

Twój poród może być wspaniałym przeżyciem!

Pamiętaj, że każdy skurcz zbliża Cię do spotkania z Twoim maluszkiem – jesteście w porodzie razem i razem dacie radę! Poniżej kilka wskazówek na poszczególne fazy porodu.

Oddech i ruch

FAZA 1

ROZWIERANIE SZYJKI MACICY

- Ruszaj biodrami, kołysz się w rytm tego, co podpowiada Ci Twoje ciało.
- Staraj się głęboko, spokojnie oddychać torem przeponowym – pomoże to zarówno Tobie, jak i dziecku.
- Gdy nadejdzie skurcz, weź wdech do krocza, a następnie zrób lekko wydłużony wydech. Poczuj przy tym jak się rozluźniasz, uwolnij całe napięcie z ciała. Oddychaj w ten sposób do momentu, aż skurcz minie.
- Odpoczywaj między kolejnymi skurczami. Relaks rozluźnia mięśnie brzucha i dna miednicy, to zaś może pomóc w rozwarciu szyjki macicy.

FAZA 2

SKURCZE PARTE

- Zdecyduj, w jakiej pozycji chcesz rodzić. Wstuchaj się w swoje ciało, ale też w rady położnej przyjmującej poród.
- Na skurczach partych weź wdech, a następnie wydychaj ustami powietrze, jakbyś zdmuchiwała świeczki. W ten sam sposób możesz wypróbować parskanie, dyszenie, ziajanie.
- Słuchaj uważnie instrukcji położnej na temat oddechu i parcia. Jej pomoc przeprowadzi Cię przez ten ważny etap – to już ostatnia prosta!



Pozycje wertykalne na pierwszą fazę porodu

Wybierz takie, które wydają Ci się najbardziej intuicyjne, komfortowe i naturalne. Nie zapomnij o prawidłowym, dla tej fazy, oddechu!



Pozycja siadu na piłce gimnastycznej z ruchami okrężnymi bioder.

Na czas skurczu zatrzymaj się i tylko oddychaj.



Pozycja w oparciu o piłkę.

Oprzyj się na piłkę, rozluźnij kręgosłup i bujaj się na niej.



Pozycja kolankowo-łokciowa.

Rozluźnij kręgosłup, głowę oprzyj o splecione na podłodze ręce.



Pozycja kuczna z oparciem.

Gdy przychodzi skurcz, oprzyj się np. o krzesło i zjeżdż do głębokiego przysiadu.



Pozycja w rozkroku z oparciem.

Gdy przyjdzie skurcz, oprzyj dłonie np. na krześle i delikatnie ugnij nogi.

O TYM CHCĘ PAMIĘTAĆ PODCZAS PORODU

Miejsce na Twoją złotą myśl, afirmację lub dobre słowo od bliskich.

Triada opieki okołoporodowej

Kompleksowa suplementacja w ciąży i podczas karmienia piersią

Produkty rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników



Poród naturalny

Wsparcie regeneracji i gojenia okolic intymnych

Cesarskie cięcie

Terapeutyczne plastry na blizny po cesarskim cięciu



Holistyczna opieka nad mamą po porodzie drogami natury i po przebyтым cesarskim cięciu

Zapewnij sobie bezpieczny powrót do aktywności, odzyskaj energię i witalność!

PRE/K/DS/265/102023

Producent: M-Technologies (Sutricon Plastry), Help SA (Mucovagin Żel)
Podmiot prowadzący reklamę: Verco S.A., Skwer Kard S. Wyszyńskiego 5, lok. 6U, 01-015 Warszawa

*To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.