

Przygotowanie do porodu

Narodziny dziecka to wielkie wydarzenie w życiu kobiety. Niejednokrotnie już od początku ciąży przyszłe mamy rozmyślają nad chwilą jej zakończenia. Jak to będzie wyglądało, kiedy się zaczniesz poród, skąd będziesz wiedziała, że to już ten czas, co ze sobą zabrać do szpitala, gdzie mam rodzić – te i wiele innych pytań zadają sobie ciężarne. Prawdą jest, że w położnictwie niezmiernie ciężko jest przewidzieć rozwój sytuacji – poród jest aktem dynamicznym, niejednokrotnie rozpoczyna się w najmniej oczekiwanym przez kobietę momencie. Choć nie sposób dokładnie określić jego przebiegu, można i warto się do niego przygotować. Nie ma jednej recepty na to, jak dobrze przygotować się do porodu. Kobiety mają bardzo różne potrzeby, które wynikają ze specyfiki ich ciąży oraz warunków rodzinnych i zewnętrznych.

Oczekiwania i nastawienie mamy

Okres ciąży jest nowym, niezwykłym przeżyciem, którego zwieńczenie stanowi poród. Choć akt ten niejednokrotnie przeraża przyszłe mamy, w gruncie rzeczy może być wspaniałym zakończeniem wspólnych dziewięciu miesięcy, w trakcie których tworzyła się emocjonalna więź z dzieckiem. To, czy będzie to dobre wspomnienie czy przykre przeżycie zależy w dużej mierze od Ciebie. Twoje nastawienie ma siłę sprawczą, niejednokrotnie determinuje przebieg porodu, może oddziaływać na czas jego trwania, intensywność odczuwania bólu czy konieczność stosowania dodatkowych interwencji medycznych. Jako przyszła mama musisz wiedzieć, że każdy poród może wyglądać nieco inaczej, ma indywidualny charakter. Zdarzają się sytuacje, na które ani Ty, ani ojciec dziecka, ani położna czy lekarz nie mają wpływu, które trudno jest przewidzieć.

Często ciężarne w trakcie ciąży skrupulatnie tworzą plan porodu, mając konkretne wyobrażenie o tym, jak będzie przebiegał. W rozmowach z bliskimi, położną czy lekarzem wymieniają elementy, na których im zależy, mówią o tym czego chcą uniknąć, czy też na co się nie zgadzają. Takie omówienie potrzeb i oczekiwań to znakomity pomysł i potwierdzenie świadomego podejścia do aktu porodu. Trzeba jednak pamiętać, że każdy plan – gdy zaistnieją określone okoliczności – należy zmodyfikować tak, by zapewnić mamie i dziecku maksymalny poziom bezpieczeństwa. W momencie gdy zajdzie potrzeba wykonania czynności medycznych, na które nie byłaś przygotowana, a nawet takich, które stanowczo odrzucałaś, zachowaj spokój i nie panikuj.

Pamiętaj, że podejmujesz decyzje nie tylko o sobie, ale także o dziecku, które w tej właśnie chwili jest od Ciebie w pełni zależne i liczy na Twoją pomoc. Strach często paraliżuje i zmienia nasze reakcje, powodując, że działamy pochopnie lub nieracjonalnie. Pamiętaj, że specjaliści, lekarze i położne są przy porodzie po to, by dać Ci wsparcie, podzielić się wiedzą i doświadczeniem, pomóc – wystarczy, że im na to pozwolisz! Jeżeli zespół medyczny podejmie konkretną decyzję, która nie do końca jest zbieżna z Twoimi oczekiwaniami, pamiętaj, że opiera się na dużej wiedzy i robi to w trosce o Ciebie i Twoje nienarodzone jeszcze dziecko.

O porodzie myśl w sposób indywidualny

Przede wszystkim stwórz sobie swój własny plan porodu. Nie musi to być szablonowy model, wystarczy, że odpowiesz sobie na kilka podstawowych pytań:

- czy chcesz mieć poród rodzinny – jeśli tak, to kto ma Ci towarzyszyć?
- czy chcesz rodzić w szpitalu czy w domu?
- jaka pozycja wertykalna byłaby dla Ciebie najbardziej komfortowa?
- czy chcesz skorzystać ze znieczulenia zewnątrzoponowego?
- czy chcesz mieć lewatywę?
- czy zależy Ci na prywatnej sali poporodowej?
- jak w danym szpitalu wygląda standard opieki nad noworodkiem po porodzie fizjologicznym, a jak po cięciu cesarskim?

Pamiętaj – nawet jeśli nie wszystkie Twoje plany się zrealizują, myśl pozytywnie, skup się na tym, co naprawdę ma znaczenie.

Szkola rodzenia – skarbnica wiedzy

Zajęcia szkół rodzenia są skarbnicą wiedzy dla przyszłej mamy. W drugim trymestrze, od 21 tygodnia ciąży warto rozważyć udział w spotkaniach grupowych bądź indywidualnych. Prezentowane podczas spotkań ćwiczenia fizyczne przygotują Twój organizm do wysiłku jakim jest poród. Warto je powtarzać w domu. W szkole rodzenia nauczysz się dodatkowo farmakologicznych i niefarmakologicznych metod łagodzenia bólu porodowego, prawidłowego toru oddychania oraz technik relaksacji. Dowiesz się wiele o pielęgnacji i kąpieli noworodka, poznasz tajniki laktacji i techniki przystawiania malucha do piersi.

Ochrona krocza – fakty i mity

Każda rodzica powinna być przygotowana na to, że krocze w trakcie porodu może pęknąć lub zostać nacięte. Nacięcie krocza położna wykonuje w celu ułatwienia dziecku przejścia przez ostatni odcinek kanału rodnego. Obecnie nie praktykuje się rutynowego nacinania krocza – zabieg ten jest wykonywany tylko gdy zachodzi taka konieczność. Krocze jest nacinane na szczycie skurczu partego, przy maksymalnym rozciągnięciu tkanek, w znieczuleniu miejscowym. Jest ono praktycznie nieodczuwalne, natomiast pewien dyskomfort pacjentka może odczuwać podczas szycia naciętego/pękniętego krocza oraz w okresie gojenia się rany. Pęknięcia krocza klasyfikowane są wg czterech stopni, z czego najpoważniejsze konsekwencje ma ten ostatni. Stopień 4-ty oznacza, że pęknięcie obejmuje tkanki krocza oraz śluzówkę odbytnicy. Wiąże się z to z rozległym szyciem i długotrwałym okresem rekonwalescencji.

Jeśli chcesz ograniczyć ryzyko takiej sytuacji, pamiętaj że już w trakcie ciąży powinnaś odpowiednio przygotować swoje ciało na poród.

Masaż krocza jest zalecany jako część przygotowania do porodu. Idealny moment na rozpoczęcie tej praktyki to ostatnie tygodnie ciąży. Zwykle, jeśli nie ma przeciwwskazań, **zaleca się rozpoczęcie masażu krocza około 34-36 tygodnia ciąży.**

Jak zrobić masaż krocza przed porodem – przygotowanie

Odpowiednie przygotowanie do masażu krocza zapewnia bezpieczeństwo oraz komfort w trakcie praktyki. Ponieważ przy masażu konieczne jest wprowadzenie palca do pochwy, bardzo istotne **jest dokładne umycie rąk** oraz **przycięcie paznokci**. Istotne znaczenie ma również wybór spokojnego, prywatnego

miejsca oraz zajęcie **wygodnej pozycji**, która zapewnia łatwy dostęp do krocza (np. półleżącej lub leżącej z podkurczonymi nogami).

Do masażu warto wykorzystać **naturalne olejki**, które są bezpieczne i mogą być używane w obszarze intymnym, np. olejek jojoba, olejek ze słodkich migdałów, z kiełków pszenicy. Olejki ułatwiają masowanie i zapobiegają podrażnieniom.

Przed przystąpieniem do masażu należy **zadbać o relaks i rozluźnienie mięśni**, dlatego zalecane jest zrobienie kilku wdechów i wydechów, lub użyć innych technik relaksacyjnych.

Masaż krocza – jak wykonywać go samodzielnie?

Samodzielny masaż krocza przed porodem to ważna praktyka dla kobiet w ciąży, która pomaga przygotowywać ciało do porodu, zmniejszając ryzyko urazów i pomagając w adaptacji do rozciągania, które następuje podczas przepychania główki dziecka.

Jak można wykonywać masaż krocza – instrukcja

1. Znajdź komfortowe miejsce i wygodną pozycję.
2. Dokładnie umyj ręce łagodnym mydłem.
3. Oddychaj głęboko i rozluźnij barki, brzuch, pośladki i uda.
4. Nałóż olejek na palec wskazujący i rozpocznij masaż warg sromowych tuż przy wejściu do pochwy oraz obszaru pomiędzy pochwą a odbytem. Masaż zewnętrzny powinien trwać około 5 minut.
5. Delikatnie wprowadź palec do pochwy na głębokość 3 – 5 cm. Cały czas dbaj o rozluźnienie.
6. Wykonuj okrężne ruchy i masuj boczne ściany. Rozciągaj delikatnie tkankę na boki i w kierunku odbytu, do granicy dyskomfortu. Masaż pochwy nie powinien powodować bólu!
7. Masowanie krocza w ciąży powinno trwać około 10 minut. Od 36. tygodnia ciąży warto wykonywać go codziennie, ale nie należy przeciążać krocza.

Jeśli nie ma do tego żadnych, medycznych przeciwwskazań ważne jest również zachowanie aktywności w trakcie ciąży – ćwiczenia dla ciężarnych w domu, fitness, basen, spacer. Warto rozważyć spotkanie z fizjoterapeutą urologicznym, który pomoże przygotować Cię do porodu – takie działania pomogą zapobiec pęknięciu/ nacięciu krocza podczas porodu.

Poród rodzinny

Kolejnym aspektem – niezmiernie ważnym w przygotowaniu do porodu – jest wybór osoby towarzyszącej. Wiele kobiet z góry zakłada, że przy porodzie powinien być obecny ojciec dziecka. Pamiętaj aby to dobrze przemyśleć. Czasami przyszli ojcowie nie czują się na siłach by fizycznie i psychicznie brać udział w narodzinach potomka. W takiej sytuacji partner zamiast dodać Tobie siły i wsparcia, niejednokrotnie sam będzie potrzebował opieki. Poród to akt związany z ogromnym stresem, bólem, ogólnym napięciem – należy zastanowić się kto w tych warunkach będzie w stanie najbardziej pomóc. Nie jest ważne czy towarzysz będzie z Tobą rozmawiać, masować bolące okolice krzyża, polewać brzuch wodą przy skurczu czy po prostu trzymać Cię za rękę – masz czuć, że dodaje Ci otuchy i wspiera. Może to być mąż/partner, mama, siostra, przyjaciółka, etc. – wybór należy do Ciebie. Ważne jest tylko to by była to decyzja przemyślana.

Poród domowy czy w szpitalu?

Wyboru miejsca, w którym odbywać się będzie poród, należy dokonać z dużą starannością. Jeśli rozważasz poród w domu, decyzję tą koniecznie skonsultuj z lekarzem prowadzącym oraz położną, którą wybrałaś do

porodu. Tylko kobiety dobrze przygotowane, u których ciąża przebiegała bez najmniejszych komplikacji, mogą pozwolić sobie na takie rozwiązanie. Jeśli jest to opcja dla Ciebie, zapoznaj się z obowiązującymi kryteriami, nawiąż kontakt z położną, która specjalizuje się w porodach domowych, dowiedz się, co musisz przygotować wcześniej. Jeśli decydujesz się na poród w szpitalu przyjrzyj się ofercie placówek, które bierzesz pod uwagę. Warto wiedzieć, że w Polsce obowiązuje tzw. system Trójstopniowej Opieki Perinatalnej. Klasyfikuje on szpitale położnicze w zależności od poziomu i specjalistycznej opieki, jaką świadczą. Istotą trójstopniowej opieki okołoporodowej jest zapewnienie kobiecie w ciąży jak najlepszej opieki w zależności od aktualnych potrzeb wynikających z jej stanu zdrowia. Mówiąc bardziej precyzyjnie chodzi o zapewnienie ciężarnej i jej dziecku jak najszybszej specjalistycznej opieki, jeśli takiej potrzebuje. Ważne jest, by wybrać odpowiednią placówkę, która zapewni Ci opiekę na poziomie, jakiego potrzebujesz. Warto porozmawiać z lekarzem prowadzącym i poprosić go o sugestie, który szpital będzie najbardziej odpowiedni z perspektywy przebiegu Twojej ciąży.

Wybierając szpital

Zanim podejmiesz decyzję o wyborze szpitala, zbierz ważne informacje. Dowiedz się jak w danym szpitalu wygląda sala porodowa, jak zorganizowany jest oddział położniczy i noworodkowy. Dopytaj, jakie są standardy dotyczące łagodzenia bólu porodowego, opieki nad noworodkiem w pierwszych godzinach po porodzie, czy jest możliwość wykupienia osobistej sali poporodowej oraz w jakiej formie zorganizowane są odwiedziny. Jeśli zależy Ci na karmieniu naturalnym – dowiedz się czy dany szpital ma Certyfikat szpitala przyjaznego dziecku. Dowiedz się co musisz zabrać ze sobą do szpitala. Pamiętaj, że każdy szpital może mieć nieco odmienny standard – warto więc wszystko dokładnie sprawdzić przed spakowaniem torby do porodu.

Niezbędnik rodzącej – co zabrać do szpitala

Jeśli szpital i osobę towarzyszącą już wybrałaś czas sporządzić listę rzeczy, które musisz zabrać ze sobą do szpitala.

Dokumenty:

- dokument tożsamości ze zdjęciem i numerem PESEL,
- karta przebiegu ciąży,
- wynik badania grupy krwi i przeciwciał Rh – wynik potwierdzony lub 2x wynik niepotwierdzony
- skierowanie do szpitala (w systemie planowanego cięcia cesarskiego),
- nazwa oraz adres wybranej przychodni, do której zostanie wysłana karta szczepień noworodka,
- ostatnie wyniki badania krwi,
- ostatnie wyniki badania USG,
- wynik wymazu w kierunku GBS (wymaz po 35 tc),
- wyniki badania krwi w kierunku chorób zakaźnych (HIV, WR, HBS, bądź zaświadczenie/informację o przebytych szczepieniach WZW B),
- inne istotne wyniki badań lub konsultacji, zwłaszcza przy występowaniu chorób współistniejących z ciążą bądź innych.

Na czas porodu:

- ubranie dla rodzącej (najlepiej luźna, przewiewna koszula, ale może to być również Twój ulubiony T-shirt, szlafrok, kaptcie, skarpetki),
- kłapki antypoślizgowe pod prysznic, żel pod prysznic,

- jednorazowe wkładki porodowe, jednorazowe chusteczki higieniczne,
- pielucha tetrowa bądź bawełniana w przypadku chęci wykonania okładu, opcjonalnie ręcznik,
- opaska, spinki lub gumka do włosów, pomadka nawilżająca usta,
- 1 komplet ubranek dla dziecka + różek
- woda do picia, cukierki miętowe

Pakując torbę dla mamy należy pamiętać, że przestrzeń szpitala jest ograniczona i można **zabrać tylko niezbędne rzeczy, tj.:**

- 1 lub 2 koszule do porodu (takie, które później możemy spisać na straty), mogą to być T-shirty;
- 2-3 koszule na pobyt po porodzie, wygodne do karmienia;
- szlafrok;
- odpowiednio dobrany biustonosz do karmienia. Powinien być wykonany z naturalnej tkaniny, wygodny, na szerokich ramiączkach z możliwością odpięcia każdej miseczki osobno (co znacznie ułatwia karmienie). Dobierając taki biustonosz, pamiętaj, że piersi w czasie laktacji są trochę większe;
- wkładki laktacyjne, wchłaniające nadmiar pokarmu;
- maść ochronna na brodawki (. U kobiet, które karmią po raz pierwszy częściej dochodzi do uszkodzenia bądź podrażnienia brodawek);
- kłapki pod prysznic, kapcie - powinny być łatwe do umycia;
- podpaski Maxi (2 opakowania);
- 6 par majtek jednorazowych (najlepiej siatkowe) dostępne w aptece lub sklepie medycznym;
- woda kosmetyczna w aerozolu do odświeżenia twarzy (bardzo przydatna w czasie porodu);
- przybory toaletowe, kosmetyki;
- 2 ręczniki;
- ręcznik papierowy, papier toaletowy;
- podkłady jednorazowe;
- oliwka do masażu w czasie porodu;
- pomadka ochronna do ust (wysuszonych podczas długotrwałego oddychania);
- niegazowana woda mineralna, najlepiej po 500 ml z ustnikiem (łatwiej się pije w pozycji leżącej);
- leki, które bierzemy na stałe;
- jeżeli masz cukrzycę, zabierz ze sobą glukometr
- kubek, sztućce;
- wygodne ubranie dla taty na czas porodu;
- nie zapomnij ładowarki i telefonu

Jeżeli szpital, który wybraliście, wymaga własnych ubrań dla noworodka, **spakuj dodatkowo:**

- 3-6 szt. kaftaników lub body, tyle samo śpioszków, najlepiej zapinanych w kroku, aby łatwo było przewinąć noworodka,
- 10 pieluch tetrowych,
- 2 bawełniane cienkie czapeczki,
- 2 pary skarpetek (kupując, zwracaj uwagę na ściągacze, aby za bardzo nie uciskały dziecku nóżek),
- 2 pary rękawiczek, aby dziecko nie drapało się po buzi,
- pyampersy.

Kiedy natychmiast jechać do szpitala?

- Odplynęły wody płodowe podbarwione na zielono, żółto
- Pojawiło się plamienie bądź krwawienie w kolorze jasno czerwonym
- Odplynęły wody płodowe przejrzyste, ale nie nastąpiła czynność skurczowa macicy (najlepiej pojawić się do dwóch godzin)
- Masz regularne, silne skurcze w odstępach co 5-10 minut, które trwają co najmniej godzinę

Jeśli termin porodu minął...

Nie przejmuj się, najwidoczniej jest to znak, że Twoje dziecko nie jest jeszcze gotowe aby przyjść na świat. Termin porodu wyliczany za pomocą USG czy ostatniej miesiączki jest zawsze terminem orientacyjnym. Oznacza to, że poród może nastąpić na kilka dni przed bądź kilka dni po wyznaczonej dacie. Warto skontaktować się z lekarzem prowadzącym by powiedział, w którym momencie udać się do szpitala. Konieczne jest również wykonanie zapisu KTG aby ocenić czynność serca płodu oraz skurczów mięśnia macicy.

Poród nie zawsze wiąże się z ogromnym bólem i wycieńczeniem. To jak będzie przebiegał w dużej mierze zależy od Ciebie i Twojej współpracy z personelem medycznym.