

## NASZE CZYTELNICZKI RADZĄ: TO MI UŁATWIŁO PORÓD

**ANNA\_B:** Na kilka tygodni przed porodem, po konsultacji z ginekologiem, zaczęłam robić masaż krocza. Miał uelastycznić je i zmniejszyć ryzyko nacięcia. Udało się: dziecko wyszło sprawnie i szybko, a położna nie musiała mnie nacinać. Masaż krocza trzeba wykonywać codziennie po kilka minut, aby był skuteczny.

**GRAŻA:** W szkole rodzenia wiele razy podkreślano, że partner pomaga w porodzie. Nie byłam do tego przekonana, bo słyszałam też, że może to wpłynąć negatywnie na relacje i życie intymne. Nie chciałam rodzić z mężem, ale los zdecydował inaczej. Tomek wszedł ze mną na salę, niosąc torbę, zapytał o coś położną i... już został. Nie wiem, jak bym sobie poradziła bez niego. Pomagał mi duchowo – wspierając, pocieszając, żartując – i fizycznie: masował mi plecy, podtrzymywał, ścisnął za ręce w czasie parcia. Nasz związek się nie popsuł, ale raczej wzmocnił.

**PANDA:** Mój pierwszy poród był trudny, dlatego do drugiego przygotowałam się lepiej. Dużo ćwiczyłam, by łatwiej urodzić, i kupiłam specjalny żel położniczy, który miał przyspieszyć wyjście dziecka na świat. Wierzę, że dzięki temu poród był szybki i bez problemów. Dzięki gimnastyce i stosun-

kowo niskiej wadze (jak na 9. miesiąc) miałam lepszą kondycję, sprawność, elastyczność mięśni. Miałam więcej siły, dlatego mogłam rodzić aktywnie, przez co poród trwał tylko 5 godzin. Na końcu bardzo pomógł mi żel, który położna zaaplikowała do mojej pochwy (miałam go wcześniej kupić w aptece, bo nie jest standardem – a szkoda). Żel zmniejszył tarcie i przyspieszył przesuwanie się dziecka w kanale rodny, dlatego nie miałam uszkodzeń ani pęknięć krocza.

**JESSY:** Wiedziałam, że będę rodzić sama. Dlatego przygotowałam sobie listę ukochanych piosenek, które odtwarzałam na początku, gdy akcja postępowała wolno, a ja musiałam spacerować wokół sali, a także potem, w czasie najcięższych momentów porodu. Bardzo mi to pomogło, dodało energii lub uspokoiło, kiedy trzeba.



cze występować będą co 10–15 minut, jednak odstępy między nimi będą stopniowo maleć, w przeciwieństwie do samych skurczów, które będą się wydłużać (od 20–25 sekund do 60–90). Może im towarzyszyć odejście czopu śluzowego, wód płodowych, biegunka i wymioty oraz silny ból krzyża. Aby zmniejszyć dyskomfort, weź ciepłą kąpiel rozluźniającą mięśnie. Możesz też poćwiczyć na dużej piłce, jeśli masz taką w domu, aby przyspieszyć proces skracania się szyjki macicy. Cały czas z zegarkiem w ręku kontroluj odstępy pomiędzy skurczami. Gdy zaczną się pojawiać regularnie co 5 minut – wyjdź z wanny i jedź do szpitala.

### ODESZŁY CI WODY

To też znak, że pora się szykować do szpitala, zwłaszcza jeśli odejściu płynu owodniowego towarzyszą pierwsze regularne skurcze. Świadczy to bowiem o pęknięciu pęcherza płodowego i o rozpoczęciu się akcji porodowej. Powinnaś wiedzieć, że wody mogą odejść gwałtownie, ale mogą też

sączyć się powolutku. W takiej sytuacji, jeśli nie jesteś pewna, czy obserwujesz u siebie odejście wód, czy tylko upławy lub mocz, włóż do majtek wkładkę i sprawdź po kilkunastu minutach, czy jest mokra (wody mają słodkawy zapach). Zwróć przy tym uwagę na kolor płynu owodniowego: jeśli jest przezroczysty lub białawy, spokojnie pozbieraj swoje rzeczy, zadzwoń po męża i do rodziny, spakuj się i wsiądź do samochodu. Gdy jednak barwa płynu jest zielonkawa lub brunatna, nie zwlekaj z wyjazdem z domu! Może to być objaw niedotlenienia dziecka lub innych niepokojących sytuacji. Przy pęknięciu pęcherza płodowego możesz odczuwać mniejszą aktywność swojego dziecka. Gdyby ruchy uległy wyciszeniu, powinnaś zgłosić się do szpitala. Jeśli wody odeszły, ale nie czujesz żadnych skurczów, poczekaj godzinę, dwie, aż się pojawią. Możesz w tym czasie poćwiczyć na piłce, wziąć kąpiel lub pospacerować po mieszkaniu. Jednak gdy po tym czasie nic się nie zmieni, jedź do szpitala. ●