

Poród w *ruchu*

Pozycje na każdą fazę porodu.
Krótko, konkretnie, dla kobiet,
które chcą iść w to świadomie.



Cześć,

Cieszę się, że to czytasz. Jeśli czekasz na poród albo myślisz o nim z mieszanką ciekawości i napięcia, ta ściągą jest dla Ciebie.

Przez lata pracy z kobietami w ciąży widziałam to wiele razy. Poród idzie inaczej, kiedy ciało może się ruszać. Ruch w porodzie daje midwicy przestrzeń, Tobie poczucie sprawczości, a dziecku drogę.

W tym poradniku znajdziesz pozycje na każdą fazę porodu. Krótko, konkretnie, z wytłumaczeniem dlaczego dana pozycja działa. Możesz wziąć go ze sobą do szpitala albo do porodu domowego. Nawet jeśli zapamiętasz tylko kilka pozycji, każda z nich pomaga.

Życzę Ci dobrego porodu. Takiego, w którym Twoje ciało prowadzi, a Ty mu ufasz.

Eliza

Dlaczego ruch *ma znaczenie*



Cztery powody, dla których ruch w porodzie zmienia wszystko: i Twoje doświadczenie, i to, jak idzie Twoje ciało.

01

Pomaga dziecku znaleźć drogę

Kiedy się ruszasz, miednica kołysze się i otwiera na różnych poziomach: przy wchodzie, w środku i przy wychodzie. To dosłownie robi dziecku miejsce.

02

Łagodzi ból

Ruch miednicy działa przeciwbólowo i rozprasza napięcie. Kołysanie, krążenia i zmiany pozycji uruchamiają mięśnie, które inaczej kurczą się w napięciu wokół skurczu. Im więcej ruchu, tym mniej dyskomfortu.

03

Daje Ci czym zająć ciało

W skurczu ciało potrzebuje akcji. Ruch przekierowuje uwagę z bólu na to, co teraz robisz: jak stoisz, jak oddychasz, jak się kołyszysz.

04

Pracuje razem z grawitacją

Pozycje pionowe alb opochylone do przodu pozwalają grawitacji ciągnąć dziecko w dół. Leżenie na plecach robi dokładnie odwrotnie.



♦ GŁÓWNA IDEA

Ruch jest językiem
rodzącego ciała.
Ta ściągą jest *mapą.*

Kiedy ciało się rozkręca

Skurcze są jeszcze rzadkie i krótkie. Masz teraz dużo czasu. Spróbuj ruchu, oddechu, ciepłej wody. Twoje ciało zaczyna pracę, w którą możesz mu zaufać.

Spokojny spacer

Dlaczego to działa: chodzenie utrzymuje rytm, naturalnie kołysze miednicą i pomaga skurczom się rozwijać. Spaceruj między skurczami, zatrzymuj się i opieraj o ścianę w trakcie.

Krążenia na piłce

Dlaczego to działa: siedzisz wygodnie, miednica zatacza powolne kółka. Ciało nasłuchuje, gdzie jest napięcie i samo je rozpuszcza.

SKUP SIĘ NA ODDECHU

Powolny, długi wydech daje cięciu sygnał, że jest bezpiecznie. Otwiera, rozluźnia, przygotowuje miednicę na to, co przyjdzie dalej. Wracaj do oddechu między skurczami i w trakcie nich.



Kiedy ruch *pracuje za Ciebie*

Skurcze są teraz mocniejsze i bliżej siebie. To faza, w której zmiana pozycji naprawdę robi różnicę.

Kłęk podparty

Dlaczego to działa: opierasz dłonie pod barkami lub przedramiona o łóżko albo piłkę, plecy długie, głowa ciężka. Przy skurczu miednica rysuje małe ósemki i daje dziecku miejsce.



Wykrok z podparciem

Dlaczego to działa: asymetria otwiera miednicę z jednej strony i daje główce więcej przestrzeni na obrót.



UWAGA

Aktywna faza prosi o spokojny ruch. Im mocniejszy skurcz, tym wolniej się kołyszysz. Dobra pozycja to ta, w której da się go znieść.

Tuż przed *parciem*

Tranzycja jest krótka, ale intensywna. Tu często słyszysz w głowie: nie dam rady. To znak, że jesteś blisko końca pierwszego okresu. Pomagasz sobie pozycjami, które rozluźniają i dają chwilę oddechu.

Pozycja kolankowo-łokciowa

Dlaczego to działa: klękasz, opierasz przedramiona o łóżko albo piłkę, biodra wyżej niż klatka piersiowa. Ta inwersja daje miednicy przestrzeń i krótkotrwałą przerwę dla dziecka, jeśli zwleka z obrotem.

Leżenie na boku

Dlaczego to działa: leżysz na boku, kolana lekko zgięte, między kolanami poduszka. Ta pozycja daje miednicy odpocząć od ciężaru, a Tobie chwilę, żeby zebrać siły.

DAJ SOBIE CHWILĘ

Tranzycja prosi o spokój. Jeśli słyszysz w głowie, że już nie dasz rady, ciało mówi Ci, że jest blisko. Zostań w pozycji, która daje ulgę, oddychaj, czekaj.



Kiedy dziecko *jest w drodze*

Otwarcie jest pełne, ciało zaczyna parcie. Pozycje pionowe albo z grawitacją po Twojej stronie skracają tę fazę i dają miednicy największe otwarcie.

Klęk podparty, (kolana ustawione wąsko)

Dlaczego to działa: klękasz, kolana ustawione wąsko, stopy szerzej niż kolana. Taka geometria otwiera wychód miednicy, czyli ten najniższy poziom, przez który dziecko teraz przechodzi.

Leżenie na boku, (kolana ustawione wąsko)

Dlaczego to działa: leżysz na boku, kolana ustawione wąsko, stopy rozsunięte szerzej. Ta sama zasada co w klęku, otwiera wychód miednicy. Dobra opcja, jeśli pionowe pozycje są zbyt męczące.



• DO ZAPAMIĘTANIA

*Ciało wie, jak rodzić.
Twoja praca to dać mu
przestrzeń.*



Częste *pułapki*



Pięć rzeczy, które warto wiedzieć przed porodem.

- 01 Zmieniaj pozycję co kilka skurczów.**

Ciało lubi nowe ustawienia. Stała pozycja często zaczyna przeszkadzać po 15–20 minutach. Słuchaj sygnałów: dyskomfort albo nuda są informacją, że pora na zmianę.
- 02 Daj miednicy bujać się swobodnie.**

Spięte biodra blokują otwarcie. Piłka, krzesło bujane, wykrok, klęk z kołysaniem, wszystko, co pozwala miednicy zatoczyć ósemkę, pomaga dziecku zejść niżej.
- 03 Pochyl się do przodu w trudniejszych skurczach.**

Pochylenie zdejmuje ciężar dziecka z kręgosłupa i daje miednicy więcej przestrzeni. Klęk podparty, oparcie o ścianę, czworaki, każda taka pozycja przynosi ulgę.
- 04 Oddychaj długim wydechem.**

Krótki, płytki oddech napina ciało. Długi wydech rozluźnia mięśnie krocza i daje sygnał, że jest bezpiecznie. Wydech może być z dźwiękiem, niskim i otwartym.
- 05 Pamiętaj o pęcherzu i wodzie.**

Pełny pęcherz blokuje miejsce dziecku i potrafi spowolnić poród. Co kilka godzin chodź do toalety. Pij małymi łykami między skurczami, ciało potrzebuje wody do pracy.

Twoja ściągą

Cztery fazy, jeden kierunek.

Trzymaj ją na ekranie albo wydrukuj i weź ze sobą.

♦ FAZA 1 · WCZESNA

Kiedy ciało się rozkręca

cel: oddech, kołysanie, oszczędzanie energii

- spokojny spacer
- krążenia na piłce

♦ FAZA 2 · AKTYWNA

Kiedy ruch pracuje za Ciebie

cel: pomóc dziecku zejść niżej

- klęk podparty
- wykrok w podparciu

♦ FAZA 3 · PRZEJŚCIOWA

Najtrudniejsze chwile

cel: ulga i siłana ostatniometry

- klęk podparty z biodrami wyżej
- leżenie na boku

♦ FAZA 4 · PARCIE

Kiedy dziecko jest w drodze

cel: otworzyć wychód miednicy

- klęk podparty, kolana wąsko
- kuczna przy drabince
- leżenie na boku, kolana wąsko

♦ DO ZOBACZENIA

Pisz do mnie *po porodzie*

Jeśli ta ściągga okazała się dla Ciebie przydatna, daj mi znać. Każda taka wiadomość jest dla mnie ważna.

Znajdziesz mnie na Instagramie. Tam codziennie dzielę się tym, czego uczę na sali porodowej, w gabinecie i na zajęciach dla kobiet w ciąży.

@elizaprendecka

Powodzenia,

Eliza



Ten poradnik ma charakter edukacyjny. Nie zastępuje konsultacji z położną, lekarzem ani fizjoterapeutką uroginekologiczną. Każdy poród jest inny i decyzje w trakcie podejmujesz ze swoim ciałem oraz ze swoim zespołem medycznym.