

BĄDŹ W CENTRUM SWOJEGO PORODU

Martyna Sroczyńska



CZYM JEST „BYCIE W CENTRUM PORODU”?

To zrozumienie, że masz prawo
wiedzieć, wybierać, rozumieć i być
traktowana z szacunkiem.



BIERNA PACJENTKA CZY AKTYWNA UCZESTNICZKA

Czyli skąd bierze się podległość?

Medykalizacja i dominacja procedur.

Brak edukacji okołoporodowej.

Lęk, niewiedza i brak wsparcia.

Kult eksperta – „lekarz wie lepiej”.

STANDARD ORGANIZACYJNY OPIEKI OKOŁOPORODOWEJ

“...osoba sprawująca opiekę oraz ciężarna **ustalają** plan opieki przedporodowej i plan porodu.”

“Plan opieki przedporodowej i plan porodu są modyfikowane odpowiednio do sytuacji zdrowotnej ciężarnej i **zmieniających się jej potrzeb i oczekiwań** w trakcie opieki. “

Rodzącą **traktuje się z szacunkiem** oraz umożliwia się jej **udział w podejmowaniu decyzji związanych z porodem.**

Należy **zapytać rodzącą o jej potrzeby i oczekiwania**, a pozyskane informacje **wykorzystać do wspierania i kierowania** rodzącą podczas porodu.



KORZYŚCI BYCIA W CENTRUM PORODU – DLA MAMY

- Większy spokój, mniejszy lęk i ból.
- Krótszy i łagodniejszy poród.
- Większa satysfakcja i pewność siebie.
- Niższe ryzyko depresji poporodowej.

KORZYŚCI BYCIA W CENTRUM – DLA DZIECKA

Lepszy stan zdrowia po porodzie.

Mniej stresu porodowego.

Lepszy start w karmieniu piersią.

Silniejsza więź z mamą od
pierwszych chwil.





JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Zdobądź (pozytywną) wiedzę – kursy, książki, rozmowy.

Stwórz plan porodu – świadomie i elastycznie.

Wybierz wspierające osoby – partner, doula.

Ćwicz techniki relaksacji, pracuj z ciałem.



TWOJE PRAWA

Prawo do informacji, zgody i odmowy.

Prawo do obecności osoby towarzyszącej.

Prawo do szacunku i intymności.

Prawo do godnego traktowania bez przemocy.

„Kobieta w porodzie nie
potrzebuje ratunku – ona
potrzebuje zaufania.”
– Ina May Gaskin

„Najlepszy sposób, aby
ułatwić narodziny dziecka,
to nie przeszkadzać matce.”
– Michel Odent



BĄDŹ W CENTRUM SWOJEGO PORODU

Zadbaj o siebie, swoje ciało i swoje decyzje.

To Twój poród. Twoje ciało. Twoje dziecko.



matko  kochana



POTRZEBUJESZ INDYWIDUALNEGO PODEJŚCIA?

Spotkajmy się! Online lub offline.

**10% RABATU NA SPOTKANIE
POJEDYNCZE LUB PAKIET
“PRZYGOTOWANIE DO PORODU”**

matko  kochana