

PRZYGOTOWANIE DO PORODU

Karolina Skawińska

Magister Fizjoterapii

Specjalistka rehabilitacji okołoporodowej

Magister Położnictwa

Specjalistka pielęgniarstwa

ginekologiczno-położniczego

Certyfikowany Doradca Laktacyjny

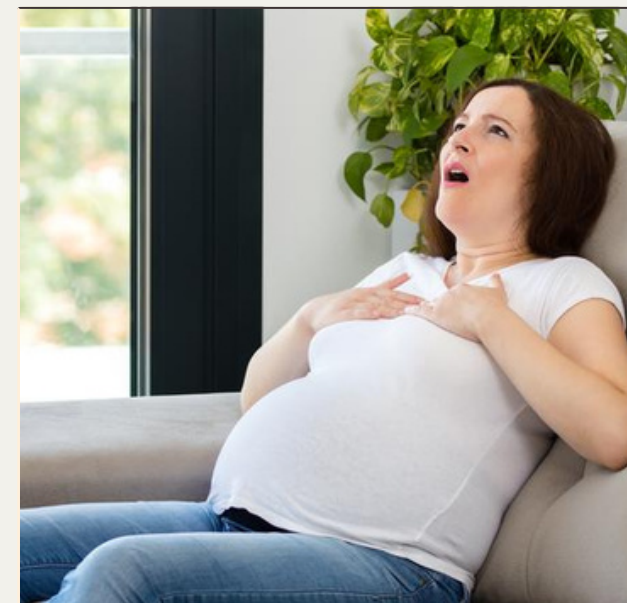
OBSZARY PRZYGOTOWAŃ



Otoczenie



Ciało



Emocje

CO WARTO PRZYGOTOWAĆ

- wyprawka domowa i porodowa dla Ciebie, malucha i partnera
- TWÓJ plan porodu
- lista leków i przebieg ciąży
- wybór położnej środowiskowej

CZY MOGĘ PRZYGOTOWAĆ PLAN NA MÓJ PORÓD

- świadomość, że nie da się zaplanować wszystkiego**
- ustalenie jasnych zasad dla otoczenia i dla was aby zredukować niepotrzebny stres**
- zastanowienie się czego boimy się najbardziej**
- otwarta głowa i gotowość na to co mnie czeka**

CIAŁO

- Mobilność

- Siła
i wytrzymałość

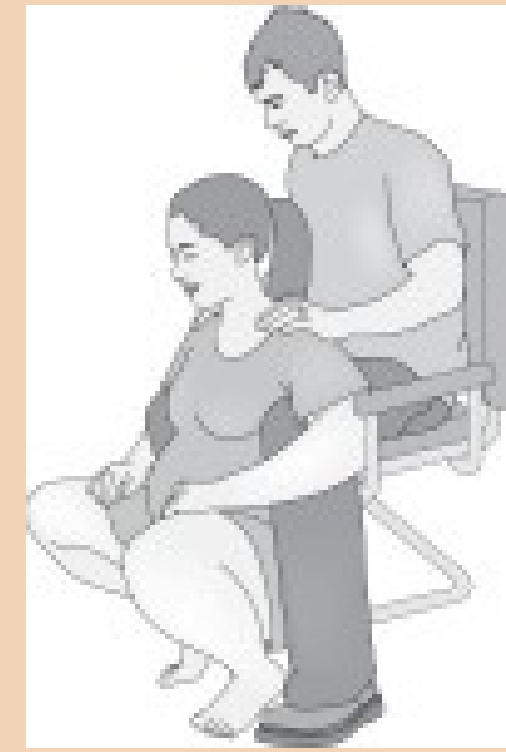
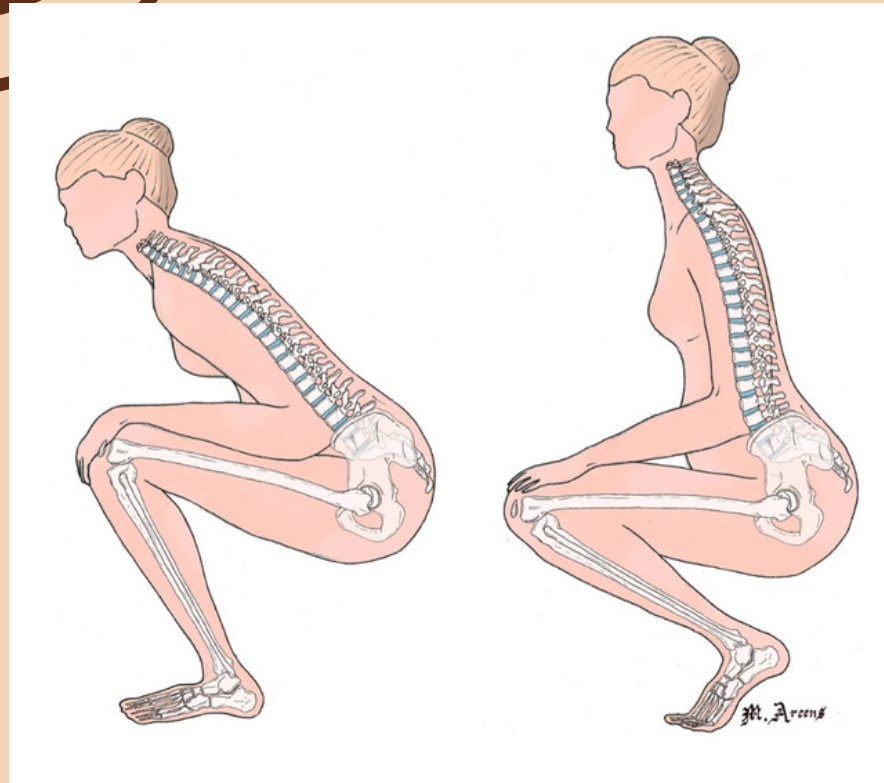
- Oddech

- Przygotowanie
Krocza

Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (PTGiP) oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej (PTMS) dotyczące aktywności fizycznej w ciąży i w czasie po porodzie

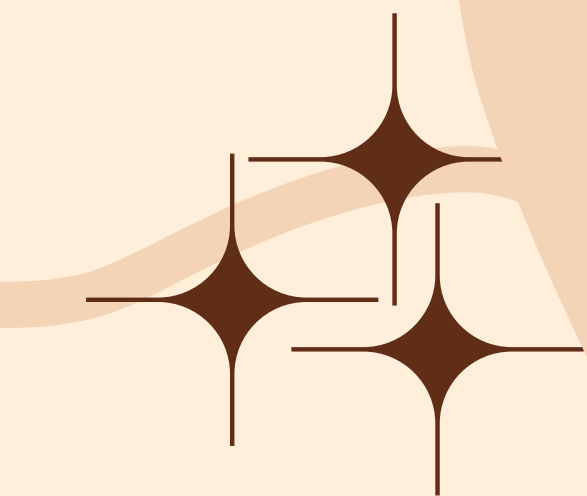
Polish Society of Gynecologists and Obstetricians (PTGiP)
and Polish Society of Sports Medicine (PTMS) recommendations
on physical activity during pregnancy and the postpartum period

PORÓD TO PROCES



EMOCJE

- Przygotowanie na kryzysy
- Wiara w siebie i swoje możliwości



BIBLIOGRAFIA

- Is there an impact of feet position on squatting birth position? An innovative biomechanical pilot study D.Desseauve, L.Fradet, P. Lacouture and F. Pierre. BMC Pregnancy and Childbirth 2019r.
- Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (PTGiP) oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej (PTMS) dotyczące aktywności fizycznej w ciąży i w czasie po porodzie
- <https://www.spinningbabies.com/birth-positions-monthly-update/>

DZIEKUJĘ
ZA
UWAGĘ :)