnie dobrej jakości sokach. Zwykle na porodówkach dopuszczalna do picia jest jedynie woda mineralna. Ale na

sali po porodowej możecie pić to na co macie ochotę, oczywiście kierując się zdrowym rozsądkiem i dobrem maluszka. Czyli odpadają np. słodkie napoje gazowane.

KIEDY DO SZPITALA

Dobrze, gdy uda się nam jak największą część pierwszej fazy porodu wytrzymać w domu, w przyjaznych dla siebie warunkach. Osobiście przy pierwszym porodzie wytrzymałam w domu do 7cm, kiedy przyszedł tak zwany „kryzys siedmiu centymetrów”, dodatkowo zauważyłam lekkie krwawienie z dróg rodnych, które na szczęście nie było groźne, tylko spowodowane było rozwieraniem szyjki.

Przy drugim porodzie, cały pierwszy okres spędziłam w domu. Na izbę przyjęć zgłosiłam się już z pełnym rozwarciem. Oczywiście o tym nie wiedziałam, nie miałam możliwości sprawdzenia tego sobie, po prostu słuchałam swojej intuicji i potrzeb ciała. Pierwsza faza kończy się uczuciem potrzeby parcia. Jest to porównywalne z tym kiedy mamy potrzebę wydalenia stolca, tylko dużo silniejsze.

Kiedy jechać do szpitala/wzywać położną:

- gdy skurcze są co 5 minut i trwają minimum 30 sekund,
- gdy pojawia się krwawienie,
- odeszły wody płodowe, zwłaszcza, gdy mają ciemny, zielony kolor,
- gdy dłuższy czas nie czujesz ruchów dziecka,
- inne niepokojące sygnały: ból głowy, gorączka, omdlenia.

Ponadto należy mieć na uwadze ile czasu potrzebujemy na dojechanie do miejsca porodu. Czy akurat są godziny szczytu i ogromne korki na mieście, jakie są warunki atmosferyczne, itp.