

- Co oznacza bycie „w centrum swojego porodu”?

To zrozumienie, że poród jest wydarzeniem moim i dziecka, w którym nasze potrzeby są ważne, a system opieki ma nas w tym wspierać. To odwaga do szukania własnych ścieżek i podążania nimi. To proszenie o wsparcie i pomoc, kiedy go potrzebujemy.

- Dlaczego tak ważna jest sprawczość i decyzyjność kobiety podczas porodu?

Poród to wydarzenie w życiu każdej mamy, mające wpływ na resztę życia jej i całej rodziny, które w dodatku zapamięta do końca swoich dni.

Ma ono wpływ m.in. na podejście do siebie jako matki, na relację z dzieckiem, dostępność emocjonalną, odwagę do podejmowania macierzyńskich decyzji, a także na to czy kobieta będzie skłonna do decyzji o następnym dziecku/dzieciach. Nie mówiąc już o tym, że każda pozytywna historia porodowa kobiet z naszego otoczenia, również kształtują nasz obraz porodu i macierzyństwa. Dlatego ważne jest, żeby kobieta w trakcie porodu czuła, że wie co się dzieje (nawet jeśli nie wszystko idzie zgodnie z “planem”), że mimo trudności sytuacji, może uczestniczyć w procesie decyzyjnym.

Mama, która wchodzi w macierzyństwo z odwagą, pewnością siebie, to mama, którą niewiele złamie.

- Co może przeszkadzać kobiecie w byciu w centrum swojego porodu – i jak temu zapobiegać?

Kobiecie może przeszkadzać w byciu w centrum porodu m.in. brak wiedzy, silny lęk, dominująca postawa personelu, niesprzyjające otoczenie lub brak wsparcia emocjonalnego. Utrudnia to podejmowanie decyzji i osłabia poczucie sprawczości. Aby temu zapobiec, warto zadbać o dobre przygotowanie (edukacja okołoporodowa), stworzyć plan porodu, zapewnić obecność wspierających osób (partner, doula) oraz wybierać miejsce porodu, w którym szanuje się potrzeby i wybory kobiety.

- **Jak przygotować się mentalnie i fizycznie do aktywnego uczestniczenia w porodzie?**

Przede wszystkim wyjść z błędnego koła negatywnych przekonań. Poszukać pozytywnych historii porodowych. Przeczytać książki np. Poród naturalny, Iny May Gaskin. Odciąć się kategorycznie od negatywnych historii porodowych, które nie dają nam żadnej lekcji (nasza historia może być skrajnie inna, każdy poród jest inny) a wywołują lęk.

Jeśli chodzi o przygotowanie fizyczne:

- joga dla ciężarnych (tu polecam książkę Joga na czas ciąży i porodu, Doroty Guerra - daje informacje nie tylko o ćwiczeniach fizycznych i oddechowych, ale również o tym jak zmienić podejście do porodu, i jaki wpływ ma partner na jego przebieg),
  - wprowadzić codzienną aktywność fizyczną, skupioną na zwiększeniu mobilności miednicy,
  - skonsultować się z fizjoterapeutą współpracującym z kobietami w ciąży. Również z fizjoterapeutką uroginekologiczną.
- **Jakie prawa ma kobieta rodząca w szpitalu – i jak może z nich świadomie korzystać? W jaki sposób plan porodu może pomóc kobiecie czuć się pewniej i bezpieczniej?**

Praw jest wiele i warto znać je wszystkie (Standard Organizacyjny Opieki Okołoporodowej), najważniejsze o czym warto pamiętać to: Prawo do informacji, zgody i odmowy. Prawo do obecności osoby towarzyszącej. Prawo do szacunku i intymności. Prawo do godnego traktowania bez przemocy.

Plan porodu sam w sobie nie zwiększy poczucia bezpieczeństwa, ale jest on dobrym narzędziem, bo żeby go stworzyć i świadomie podjąć wybory, trzeba zagłębić się w tematykę porodu i zwiększyć swoją wiedzę. To też pretekst do zadania pytań, na przykład położnej środowiskowej, której wsparcie jest darmowe dla każdej ciężarnej. Dodatkowo plan porodu jest dokumentem, z którym powinna zapoznać się położna obejmująca opiekę nad rodzącą, a rodząca i jej osoba towarzysząca powinny zadbać o to, żeby plan porodu został z nimi omówiony - w ten sposób położna zapozna się z rodzącą, pozna jej potrzeby i oczekiwania.

- Jaką rolę odgrywa wsparcie partnera, douli lub personelu medycznego w budowaniu poczucia kontroli i bezpieczeństwa?

Wsparcie partnera, douli lub personelu medycznego ma istotny wpływ na poczucie kontroli i bezpieczeństwa kobiety rodzącej.

Od sposobu, w jaki personel prowadzi opiekę nad rodzącą, co do niej mówi, jaka atmosfera panuje na oddziale porodowym, w dużej mierze zależy to czy rodząca będzie w stanie się otworzyć, zaufać, rozluźnić, a więc wspierać naturalny proces porodu.

Badania (m.in. Cochrane, 2017) pokazują, że nieprzerwane wsparcie w czasie porodu zmniejsza ryzyko cesarskiego cięcia, skraca czas trwania porodu i zwiększa prawdopodobieństwo pozytywnego doświadczenia. Takiego wsparcia nie zapewni personel, który zajmuje się kilkoma pacjentkami w tym samym czasie, ale może zapewnić je odpowiednia osoba towarzysząca.

Obecność wspierającej osoby pomaga kobiecie podejmować świadome decyzje, wzmacnia jej sprawczość oraz redukuje lęk i ból. Kluczowe znaczenie ma jakość relacji i komunikacji – gdy kobieta czuje się wysłuchana, akceptowana i otoczona troską, rośnie jej zaufanie i poczucie wpływu na przebieg porodu.



## POTRZEBUJESZ INDYWIDUALNEGO PODEJŚCIA?

Spotkajmy się! Online lub offline.

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