



Interreg
Lietuva-Polska
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



**Pomoc
kobietom
w ciąży**



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PORODU?

Odpowiednie przygotowanie do porodu jest niezwykle ważne. Warto przygotować ciało do porodu poprzez odpowiednią aktywność fizyczną, zapoznać się z umiejętnościami w szkole rodzenia, ustalić wcześniej, gdzie rodzić oraz przygotować wyprawkę do szpitala dla noworodka i dla siebie.

SZKOŁA RODZENIA: W świadomym przygotowaniu do porodu niezwykle ważną rolę odgrywa uczestnictwo w zajęciach szkoły rodzenia. Udział w zajęciach umożliwia uzyskanie fachowej pomocy w wyjaśnieniu wielu zagadnień i wątpliwości dotyczących ciąży i samego porodu. W szkole rodzenia odbywają się zajęcia dotyczące przebiegu porodu oraz pielęgnacji noworodka. Program szkoły rodzenia składa się z zajęć teoretycznych i zajęć praktycznych. W części praktycznej przyszła mama może dowiedzieć się, jak pielęgnować noworodka i jak karmić piersią. Poznaje sposoby radzenia sobie ze stresem w ciąży, a także ćwiczenia w III trymestrze ciąży, podczas porodu i w połogu. Uczy się technik relaksacyjnych. Szkoły rodzenia najczęściej znajdują się przy szpitalach, dlatego też jest możliwość, aby ciężarna poznała miejsce w którym ma zamiar rodzić oraz personel tam pracujący.

PRZYGOTOWANIE DO PORODU: Najlepszym czasem na rozpoczęcie świadomej aktywności fizycznej jest drugi trymestr ciąży. Regularne ćwiczenia pozwolą przygotować ciało do porodu oraz mogą zapobiec wielu nieprzyjemnym dolegliwościom. Wykonywanie odpowiednich ćwiczeń wpłynie na poprawę kondycji oraz korzystnie oddziałuje na rozwój dziecka. Na odpowiednią aktywność składają się ćwiczenia ruchowe, oddechowe i relaksacyjne. Bardzo korzystny wpływ na ciężarną i jej dziecko mają ćwiczenia oparte na jodze, pływaniu, spacerowanie.

ĆWICZENIA MIĘŚNIA KEGLA: Ćwiczenia mięśni dna miednicy (ćwiczenia mięśni Kegla) mają za zadanie poprawę ukrwienia tkanek, ich uelastycznienie oraz wzmocnienie mięśni dna miednicy, które odpowiadają za podtrzymywanie macicy, pochwy oraz pęcherza moczowego. Wykonywanie tych ćwiczeń zapobiega obniżaniu się narządu rodnego, zapobiega nietrzymaniu moczu, pozwala na świadome parcie w drugim okresie porodu oraz zmniejsza ryzyko pęknięć krocza.

PORÓD Z PARTNEREM CZY BEZ?

Przed porodem warto się zastanowić czy chcemy aby ktoś bliski, np. ojciec dziecka, towarzyszył nam podczas porodu. Część kobiet nie chce aby podczas porodu obecny był jej partner. Różne są tego powody. Tak samo jest z mężczyznami. Dlatego też, decyzja o uczestniczeniu ojca dziecka przy porodzie powinna być dokładnie przedyskutowana i dobrze przemyślana. Ojciec dziecka może np. uczestniczyć tylko w początkowej fazie porodu, a potem czekać na korytarzu na koniec porodu.

TORBA DO PORODU: Wyprawka do porodu dla mamy i noworodka to bardzo ważna sprawa.

Torba dla mamy: dokumenty (dowód osobisty, karta ciąży, NIP pracodawcy), wyniki badań (grupa krwi, najświeższa morfologia oraz badanie ogólne moczu, HBS, HIV, WR, GBS, wynik ostatniego badania USG ciąży), 2 bawełniane koszule do porodu, szlafrok, 2 ręczniki, olejek do masażu, woda do picia i przekąski, 2 koszule do karmienia piersią, przybory toaletowe, 2 opakowania podpasek poporodowych, wkładki laktacyjne, telefon i ładowarka.

Torba dla noworodka: 3 bawełniane koszulki lub body, 3 pajacyki lub 3 kaftaniki i 3 pary śpioszków, rożek, cienki kocyk, paczka jednorazowych pieluszek, kilka pieluch tetrowych, 2 lub 3 bawełniane czapeczki, skarpetki do założenia na rączki dziecka, ręcznik niemowlęcy, paczka chusteczek nawilżanych, delikatny środek do mycia i krem pielęgnacyjny.

OBJAWY PORODU: Do szpitala należy udać się w przypadku wystąpienia następujących objawów porodu: regularne, silne skurcze, z przerwami trwającymi 3–4 minuty, krwawienie z dróg rodnych lub plamienie żywą krwią, odejście czystych wód płodowych (jeśli po kilku godzinach nic się nie dzieje). Do szpitala należy udać się także po odejściu zielonych wód płodowych oraz w przypadku, gdy pojawi się gorączka i uczucie niepokoju.

Zapraszamy do odwiedzenia podstrony <http://opiekaprenatalna.szpital.suwalki.pl/>
oraz profili na: facebooku POMOC KOBIEOTOM W CIĄŻY i na Twitter PomocKobietomWCiąży.

**Biuro Projektu w Suwałkach: Szpital Wojewódzki w Suwałkach
ul. Szpitalna 60, tel. 87 562 94 37, 87 562 95 32.**