



de Verloskundige

Twój poród: Jak się do niego przygotować?



Poród to poważna sprawa. Nawet więcej: poród jest bardzo stresującym wydarzeniem. Zwłaszcza, jeśli to Twoje pierwsze dziecko. Oczywiście również w przypadku kolejnych dzieci nigdy nie wiadomo, jak się wszystko potoczy. Kiedy zaczyna się akcja porodowa? Jak zareagujesz na skurcze? Każdy poród jest inny i każda kobieta przeżywa go w bardzo indywidualny sposób. Nikt nie powie Ci zatem, co będziesz czuła podczas porodu swojego dziecka. Możesz dowiedzieć się jednak, co będzie dziać się z Tobą podczas porodu i jak najlepiej możesz się na to przygotować. Temu właśnie poświęcona jest niniejsza broszura. Poruszamy w niej kilka praktycznych tematów, z którymi już teraz powinnaś się zapoznać. Dzięki temu będziesz mieć lepszą kontrolę nad wszystkim i większą wiarę w to, że poradzisz sobie podczas porodu.

Co można zrobić przed porodem?

- **Zdobądź niezbędne informacje**

W dalszej części niniejszej broszury znajdziesz odpowiedzi na kilka najczęściej zadawanych pytań na temat porodu. Powinnaś jednak zdobywać niezbędne informacje również we własnym zakresie, czytając broszury, czasopisma i książki na temat porodu.

Szukaj w Internecie wiadomości, które Cię nurtują. Przychodź na wieczorne spotkania informacyjne organizowane przez Twoją położną lub w Twojej okolicy. Pytaj swoją położną o wszystko, co chcesz wiedzieć. Bierz na spotkania również swojego partnera, abyście oboje wiedzieli, co może wydarzyć się podczas porodu.



- **Dobrze odpoczywaj**

Zadbaj o to, aby być wypoczęta w momencie rozpoczęcia akcji porodowej. W dobrej kondycji łatwiej poradzisz sobie z zadaniem, które musisz wykonać. W odpowiedniej chwili weź zwolnienie lekarskie i postaraj się, aby wszystkie rzeczy potrzebne do narodzin dziecka były w domu około 36 tygodnia ciąży. W ostatnich tygodniach ciąży rób wszystko w spokojnym tempie. W okolicach każdego południa staraj się chwilę poleżeć.

- **Zastanów się, kto ma Ci towarzyszyć podczas porodu**

Kto udzieli Ci wsparcia podczas porodu? Wybór należy do Ciebie, dlatego dobrze się zastanów. Tylko partner, a może również siostra, przyjaciółka czy matka? Możliwe są wszystkie te opcje. Sama wiesz przecież, co będzie dla Ciebie najlepsze. Wybierz kogoś, przy kim możesz zachowywać się naturalnie i przy kim dobrze się czujesz. Powiedz osobie, która będzie Cię wspierać, jakie są Twoje życzenia. Omów je także ze swoją położną, która oczywiście będzie pomagać Ci podczas narodzin dziecka. Jeśli masz już dzieci, zapewnij im na czas odpowiednią opiekę na czas porodu.

- **Zadbaj o opiekę poporodową**

Zapytaj położną, kiedy najlepiej zatroszczyć się o opiekę poporodową i jakie są dostępne możliwości. Jeśli rodzisz w domu, opiekunka poporodowa będzie towarzyszyć Ci już podczas porodu, zanim wystąpią skurcze parcie. Udzieli ona pomocy położnej i posprząta po porodzie. Czasem można umówić się, że opiekunka poporodowa przyjdzie nieco wcześniej i udzieli wsparcia Tobie i Twojemu partnerowi w momencie pojawienia się pierwszych skurczów. Również po narodzinach przebywa ona przez kilka dni w Waszym domu, aby pomóc Wam w opiece nad dzieckiem.



- **Weź udział (wspólnie z partnerem) w zajęciach w ramach szkoły rodzenia**

W szkole rodzenia nauczysz się ćwiczeń relaksacyjnych. Będziesz ćwiczyć również pozycje, które mogą okazać się przydatne podczas porodu, nauczysz się „radzić sobie” z różnymi rodzajami skurczów, a także poznasz poszczególne techniki oddechowe. Twój partner dowie się, co może robić podczas porodu. Istnieją różne rodzaje kursów. Zapytaj swoją położną, jakie zajęcia dostępne są w Twojej okolicy i wybierz te, które wydają Ci się najciekawsze.

- **Pomyśl, gdzie chcesz rodzić**

Chcesz rodzić w domu czy w szpitalu? A może jeszcze gdzie indziej? Omów to z położną. Przedstawi Ci ona wszystkie zalety i wady każdego miejsca oraz wspólnie z Tobą i Twoim partnerem zastanowi się, jaka opcja będzie dla Was najlepsza. Niczego nie musisz ostatecznie ustalać. Jeśli w momencie rozpoczęcia skurczów zdecydujesz się zatem rodzić gdzie indziej, możesz jeszcze zmienić wstępne ustalenia.

- **Ustal, jak chcesz rodzić**

Co jest dla Ciebie ważne podczas porodu? Pomyśl na przykład o sposobie rodzenia (m.in. pozycji), o metodzie zwalczania bólu, o tym, co chcesz, a czego nie życzysz sobie w pierwszej godzinie po narodzinach dziecka, a także o przecinaniu pępowiny. Dokładnie omów to wszystko z położną. Pamiętaj jednak o jednym: porodu w żadnym razie nie można dokładnie zaplanować. Jego przebieg może być zawsze inny, niż sobie wyobrażałaś. Właśnie dlatego podwójnie ważne jest to, aby z wyprzedzeniem powiadomić położną o swoich życzeniach, tak aby mogła ona je uwzględnić podczas porodu.

Skąd mam wiedzieć, że rozpoczyna się akcja porodowa?

- **Fałszywy alarm: „twardy brzuch”**

W ostatnich miesiąca ciąży zapewne doświadczyłaś już tego uczucia: Twoja macica czasami kurczy się. Im późniejszy etap ciąży, tym częściej może do tego dochodzić. Spowodowane jest to działaniem hormonów i nazywane potocznie „twardym brzuchem”. Może być to nieprzyjemne uczucie, ale większość kobiet w ogóle tego nie odczuwa. Tego rodzaju skurcze macicy nie są jeszcze skurczami przepowiadającymi ani porodowymi i nie zapowiadają jeszcze rozpoczęcia akcji porodowej.

- **Prawdziwy początek**

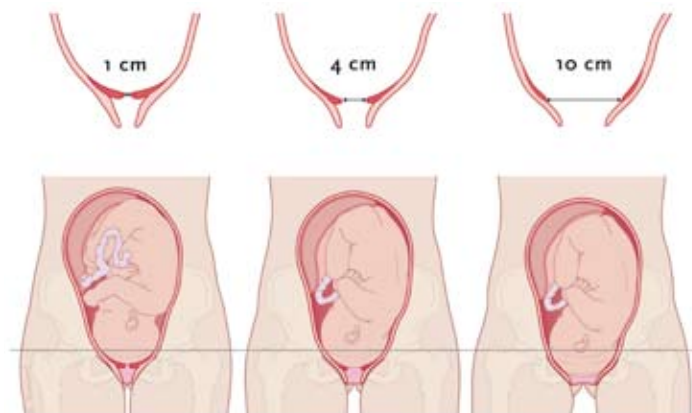
Przeważnie poród rozpoczyna się od skurczów. Czasami wiążą się one z pewnym bólem i następują w krótkich odstępach czasu. Jednak zazwyczaj na początku są one krótkie, nieregularne i bezbolesne. Często pozwalają one na kontynuowanie wykonywanych w danym momencie czynności. Najwyżej od czasu do czasu będziesz musiała zatrzymać się na chwilę, bo coś poczujesz. Te skurcze przepowiadające mają na celu rozluźnienie szyjki macicy. Prawdziwa akcja porodowa rozpoczyna się w momencie, w którym skurcze stają się silniejsze, regularniejsze i boleśniejsze, a także dochodzi do otwarcia szyjki macicy (tzw. rozwarcia). Poprzez badanie wewnętrzne położna kontroluje, czy doszło do rozwarcia. Zapowiedzią porodu może być także pęknięcie błon płodowych. Również wtedy konieczne jest wystąpienie silnych skurczów, które spowodują rozwarcie szyjki macicy. Rozpoczynają się one w ciągu 24 godzin od pęknięcia błon płodowych.

Jak przebiegają poszczególne etapy porodu?

- **Skurcze stają się coraz silniejsze, częstsze, regularniejsze i boleśniejsze**

Skurcze są wynikiem kurczenia się mięśni macicy. Są one odczuwane jak kurcz w podbrzuszu, który powoli nabiera na sile, staje się coraz boleśniejszy i w końcu odpuszcza. Można je porównać do fal, które wylewają się na plażę. Na początku czuje się nadchodzącą falę bólu. Przed samym uderzeniem fali, ból staje się najcięższy. Potem fala cofa się, a ból staje się coraz mniejszy. Między skurczami odczuwa się spokój w brzuchu.

- **Skurcze porodowe doprowadzają do rozwarcia szyjki macicy**



Skurcze porodowe mają na celu odpowiednie otwarcie szyjki macicy (10 cm), aby możliwe było wyjście dziecka. Nazywa się to rozwarciem. Aby możliwe było osiągnięcie pełnego rozwarcia, konieczne są silne skurcze. Trwają one dłużej (od 1 do 1,5 minuty) od skurczów przepowiadających i występują regularnie – co 3-5 minut. Odczuwa się je jak bolesne kurcze na całym obszarze miednicy. Jedna kobieta czuje je bardziej w brzuchu, inna – bardziej w plecach. Niektóre kobiety odczuwają je (również) w nogach. Wraz z postępowaniem rozwarcia skurcze stają się coraz silniejsze i boleśniejsze. Najsilniejsze skurcze odczuwane są na ostatnim etapie rozwarcia (8-10 cm). Poprzez badanie wewnętrzne położna kontroluje, ile centymetrów rozwarcia jest w danym momencie.

- **Pęknięcie błon płodowych (lub przebicie ich przez położną)**

Czasem widzimy to w telewizji: poród zaczyna się od pęknięcia błon płodowych. Jednak o wiele częściej do pęknięcia błon płodowych dochodzi później. Tak jest lepiej, ponieważ błony i wody płodowe chronią dziecko i poprzez swój nacisk pomagają w dalszym rozwieraniu się szyjki macicy.

Jeśli zatem nie doszło do spontanicznego ich pęknięcia, położna przebije je dopiero wtedy, kiedy osiągnięte zostanie pełne rozwarcie. Czasem może

nastąpić to również wcześniej, kiedy skurcze stają się łżejsze lub kiedy proces rozwarcia postępuje zbyt wolno. Przebicie błon płodowych nie boli. Czuje się wtedy jedynie wypływanie małej ilości ciepłej wody. Również potem Twój organizm produkuje nowe wody płodowe, tak aby dziecko wciąż miało w czym „pływać”. Jeśli nie masz jeszcze silnych skurczów, nie możesz wziąć kąpieli z powodu zagrożenia infekcją. Twoje dziecko znajduje się wówczas w otwartym połączeniu ze światem zewnętrznym. Po przebiciu wód płodowych temperatura Twojego ciała będzie mierzona, aby szybko wykryć ewentualne infekcje.

● **Skurcze partę wypychają Twoje dziecko na zewnątrz**

Jeśli masz już odpowiednie rozwarcie, które pozwala na przyjscie na świat Twojego dziecka, skurcze porodowe przechodzą w skurcze partę. Zazwyczaj położna przeprowadza na początku badanie wewnętrzne, aby upewnić się, że doszło do pełnego rozwarcia. Duże rozwarcie szyjki macicy sprawia, że główka Twojego dziecka przesuwana się w dół. Na szczycie skurczu poczujesz potrzebę parcia. To początkowa potrzeba parcia. Nie jesteś w stanie jej powstrzymać. Wskazuje ona na to, że Twoje dziecko może już przyjscie na świat. Skurcze partę występują zazwyczaj co 5 minut. Są bardzo silne. W międzyczasie masz odpowiednio dużo czasu, aby dojść do siebie lub na chwilę zasnąć. Nie przejmuj się, jeśli nogi zaczną Ci drzeć: spowodowane jest to rozluźnieniem mięśni. To typowy objaw towarzyszący.

● **Samodzielne parcie**

Koniec porodu jest już bardzo bliski. Dobre skurcze partę wykonują dużą część zadania. Również Ty możesz teraz aktywnie przeć. Podczas skurczów partę przyjdź z całą siłą w kierunku pochwy i odbytu. Tak, jak podczas wypróżniania. Na początku możesz nie czuć, w którym kierunku przesć. Ale w miarę obniżania się główki coraz wyraźniejsze staje się, jak można wykorzystać skurcz partę do samodzielnego parcia.

● **Widac już główkę!**

Możesz przyglądać się temu w lustrze, jeśli będziesz chciała. Jeśli to Twoje pierwsze dziecko, może chwilę potrwać, zanim zobaczysz główkę. Z każdym skurczem główka coraz bardziej się obniża, ale za każdym razem także nieco się cofa. Dziecko zajęte jest wówczas przeciskaniem swojej główki przez kanał rodny. Położna mówi Ci, co się dzieje, a także udziela Ci wskazówek. W przypadku drugiego dziecka, skurcze partę zazwyczaj trwają nieco krócej, ponieważ kanał rodny jest już bardziej elastyczny, ze względu na poprzednią ciążę. Wcześniej również widac główkę i z każdym skurczem mocno się ona obniża. Drugie lub kolejne dzieci czasami rodzą się nawet po jednym skurczu partę.



● Wasze dziecko przychodzi na świat

Kiedy główka wyjdzie już prawie na zewnątrz, czujesz ją pod sobą, między pochwą a odbytem. Może wiązać się z tym bolesne i piekące uczucie. Może pomóc wtedy przyłożenie zimnego ręcznika do dna miednicy. Położna mówi teraz, co masz robić, aby nie doszło do pęknięcia krocza. Kiedy główka jest już na zewnątrz, położna pomaga dziecku w dalszym wychodzeniu. Zazwyczaj nie musisz już wtedy mocno przeć, bo reszta ciała szybko wychodzi na zewnątrz. Chwilę później Twoje dziecko leży na Twoim brzuchu. To cudowny moment. Ciesz się nim!

● Poród łożyska

Po narodzinach dziecka w brzuchu robi się spokojnie. Ponieważ nie czujesz już żadnych skurczów, możesz zapomnieć o tym, że trzeba jeszcze wydalić łożysko. Macica kurczy się, aby uwolnić łożysko i zapobiec nadmiernej utracie krwi. Położna napina pępowinę, aby sprawdzić, czy łożysko już się odkleiło. Jeśli tak, poprosi Cię ona o jeszcze jedno parcie i odpowiednio naciśnie Twój brzuch. Zazwyczaj dochodzi wówczas do wydalenia łożyska, pępowiny i błon płodowych. To trochę dziwne uczucie, ale nie jest ono bolesne. Macica kurczy się i sprawia wrażenie twardej piłki umieszczonej pod pępkiem.

● Przecięcie pępowiny

Pępowinę można przeciąć, kiedy nie czuć w niej już tętna dziecka. Twoje dziecko może wtedy zostać położone na chwilę na Twojej klatce piersiowej. To naturalny sposób na obkurczenie macicy i zapobiegnięcie dalszej utracie krwi.

Jak długo trwa poród?

Od momentu wystąpienia pierwszego skurczu porodowego do pełnego rozwarcia i skurczów partych mija zazwyczaj od 4 do 14 godzin. W przypadku pierwszego porodu trwa to z reguły dłużej niż przy kolejnych porodach. Szyjka macicy jest wówczas jeszcze sztywna, przez co trudniej się otwiera. Skurcze sprawiają, że szyjka macicy staje się rozluźniona i cieńsza. Szybkość tego procesu zależy również od skurczów. Jeśli są one silne i częste, poród przebiega szybciej. Etap parcia trwa w przypadku pierwszego dziecka średnio ok. 1 godziny, ale może wydłużyć się również do 2 godzin. Przy drugim dziecku czas parcia waha się pomiędzy 5 minutami a 1 godziną. Łożysko wydalane jest zazwyczaj w ciągu pół godziny od narodzin dziecka.

Co można zrobić, aby złagodzić ból związany ze skurczami?

● Spróbuj się rozluźnić

Rozluźnienie jest najlepszym sposobem walki z bólem. Skurcze przepowiadające i pierwsze skurcze porodowe nie są zazwyczaj zbyt uciążliwe. Nie przerywaj z ich powodu wykonywanych właśnie czynności. Spróbuj skoncentrować się na czymś innym i nie zwracaj nadmiernej uwagi na ból. Nie wykonuj wtedy jednak męczących czynności. W przypadku nasilenia się skurczów, poszukaj miejsca, w którym dobrze się czujesz i w którym możesz skoncentrować się na skurczu. Zapewnij sobie komfortowe warunki i odpowiednie ciepło (termofor, kąpiel czy strumień prysznica skierowany na brzuch lub plecy). Spróbuj nie napinać się i w miarę możliwości rozluźnij całe ciało. Dzięki temu będziesz odczuwać mniejszy ból. Nie zapominaj również o jedzeniu, bo potrzebujesz dużo energii, aby utrzymać ciepło.

● Wypróbuj różne pozycje

Ze skurczami możesz radzić sobie na przykład w pozycji stojącej, kołysząc biodrami lub opierając się o stół czy krzesło. Możesz przyjąć także pozycję kolanowo-łokciową lub usiąść na stołku i oprzeć się o blat stołu. Jeśli wolisz leżeć, ułóż się na boku z poduszką między nogami i ewentualnie dodatkową poduszką pod brzuchem i przy plecach. Zmieniaj pozycje podczas porodu i sprawdź, która jest dla Ciebie najlepsza i najskuteczniejsza.

● Myśl pozytywnie

Powtarzaj sobie: ten skurcz jest już za mną i nigdy nie wróci. Bądź przekonana o tym, że jesteś w stanie wytrzymać skurcze. Nie radzisz sobie chwilowo? Nie przejmuj się: to normalne. Pozwól, aby Twój partner lub położna (czy inna osoba towarzysząca) mogli dodać Ci otuchy. Dobra wiadomość jest taka, że każdy skurcz przybliży Cię do końcowego celu: narodzin Waszego dziecka. Dziecka, które cały ten czas nosiłaś w sobie i które za chwilę będziesz mogła trzymać w ramionach. Pomyśl o tej chwili.

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat zwalczania bólu?

Na przykład o metodach zwalczania bólu w domu i w szpitalu? Zapoznaj się z naszą broszurą [Twój poród: Jak radzić sobie z bólem?](#) Oczywiście również Twoja położna może udzielić Ci szczegółowych informacji na temat uśmierzania bólu.



Co może zrobić dla Ciebie położna?

● Przygotuje Cię do porodu

Twoja położna zrobi wszystko, aby dobrze przygotować Cię do porodu, a także sprawić, że będzie on niezapomnianym doświadczeniem dla Ciebie i Twojego partnera. Opowiedz jej o swoich życzeniach. A także: o niepokojących Cię kwestiach. Oczywiście może towarzyszyć Ci przy tym Twój partner. Dobre przygotowanie pomaga rozwiązać strach i niepewność. Czujesz wówczas, że masz wszystko pod kontrolą. Oczywiście położna powie Ci, kiedy masz do niej zadzwonić przed porodem. Oczywiście oprócz tego możesz do niej dzwonić zawsze w momentach niepokoju.

● Zatrączy się o wszystkie istotne sprawy

Położna, w porozumieniu z Wami, zatrudczy się o wszystkie istotne sprawy związane z porodem. Jeśli chcesz rodzić w szpitalu, wspólnie z Tobą określi ona najlepszy moment, aby się tam udać. Zdecyduje ona także, kiedy można zadzwonić do opiekunki poporodowej. Położna regularnie odwiedza Cię również podczas porodu i pozostaje przy Tobie w przypadku szybkiego postępowania rozwarcia lub jeśli wymagasz dodatkowego wsparcia.

● Bezpiecznie przeprowadzi Cię przez czas porodu

Twoja położna posiada wykształcenie medyczne i cały czas monitoruje stan Twój i Twojego dziecka. Za pomocą badania wewnętrznego sprawdza na przykład rozwarcie, ocenia jego postępowanie oraz siłę skurczów, a także regularnie słucha uderzeń serca dziecka. Pyta się Ciebie, jak się czujesz, zachęca Cię i daje wskazówki Tobie i Twojemu partnerowi. Informuje Cię, na którym etapie porodu obecnie jesteś, a także mówi, co wydarzy się za chwilę. Położna specjalizuje się w kwestiach związanych z ciążą i porodem, a zatem jesteś w dobrych rękach. Dzięki temu, że towarzyszyła ona już przy wielu porodach, dobrze wie, jak może Ci

najlepiej pomóc. Wie, czego chcesz, a czego sobie nie życzysz, i bierze to pod uwagę. Możecie zadawać jej wszystkie pytania, a także dzielić się z nią niepokojami i życzeniami.



- W przypadku komplikacji przekaże Cię pod opiekę ginekologa. Może zdarzyć się, że poród nie przebiega do końca w sposób podręcznikowy. Dzieję się tak czasem, ponieważ trwa on zbyt długo lub dziecko oddało smółkę do wód płodowych. W takich przypadkach położna kontaktuje się z ginekologiem w szpitalu i przekazuje mu opiekę nad Tobą. W Holandii zdarza się to u około połowy kobiet, które rodzą po raz pierwszy. Jeśli chodzi o kobiety, które rodzą kolejne dzieci, ma to miejsce w około dwóch przypadkach na dziesięć. Położna omówi z Tobą i Twoim partnerem, co wydarzy się dalej. Opowie ginekologowi lub położnej szpitalnej, jak poród przebiegał do tej pory i przekaże Twoje życzenia. Omów to ze swoją położną już w okresie ciąży.

Co może zrobić dla Ciebie Twój partner?

- **Towarzyszyć Ci**

Twój partner może Ci bardzo pomóc, udzielając Ci wsparcia. To samo dotyczy oczywiście Twojej przyjaciółki, matki czy kogokolwiek innego, przy kim dobrze się czujesz. Ważne jest również, aby osoba ta była gotowa Ci pomóc i pozostać przy Tobie. Powinien być to ktoś, kto dobrze Cię rozumie i będzie w stanie spełnić Twoje życzenia, a także będzie mógł Tobą pokierować i będziesz czuła się przy nim bezpiecznie.

- **Wszystko Ci ułatwi i postara się uprzyjemnić czas porodu**

Twój partner może zapewnić Ci odpowiednie warunki: przytulne ciepło, spokój, relaksacyjną muzykę, coś do jedzenia i picia, a w razie konieczności sprawić, abyś myślała, o czymś innym. Dobrze jest również, kiedy partner może przynieść Ci termofor, pomóc wziąć prysznic, przynieść stołek, kiedy chcesz spróbować innej pozycji, a także przygotować Ci kąpiel w przyjemnej temperaturze.

- **Pomoże Ci radzić sobie ze skurczami**

Partner często widzi, kiedy jest Ci trudno znosić skurcze. Może Ci wtedy pomóc w znalezieniu innej pozycji. Możesz na przykład poleżeć chwilę w łóżku, a później znów udać się pod prysznic. Najważniejsze jednak jest to, że Twój partner myśli pozytywnie, wspiera Cię i, w razie konieczności, trzyma Cię za rękę. Dobrze jest, kiedy może on z Tobą oddychać w tym samym rytmie. A może umie dobrze masować?

- **Weźmie pod uwagę Twoje życzenia**

Możliwe, że w trakcie porodu dojdiesz do wniosku, że chcesz być przez chwilę sama. Albo że chcesz, żeby było cicho. To zupełnie normalne. Nie przejmuj się tym. W ciszy można się lepiej skoncentrować. Właśnie koncentracja jest Ci potrzebna do walki ze skurczami. Powiedz więc swojemu partnerowi wyraźnie, jakie są Twoje życzenia i co może on dla Ciebie zrobić.



Masz jeszcze pytania?

Jeśli po przeczytaniu niniejszej broszury masz jeszcze jakiegokolwiek pytania, zwróć się najpierw do swojej położnej. Opowie Ci ona o wszystkim, co będzie dziać się z Tobą podczas porodu, jak możesz się do tego przygotować oraz gdzie i jak możesz rodzić. Może udzielić Ci również informacji na wiele innych tematów. Zawsze może służyć Ci pomocą.

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat zwalczania bólu związanego ze skurczami podczas porodu? Na przykład, co można zrobić, aby złagodzić ból lub otrzymać znieczulenie?

Zapoznaj się z naszą broszurą

Twój poród: Jak radzić sobie z bólem?

Odwiedź również stronę www.knov.nl



Stopka redakcyjna

Wydanie

© Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (Nederlandzkie Stowarzyszenie Położnych), marzec 2009 roku

Redakcja

Taallijn tekstservice

Projekt

Arnold Wierda

Fotografie

Fotografie & webdesign Onself

Ilustracje

© Rogier Trompert Medical Art

Niniejsza broszura została przygotowana i wykonana z wszelką starannością przez KNOV. KNOV wyklucza wszelką odpowiedzialność z tytułu niekorzystnych skutków stosowania jej przez osoby trzecie. Zabrania się powielania i rozpowszechniania jakichkolwiek fragmentów niniejszej broszury, w najszerszym tego słowa rozumieniu, bez uprzedniej pisemnej zgody ze strony KNOV.