

PORÓD

Objawy przepowiadające zbliżający się poród(w najbliższych kilku tygodniach, dniach):

- „Objaw wicia gniazdka”
- Pobolewania, uczucie napięcia, „ciągnięcia w pachwinach, bolesność w okolicach bioder
- Uczucie ociężałości, większe obrzęki rąk(ciasny pierścionek), nóg(za małe buty) jeżeli tym objawom nie towarzyszy wzrost ciśnienia lub zmiany w badaniu moczu to jest to objaw fizjologiczny, Jednak każde zaniepokojenie Kobiety powinno być pretekstem do wizyty u osoby prowadzącej ciążę.
- Wzmoczone ruchy dziecka
- Obniżenie dna macicy (obniżenie brzucha)
- Wzdęcia w jamie brzusznej, biegunka lub wymioty- jest to naturalna zdolność do wypróżniania się organizmu przed porodem. Należy jednak wykluczyć możliwość zatrucia pokarmowego.

-Pytania przydatne do zaplanowania porodu:

- - Czy chcesz rodzić aktywnie? Czy w szpitalu, który Wybrałaś pozwalają na dowolne wybieranie pozycji również w drugim okresie porodu?
- -Czy chcesz by przy porodzie był z Tobą partner lub inna osoba towarzysząca? Jeżeli tak to porozmawiajcie przed porodem o swoich oczekiwaniach
- -Czy bierzesz pod uwagę zastosowanie farmakologicznych środków znieczulających podczas porodu? Jeżeli tak to, jakie Bierzesz pod uwagę? Upewnij się czy w szpitalu, który wybrałaś podają znieczulenie „na żądanie”
- -Czy Chcesz być z dzieckiem nieprzerwanie całą dobę? Dowiedz się czy w wybranym szpitalu działa system „rooming Inn”. Zapytaj się również czy gdy będziesz zmęczona lub przygnębiona będziesz mogła oddać dzidziusia pod opiekę położnych, aby odpocząć?
- -Jeżeli chcesz mieć dzidziusia „przy Sobie” zaraz po porodzie to upewnij się czy w danym szpitalu będzie to możliwe.?
-
-
-

-Do szpitala należy zabrać:

- **Dokumenty**
- 1.Dowód osobisty
- 2. Kartę przebiegu ciąży
- 3. Legitymację ubezpieczeniową
- 4. Oryginalne badania: grupa krwi, HBS, OWA, inne wyniki badań wykonanych w ciąży
- **Akcesoria dla Mamy(Najlepiej sprawdź na stronie szpitala, w którym zamierzasz rodzić)**
- 1. Przybory toaletowe
- 2. Bielizna osobista, 2 koszule (najlepiej z rozcięciem z przodu do karmienia dziecka)
- 3.Wkładki jednorazowe
- 4.Majtki „siateczki”
- 5. Szlafrok, pantofle, ręczniki
- **Akcesoria dla dziecka: (Najlepiej sprawdź na stronie szpitala, w którym zamierzasz rodzić)**

- 1.Ubranka bawełniane naturalne kaftaniki, bawełniane czapeczki, koszulki, śpiochy, pieluchy, pampersy
 - 2.Rożek, pajacyk lub kocyk
 - 3.Kosmetyki hipoalergiczne z jednej firmy komplet: mydło, oliwka, kremy do pielęgnacji odparzeń, środki higieniczne: chusteczki nawilżone, gaziki jałowe, waciki, gruszka nosa.
 - **-Objawy rozpoczynające Poród**
 -
 - 1. Regularna akcja skurczowa, tzn. skurcze, co 5-10 min, nie ustępujące po ok. 1 godzinie
- 2.Pęknięcie pęcherza płodowego.

- **Jak liczyć częstotliwość skurczy?**
 - Od początku skurczu do początku następnego. W odstęp pomiędzy skurczami należy wliczyć czas trwania skurczu poprzedniego
 - Np. Dla skurczy porodowych-przy częstotliwości skurczy co 4-5 minuty rzeczywiste przerwy między nimi wynoszą 2-3 minuty, gdyż rodzące odczuwają bolesność skurczu porodowego przez 1,5-2 minut
 -
 - **Pomimo braku objawów sugerujących początek porodu bezwzględnie udaj się do szpitala, jeżeli:**
 - 1.Sączy się zielony płyn owodniowy
 - 2.Kiedy odczuwasz znaczny niepokój związany ze stanem zdrowia Twoim lub Dziecka.
 - 3.Przy wystąpieniu patologicznych objawów(ból głowy, mroczki przed oczami wzrost ciśnienia, temperatury, tętna, ciągły ból w okolicy podbrzusza, ciągle podwyższone napięcie mięśnia macicy itd.)
- 4.Występuje plamienie, krwawienie z dróg rodnych
- 5.Kiedy poczujesz osłabienie ruchów dziecka (fizjologicznie występuje 6-10 ruchów w ciągu 1 godziny)
 -
 -
 -
 -
 -
 -

I Okres porodu

- Jest to czas rozwierania szyjki macicy do 10 cm (pełne rozwarcie)
- Za początek tego okresu możemy uznać pojawienie się skurczów trwających ok. 40s i występujących, co 5-10 min.

Fazy I okresu porodu

- **Utajona** (bierna) do 2-3 cm rozwarcia.
-
- U kobiet rodzący po raz pierwszy faza ta trwa nawet kilka godzin.
- Skurcze powodują najpierw skracanie szyjki, zgładzenie jej brzegów a dopiero następnie prowadzą do rozwierania.
Wyróżniamy dwie zalecane metody postępowania:
 1. Pierwszą jest odpoczynek między skurczami (np. pod prysznicem, w wannie, drzemiąc, słuchając muzyki relaksacyjnej).
 2. Kolejną jest aktywne uczestnictwo (np. przygotowując wyprawkę do szpitala, spacerując z mężem, schodząc po schodach)
- **Aktywna** od 3,4 - 7 cm rozwarcia
- Do odczuć mogących towarzyszyć Kobiecie przy rozwarcu 3-4 cm zaliczamy
- pobudzenie, niemożność znalezienia dogodnej pozycji, które mobilizują do częstych zmian pozycji.
- Wszelkie zabiegi pionizujące ułatwią Maluszkowi obniżyć się w kanale rodny.
- Przy pierwszym porodzie rozwarcie 5-6 cm to ok. $\frac{3}{4}$ czasu do pełnego rozwarcia, licząc od czasu pierwszych skurczów porodowych. Wtedy, mogą się pojawić mdłości czy odruchy wymiotne.

Jedna z metod psychoprofilaktyki

- Spróbuj porównać skurcze do fali, które przybliżają się, nabierają mocy, osiągają szczyt i odpływają, dając Ci czas na odprężenie się, regularne oddechy, uśmiech, (który rozluźnia mięśnie twarzy, ust, co pomaga w rozluźnieniu mięśni dna miednicy, szyjki macicy, pochwy i krocza).
-
-
-
-
-
-
-
-
- **Przejęściowa** (tak zwany kryzys 7 cm)
- W tej fazie Pojawiają się skrajne emocje np. uczucie strachu, niemocy, rozpacz, bezsilności, pocieszające może być spostrzeżenie, że często zaraz po nich odczuwamy przypływ energii, odwagi.
- Wrażliwość na zmiany temperatury może prowadzić do pojawienia się dreszczy. Wtedy przydatne okaże się nałożenie dodatkowych skarpet czy przykrycie się kocem.
- Dogodna pozycja zalecana w opisywanej fazie to kolankowo-łokciowa z pośladkami powyżej głowy.
- Oddech, powinien być skoncentrowany na wydechu (tak jak przy zdmuchiwanie świeczki np.

szybki wydech phu phu phu phu + wdech itd. Lub długi wydech z rozszerzonymi ustami np. phuuuuuuuuuu i krótki wdech.

-
-
-

II OKRES PORODU

- Jest to czas od pełnego rozwarcia do urodzenia się dziecka.
- Czynniki wpływające na czas trwania II okresu to między innymi:
 - 1.Wielkość Dziecka
 - 2.Budowa kanału rodniego
 - 3.Opór tkanek miękkich krocza i sromu
 - 4.Siła skurczów
 - 5.Strach Rodzącej
 - 6.Zmęczenie Kobiety
 - 7.Oziębienie ciała itd.
- U pierwiastek okres ten trwa dłużej niż u Kobiet rodzących kolejnego Bobaska. Przyjmuje się, że nie powinien przekroczyć 2 godzin.
- U „wieloródek” poród następuje przeważnie po paru skurczach,
- Należy jednak pamiętać, że każdy poród jest inny i nie zniechęcać się, jeżeli kolejny skurcz nie kończy się urodzeniem Dziecka.

Fazy II okresu

- **Spoczynku**
- Często na początku tego okresu zmniejsza się częstotliwość skurczy (skurcze krótkie, przerwy długie).
- Jeżeli dziecko jest w dobrej kondycji (serce bije miarowo) należy wykorzystać ten czas na odpoczynek i nabranie sił.
- lub
- Aktywnie można naturalnym sposobem pobudzić skurcze (np. masując brodawki, delikatnie

oklepując palcami stopy Maluszka- które znajdują się powyżej pępka)

Aktywna

- Należy zmieniać pozycje (kołysać biodrami, przykucać, zwisać, klękać),
- między skurczami popijać wodę (niegazowaną), oddychać
- Skurcze II okresu są znacznie silniejsze aniżeli w pierwszym, ale mimo to znacznie mniej bolesne.
- Silne towarzyszące uczucie parcia, jest naporem główki na mięśnie dna miednicy, odbytnicę, krocze.
- Teraz organizm sam kieruje- należy wsłuchać się w jego potrzeby i zalecenia położnej towarzyszącej przy porodzie
- Kiedy rozpoczyna się skurcz robimy 3 wdechy i 3 wydechy (przeponowe). Kiedy skurcz już narósł nabieramy powietrza nie wypuszczamy go, przyginamy głowę do klatki piersiowej i wypychamy powietrze(ok. 10 s.) na dół „w kierunku mięśni krocza” wizualizując otwieranie dolnych partii mięśni. Podczas jednego skurczu powtarzamy tę czynność około 2-3 razy. Wsłuchując się w swój organizm podczas porodu i postępując intuicyjnie ułatwisz Maluszkowi przyjście na świat.
-
-
-

Faza wylaniania się główki

- Często jest to trudny czas dla Kobiety rodzącej.
- Towarzyszy mu uczucie bezradności wobec zaistniałej sytuacji.
- Z jednej strony chęć urodzenia dziecka, z drugiej zatrzymania w sobie.
- Pojawia się kolejna, do tej pory nieobecna dolegliwość (napinania, rozciągania krocza.)
- Tu główka będzie pojawiać się w szparze sromowej i cofać.
- Zbyt mocne parcie w tym okresie może doprowadzić do pęknięcia tkanek.
- Gdy główka będzie się przesuwając swoim najszerszym obwodem przez krocze należy oddychać krótko, przy otwartych ustach (phu, phu, phu), lub wykrzykując głoskę a, a, a, a, krótki wdech i powtórka.
- Kiedy główka pokarze się na zewnątrz będzie musiała dokonać obrotu-położna poinformuje żeby np. wstrzymać parcie(wtedy należy spokojnie oddychać).
- Przy następnym skurczu cel porodu zostanie osiągnięty.

- Osoba towarzysząca lub położna odpępnia Dzidziusia i układa na brzuchu mamy. (Po chwili może zabrać do kącika noworodka w celu pierwszej toalety (mierzenie, warzenie itp.)-
- Osoba, która towarzyszyła podczas porodu może udać się razem z Bobasem lub zostać przy Partnerce.
- Pamiętajcie wybór zawsze należy do Was.
-
-

III OKRES PORODU

- Rozpoczyna się po urodzeniu dziecka, i trwa do ok. 30 min.
- Macica po chwilowym odpoczynku musi jeszcze „urodzić” łożysko.
- Proces jego odklejania odbywa się samoistnie,
- Po urodzeniu łożyska położna dokładnie je obejrzy i oceni czy odkleiło się prawidłowo, w całości, a żadna jego część nie została, wewnątrz- co mogłoby utrudnić proces obkurczania się mięśnia macicy.
- Jeżeli doszło do nacięcia lub pęknięcia krocza położna lub lekarz(w zależności od szpitala) je zaszyje.
- Przystawienie Dziecka do piersi, pobudzi wydzielanie oxytocyny i obkurczanie mięśnia macicy a także umożliwi wypływ pokarmu.
-

IV OKRES PORODU

- Okres intensywnego nadzoru położniczego(wczesnego połogu).
- Trwa ok. 2 godzin
- Poświęć ten czas na odpoczynek i nawiązanie kontaktu z Bobasem. Pamiętaj, prawidłowe przystawienie Dziecka do piersi pomoże w obkurczaniu macicy. Jeżeli Sobie nie radzicie poproście o pomoc personel. Prawdopodobnie będziecie teraz w centrum zainteresowania. Niezbędne będą takie zabiegi jak: pomiar ciśnienia, tętna, wysokości dna macicy.

• Rola bólu towarzyszącego porodowi:

- Podczas porodu ból pełni funkcję informacyjną. W kolejnych etapach jego natężenie i rodzaj obrazuje Kobiecie, co dzieje się w Jej ciele i w którym momencie się znajduje. Motywuje ona również do instynktownych zachowań polegających na aktywnym poszukiwaniu dogodnych pozycji, sprzyjających przejściu dzidziusia przez kanał rodny.
- Dodatkowo stymuluje on wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za sprawny i bezpieczny przebieg porodu.

• Wybrane metody łagodzenia bólu porodowego:

-Masaż:

ZASADY:

Odpowiednia temperatura otoczenia

- Do masażu warto użyć olejku łagodzącego tarcie
- Dłonie osoby masującej powinny być ciepłe
- Kobieta powinna być w wygodnej dla siebie pozycji
- Należy słuchać sugestii kobiety

Położ ręce na dolnym odcinku kręgosłupa, po jego obu stronach. Spokojnym ruchem wykonaj kilka obszernych kół, kierując się od środka na zewnątrz. Następnie dłonie odsuwaj od siebie rozciągając w ten sposób odcinek lędźwiowy pleców. Ruch ten wykonuj na wydechu, lekko naciskając dłońmi na plecy. Ważne jest, by podczas wykonywania masażu dostosować ucisk do rytmu oddychania masowanej osoby.

Jedną dłoń połącz na wysokości kości krzyżowej po jednej stronie kręgosłupa, drugą po przeciwległej stronie w okolicach łopatk. Wraz z wydechem osoby masowanej wykonuj ruch rozciągania. Ruch ten powtórz zmieniając układ dłoni po przeciwnych stronach.

Odszukaj kość krzyżową i trzy małe wgłębienia znajdujące się po obu stronach, ułożone jeden pod drugim. Przyłóż kciuki i spiralnym ruchem w głąb rozmasowuj te miejsca.

Ułóż dłonie jedna na drugiej na dolnej części kości krzyżowej. Nie ruszając dłoni wraz z wydechem delikatnie dociskaj. Z kolejnym wydechem pogłębiaj ten ruch. Pozostaw dłonie w tej samej pozycji i z lekkim uciskiem wykonuj ruch kołysania na boki. To rozluźni miednicę i przyniesie ulgę.

Masaż piłkami rehabilitacyjnymi-

Wykonujemy ruchy okrężne w odcinku lędźwiowym kręgosłupa oraz okolicach kości krzyżowej.

Zmiany pozycji-

Nawet, jeżeli w konkretnym momencie wydaje Ci się że wybrana pozycja jest najlepsza, spróbuj ją zmienić po kilku minutach, być może odczujesz większą ulgę.

Ciepłe zimne okłady-

Wielu Kobietom podczas porodu pomagają okłady przykładane na obolałą okolicę. Ciepło poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych i lepszego dotlenienia okolicy lędźwiowo krzyżowej zmniejsza ból. Tą metodę spróbuj zastosować naprzemiennie z zimnymi kompresami.