

Podręczna Szkola Rodzenia

Wszystko o
ciąży i porodzie.

*Sekrety położnej,
która została
mamą.*



ANNA MAJDA

ANNA MAJDA

***Podręczna
szkoła rodzenia***

***Wszystko o ciąży i porodzie.
Sekrety położnej, która została mamą***

© Copyright by
Anna Majda & e-bookowo

Projekt okładki:
Anna Majda

ISBN 978-83-7859-484-0

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo
www.e-bookowo.pl
Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione
Wydanie I 2015

1 • Czy potrzebna mi szkoła rodzenia?



Dawno temu poród traktowano jak normalne wydarzenie w życiu każdej kobiety – wręcz obowiązek. Ciężarne nie zwracały większej uwagi na przygotowanie do jego przebiegu, bardzo ciężko pracowały do ostatnich godzin przed rozwiązaniem.

Nie oznacza to, że dzisiejsze kobiety nie traktują ciąży czy porodu, jako naturalnej kolei rzeczy, jednak ich świadomość i postępowanie znacznie różni się od tego sprzed lat. Współczesny styl życia sprawił, że jesteśmy daleko od natury. Ciało przyjęło nienaturalne wzorce postępowania. Poprzez pośpiech, stres, nieprawidłową dietę, siedzący tryb życia zaburzony został stan równowagi ciała. W związku z tym ciało kobiety współczesnej wymaga przygotowania do prawidłowego przebiegu ciąży i porodu.

Wynikają z tego takie korzyści, jak:

- odczuwanie niższego poziomu bólu, a więc mniejsze zużycie leków przeciwbólowych (nieobojętnych dla dziecka)
- skrócenie czasu trwania porodu o około dwóch godzin

Inne badania mówią, że:

- wśród kobiet po przygotowaniu 90% porodów to porody naturalne
- dzieci takich matek otrzymują większą punktację w skali Apgar (rodzą się w lepszym stanie)

Niełatwy przebieg akcji porodowej, zła współpraca z personelem, niemożność poradzenia sobie z bólem to efekt lęku, obawy przed nieznanym i fałszywych wyobrażeń będących skutkiem często przerysowanych opowieści innych rodzących.

W położnictwie uważa się, że to właśnie lęk jest ważnym czynnikiem leżącym u podłoża bolesności porodu. Istnieje coś takiego, jak tzw. „Triada Reada” – bardzo ciekawe założenie, mówiące o współistnieniu ze sobą bólu, lęku i napięcia. Jeśli kobieta nie wie, co ją czeka, nie wie, jak mogą przebiegać poszczególne etapy porodu, nie przygotowała się teoretycznie, wówczas w sytuacji stresowej, jaką jest niewątpliwie rodzenie, pojawia się lęk. Jeżeli występuje lęk, automatycznie pojawia się napięcie, które to z kolei prowadzi do niedotlenienia tkanek, a to wywołuje reakcje bólowe – te z kolei ponownie lęk. Błędne koło się zamyka, a my czujemy się bezradne.

Gdziekolwiek byśmy nie szły, nie wiedząc dokładnie, co nas czeka, będziemy odczuwać niepokój, a co dopiero idąc na salę porodową. Już kilka informacji skutecznie może nas uspokoić. A pamiętajmy (choćby myśle, że ciężko o tym zapomnieć), najważniejsze jest dobro dziecka. Umiejętność rozładowania lęku, napięcia i bólu pomaga maluchowi łagodniej i szybciej przejść przez kanał rodny.

Zastanów się więc, czy nie warto trochę dowiedzieć się na temat tego, co cię czeka.

O autorce



W 2009 roku ukończyłam studia na poziomie magisterskim na kierunku **położnictwo Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego**. Od razu po ukończeniu szkoły, zaczęłam pracę w **Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku**, gdzie pracuję do dziś. Jest to szpitalu o III° referencyjności, czyli placówka, do której trafiają najtrudniejsze przypadki. Miesięcznie odbywa się tu **ponad 200 porodów**.

Poprzez pracę na oddziale patologii ciąży, sali porodowej i położnictwie mam styczność z kobietą i jej problemami, obawami i wątpliwościami na każdym etapie macierzyństwa – w ciąży, w trakcie porodu i tuż po nim. Każdy z tych etapów jest zupełnie inny, a kontakt z taką różnorodnością daje chyba największy przekrój wiedzy i doświadczenia położniczego.

Moja praca to równocześnie największa pasja, ponieważ swoją wiedzę i doświadczeniem mogę pomóc kobiecie w trudnych, a zarazem jednych z ważniejszych chwil w życiu. Poród jest wydarzeniem, które pamięta się całe życie, a ja mam to szczęście, że w takich wydarzeniach mogę uczestniczyć na co dzień.

Po dyżurach szpitalnych prowadzę zajęcia w jednej ze **szkół rodzenia w Gdańsku**. Jako że oprócz studiów położniczych **ukończyłam również kierunek fizjoterapia**, pomagam ciężarnym przygotować się do narodzin ich dziecka za pomocą ćwiczeń fizycznych. Mając wiedzę z dwóch kierunków mogę tak dobrać program ćwiczeń, aby miał jak największe odzwierciedlenie w czasie porodu. Duży nacisk kładę także na ćwiczenia oddechowe. Staram się również pomóc zmniejszać dolegliwości związane z powiększającym się brzuchem, jak np. bóle kręgosłupa czy nóg. Wykonując każde ćwiczenie, pacjentka wie, w czym może pomóc oraz jak je zmodyfikować, by lepiej poradzić sobie z bólem już porodówce.

Pracowałam również w **prywatnej przychodni ginekologicznej**, gdzie dużo czasu poświęcałam na rozmowę z ciężarnymi, które to po wizycie u lekarza nie zawsze były w stanie zrozumieć wszystko, co usłyszały. Tłumaczyłam również, czego mogą się spodziewać i czy już zacząć się niepokoić, czy tylko coś groźnie brzmi, a wcale takie straszne nie jest. Idealną sytuacją było, gdy później te pacjentki spotykałam na sali porodowej. Były wtedy spokojniejsze, że są w rękach osoby, którą już poznały i mogły wcześniej porozmawiać. To bardzo ważne dla rodzącej mieć przy sobie bratnią duszę, nie tylko w postaci osoby towarzyszącej.

Jednym z ciekawszych wydarzeń w moim zawodowym życiu, była możliwość zaopiekowania się pacjentką w Londynie w czasie ciąży i tuż po porodzie. Bliski kontakt z tamtejszym systemem opieki położnej w szpitalu, jak i poza nim, był interesującym doświadczeniem, którego elementy staram się przenieść w obszar działania.

Bardzo miłym jest, gdy moje byłe pacjentki, spotykając mnie gdzieś w mieście, już z daleka krzyczą: dzień dobry. Co roku na gwiazdkę czy inne święta dostają tonę MMS-ów ze zdjęciami coraz to większych pociech, które miałam szczęście przyjąć na świat.

Często świeżo upieczeni rodzice proszą mnie, aby przyjechać

do nich do domu, by pomóc np. w pierwszej kąpeli po wyjściu ze szpitala albo dać parę wskazówek dotyczących karmienia piersią. Grono koleżanek od momentu zajścia w ciążę jest ze mną w stałym kontakcie telefonicznym, informują na bieżąco o przebiegu ciąży, zdają relację z wizyt u ginekologa. Moja książka telefoniczna notorycznie rozszerza się o ciężarne koleżanki koleżanek i ciężarne znajome pacjentek, a uhonorowaniem mojej pracy jest, gdy kobieta drugi raz zachodząc w ciążę, dzwoni z **pytaniem, czy jest możliwość, abym była również przy narodzinach jej kolejnego dziecka.**

Dzięki temu, że jestem położną, a od października 2014 również matką, mogę lepiej zrozumieć pacjentki. Wiem, jakie obawy trapią ciężarną i dzięki doświadczeniu zawodowemu oraz przeżyciom związanym z własną ciążą, potrafię te obawy skuteczniej rozwiązać.

To co personelowi czasami może wydawać się banalnym problemem, dla pacjentki jest poważną sprawą. I doskonale to rozumiem. Nauczyłam się lepiej dostrzegać nie tylko problem medyczny, ale również psychologiczny. Bycie położną i jednocześnie matką to idealne połączenie dla moich pacjentek.

Przez cały czas staram się brać udział w jak największej liczbie konferencji i szkoleń aby zdobywać nową wiedzę i w jeszcze lepszy sposób pomagać kobietą podczas jednego z najważniejszych okresów w ich życiu.

Jeśli spodobały Ci się informacje zawarte w tej książce zapraszam również do odwiedzenia mojego bloga – znajdziesz tam wiele przydatnych i mało znanych informacji na temat bycia mamą i prawidłowej opieki nad dzieckiem.

SPIS TREŚCI

1. Czy potrzebna mi szkoła rodzenia?	4
2. Dostosowanie się do roli ciężarnej i matki, czyli niełatwa fizjologia. Jak sobie radzić z dolegliwościami	6
<i>Nudności i wymioty na początku ciąży</i>	8
<i>Nudności i zgaga w późniejszym okresie ciąży</i>	9
<i>Zaparcia i hemoroidy</i>	9
<i>Skurcze łydek</i>	10
<i>Obrzęki stóp oraz drętwienie rąk</i>	11
3. Praktyczna lista zakupów dla malucha i jego pokoju	12
4. Co zabrać do szpitala, czyli wyprawka dla mamy i dziecka	20
5. Na co zwracać uwagę w ciąży – norma czy już się niepokoić?	26
6. Masaż w ciąży i przy porodzie	29
7. Ćwiczyć, czy nie ćwiczyć? – czyli coś o aktywności fizycznej	33
8. O co chodzi z tym oddychaniem?	40
9. Czy musi boleć? Znaczenie bólu porodowego w przebiegu porodu	44
10. Naturalne metody łagodzenia bólu	48
11. Relaks w czasie porodu	52
12. Poród aktywny. Co oznacza, dlaczego jest tak ważny, jego wpływ na przebieg porodu	55
13. Nacięcie krocza – czy się bać?	59
14. Plan porodu	62
15. Z kim do porodu?	67
16. Kiedy jechać do szpitala?	72
17. Wchodzę na porodówkę i co?	76

18. Rodzić naturalnie czy lepiej cięcie cesarskie?	79
19. Połóg. Jak bezpiecznie o siebie zadbać	82
20. Baby blues. Czy się bać?	86
21. Karmienie piersią. Jak to się robi?	89
22. Dylematy przy karmieniu piersią	94
23. Dieta matki karmiącej. Podstawowe zasady	97
25. Podstawy pielęgnacji dziecka	100
26. Formalności prawne związane z urodzeniem dziecka	103
Zakończenie	107
O autorce	109