

Informacje na temat:

Pozycje i techniki oddychania podczas porodu

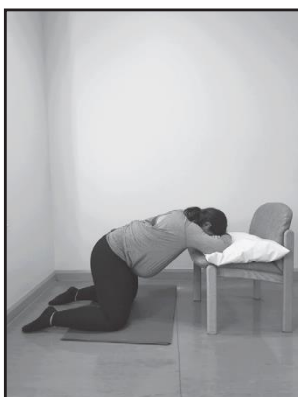
(Information about Positions and Breathing for Labour – Polish)

Szpital Położniczy Princess Royal:	☎ 0141 201 3432
Szpital Uniwersytecki Queen Elizabeth:	☎ 0141 201 2324
Szpital Royal Alexandra:	☎ 0141 314 6765

Ulotka ta zawiera informacje dotyczące pozycji ciała, które można przyjąć podczas porodu. Najnowsze badania naukowe wykazały, że mogą one korzystnie wpływać na przebieg porodu.

Pierwsza faza porodu

We wczesnym stadium porodu pomagają poruszanie się, a wertykalna (pionowa) pozycja ciała pozwala na usprawnienie porodu dzięki wykorzystaniu siły grawitacji. Opisane tu pozycje ciała i aktywności, takie jak spacerowanie, chodzenie w górę i w dół po schodach lub siedzenie na piłce gimnastycznej mogą usprawnić przebieg porodu. W każdej z tych pozycji można również kołysać biodrami lub wykonywać nimi okrężne ruchy.



Osoba towarzysząca kobiecie podczas porodu może pomóc poprzez:

- zachęcanie do relaksu i spokojnego oddychania
- masaż pleców
- sugerowanie zmiany pozycji ciała, zachęcanie do pozostawania jak najdłużej w pozycji wertykalnej (pionowej) lub pochylecia tułowia jak najbardziej w przód.
- chłodzenie twarzy wilgotnym ręcznikiem
- podawanie wody do picia
- zapewnienie potrzebnego wsparcia i otuchy



Pod koniec pierwszej fazy

Pod koniec pierwszej fazy porodu skurcze stają się znacznie silniejsze i bardziej bolesne. Najlepiej jest myśleć o nich jak o „falach”, które trzeba pokonać w wyprawie, której celem jest urodzenie dziecka. Spróbuj zrelaksować się w wygodnej dla siebie pozycji i oszczędzaj siły. Niektóre kobiety mogą też zdecydować się na poród w wodzie - w wannie lub specjalnym basenie; to również może pomóc w złagodzeniu bólu i dyskomfortu.

Jak radzić sobie podczas skurczu?

- Na początku skurczu rozpocznij powolny wydech powietrza z płuc.
- Gdy skurcz zacznie się nasilać, rytm oddechu może ulec zmianie. Staraj się nie wstrzymywać oddechu, ani go nie przyspieszać.
- Zamiast tego spróbuj przełączyć się na tryb „SOS”(sighing out slowly), czyli skoncentruj się na powolnym wydechu. Osoba, która towarzyszy Ci podczas porodu, może Ci w tym pomóc.
- Gdy skurcz zaczyna ustępować, równolegle wydychaj powietrze z płuc, aż do zakończenia skurczu.
- Przed nadejściem kolejnego skurczu postaraj się całkowicie zrelaksować swoje ciało.



Koniec pierwszej fazy

Pod koniec pierwszej fazy porodu można już odczuwać zmęczenie, jednak w tym samym czasie skurcze stają silniejsze, a przerwy pomiędzy nimi, coraz krótsze. Zwykle odczuwać też można nacisk na odbyt, a czasem też mdłości. Jest to zupełnie naturalne, a towarzysząca Ci osoba będzie mogła zaoferować Ci pomoc i wsparcie podczas tej fazy porodu.

Oto kilka sugestii:



Druga faza

Podczas drugiej fazy porodu szyjka macicy jest w pełni rozwarta i kobieta może rozpocząć parcie, aktywnie wspierając przyjście dziecka na świat. Gdy czujesz naturalną potrzebę parcia, najlepiej jest się jej poddać, przyjmując jednocześnie pozycję ciała, która jest zarówno praktyczna, jak i wygodna. Przyjmująca poród położna będzie Ci podpowiadać, kiedy przeć i zwykle pozwoli Ci ułożyć się w wybranej przez Ciebie wygodnej pozycji ciała. „Słuchaj” swojego ciała i jeśli będziesz czuła taką potrzebę, bądź gotowa do zmiany pozycji. Czasami kobiety mogą odczuwać potrzebę parcia zanim jeszcze nastąpi pełne rozwarcie szyjki macicy. Położna może wówczas poprosić kobietę o przyspieszenie oddechu, czyli tzw. dyszenie, lub o zmianę pozycji ciała, aby potrzebę tę złagodzić.

Skurcze parte

- Gdy nadchodzi skurcz należy delikatnie oddychać, a gdy pojawi się potrzeba parcia, przyciągnąć brodę do klatki piersiowej i unieść górną część tułowia w kierunku pośladków przy jednoczesnym rozluźnieniu dna miednicy.
- Staraj się nie wstrzymać oddechu; zamiast tego podczas skurczu partego wydychaj powietrze ustami.





Gdy pojawić się już ma główka dziecka, postępuj zgodnie ze wskazówkami położnej, która będzie kontrolować postęp porodu. Będzie ona mówić kiedy przeć, a kiedy szybko oddychać, oraz kiedy przejść na tryb powolnego oddechu 'SOS'.

Położna może również zalecić zmianę pozycji ciała. Głównym celem na tym etapie porodu jest ochrona dziecka i Twojego zdrowia. Położna będzie Twoim przewodnikiem podczas całego porodu i będzie Cię wspierać w Twoich wyborach.

Dalsze informacje

W przypadku jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt z departamentem fizjoterapii.

Szpital Inverclyde Royal:

 01475 504 373

Szpital Położniczy Princess Royal:

 0141 201 3432

Szpital Uniwersytecki Queen Elizabeth:

 0141 201 2324

Szpital Royal Alexandra:

 0141 314 6765

Szpital Vale Leven:

 01389 817 531

