



# NAJCZĘSTSZE OBAWY

## związane z porodem

Obaw związanych z porodem może być bardzo wiele. To zupełnie normalne, że je mamy - jednak to co warto zrobić, to się tymi obawami zaopiekować. Poniżej przedstawiam Ci jedno z najczęstszych obawa związanych z porodem.

### Nacięcie i pęknięcie krocza

Temat nacięcia i pęknięcia krocza budzi przeważnie wiele emocji. To co warto zapamiętać:

1. Nacięcie krocza nie zawsze równa się ochronie krocza.
2. Nacięcie krocza nie powinno być wykonywane rutynowo.
3. Źle wykonane nacięcie krocza może prowadzić do większych uszkodzeń niż naturalne pęknięcie.

Kiedyś zabieg ten (epizjotomia) był wykonywany rutynowo. Wiązało się to z przekonaniem, że dzięki nacięciu chroni się matkę przed rozluźnieniem mięśni krocza, przed pęknięciem i uszkodzeniem mięśni przepony moczowo-płciowej, przed obniżeniem lub wypadnięciem narządu rodnego. Dziś wiemy, że te założenia były błędne!

WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) mówi jasno **„Nie ma usprawiedliwiania dla rutynowego nacinania krocza”**, a systematycznie prowadzone badania wciąż donoszą, że epizjotomia nie zapobiega dalszym uszkodzeniom, a wręcz może zwiększać ich ryzyko.

Kobiety w porodach fizjologiczny przeważnie doświadczają pęknięcia I stopnia, które zgodnie z tym co mówi WHO są normalne. Są one mniej bolesne (lub wcale) i często nie wymagają szycia, łatwiej się goją, niż rany po nacięciu.

No dobra skoro już jesteśmy przy samoistnym pęknięciu krocza, to nadal nie brzmi przyjemnie, prawda? Mogę was uspokoić tym, że wiele kobiet donosi, że uczucia doznawane przy rodzeniu się główki są tak intensywne, że one same nawet nie zauważają, że doszło do pęknięcia, nawet rodząc bez znieczulenia – poważnie.

Jeśli nadal krzywicie się na samą myśl o możliwości pęknięcia, to są sposoby na ochronę krocza w trakcie porodu. :

- poród w pozycjach wertykalnych (czyli spionizowanych)
- poród w wodzie
- masaż krocza podczas ciąży (instrukcje video masażu znajdzie tutaj: [instrukcja masażu krocza](#))

Jeśli nacięcie krocza będzie konieczne (specyficzna budowa krocza, duże dziecko, przedłużający się drugi okres porodu, poród zabiegowy itp.), położna powinna zapytać Cię o zgodę na wykonanie tego zabiegu. Następnie otrzymasz znieczulenie miejscowe (nie powinno być bolesne, ale możesz poczuć nieprzyjemne ukłucie igły). Jeśli wszystko będzie okej, już po kilku skurczach partych, od momentu nacięcia, powinnaś zobaczyć swoje dziecko. Maluszek zostanie położony na twojej klatce piersiowej, fala oksytocyny zaleje twoje ciało. Po urodzeniu się łożyska, położna obejrzy krocze i założy szwy. Samo szycie nie powinno być bolesne (powinnaś być w znieczuleniu miejscowym), ale możesz odczuwać pewien dyskomfort - możesz czuć specyficzne ciągnięcie.

Branie leków przeciwbólowych mających w składzie paracetamol czy ibuprofen jest bezpieczne przy karmieniu piersią, więc jeśli ból rany będzie później doskwierał, to możesz spokojnie sobie pomóc zmniejszając ból za pomocą tabletek. Położna lub lekarz powinni Cię poinformować ile razy dziennie powinnaś je zażywać, jeśli będzie taka konieczność.

### **Dla osób które chcą zgłębić temat nacięcia krocza odsyłam do:**

[Nacięcie krocza - konieczność czy rutyna](#) . Temat ochrony krocza, warto wpisać w plan porodu.

### **Kupa w porodzie i lewatywa**

No to co z tym porodem i kupą? W zupełności rozumiem, że dla wielu osób może to być szalenie niekomfortowe i przyprawiać o stres. No więc "shit happens" i tak dokładnie może zdarzyć się przy porodzie, ale nie musi. Chcę Cię jednak przygotować na różne scenariusze).

**Dla personelu medycznego pracującego na porodówce, kupa przy porodzie to coś normalnego. To natura i fizjologia.** Kupa, jeśli już się pojawia, to pojawia się podczas parcia, czyli w drugim okresie porodu. Często jest też tak, że kobieta jest tak zaaferowana parciem, że nawet nie orientuje się, że "coś" się wydarzyło. Położna, która będzie Ci towarzyszyć, po prostu to dyskretnie uprzątnie. Generalnie kupa jest oznaką, że główka dziecka jest coraz niżej i tracimy kontrolę nad zwieraczami, także jupi! To dobry objaw!

Chce też zwrócić uwagę na fakt, że to nie jest tak, że jest to klasyczna, standaryzowanej wielkości kupa. Przeważnie, o ile w ogóle się pojawia, to są to takie delikatne wycieki luźnego stolca. Dlaczego? A dlatego, że przed porodem najczęściej organizm sam się oczyszcza.



Co prawda nie zawsze występuje zjawisko samoistnego oczyszczania, ale jest ono dość powszechne. Biegunka może wystąpić jeszcze zanim poród się rozpocznie, albo już w trakcie pierwszego okresu porodu. Natura to mądrze wymyśliła.

Jeśli nadal wzdrygasz się na samą myśl, że kupa może pojawić się w trakcie porodu **możesz rozważyć wykonanie lewatywy**. Kiedyś robiło się ją rutynowo dziś, odeszło się od tego zalecenia. Decyzja należy do ciebie - na Islandii położna nie musi Ci jej zaproponować, ale możesz o nią poprosić sama (jeśli oczywiście chcesz). Wtedy wykonasz ją sobie samodzielnie w toalecie. To nic skomplikowanego. Można też wykonać lewatywę samemu w domu (jeśli nie występują żadne przeciwwskazania).

To także podpunkt, który warto wpisać sobie w plan porodu, np. "nie chcę mieć robionej/proponowanej lewatywy", albo odwrotnie "w wypadku gdy nie dojdzie do samoistnego oczyszczania organizmu, chciałabym skorzystać z lewatywy".

Część kobiet obawia się, też reakcji swojego partnera czy osoby towarzyszącej, która potencjalnie mogłaby zobaczyć kał. W takiej sytuacji warto omówić wspólnie swoje obawy jeszcze przed porodem i zobaczyć jak się macie z tym tematem. Jeśli lęk przed oddaniem stolca w obecności kogoś bliskiego będzie silny, może to blokować postęp porodu (poważnie!). W takim wypadku najlepiej umówić się z osobą towarzyszącą, że ma nie zaglądać i nie zbliżać się w rejony krocza jeśli to możliwe. Jeśli zamierzasz rodzić w wodzie, to jeśli dojdzie do dużego zanieczyszczenia wody, po prostu się ją wymienia.

## Owinięcie pępowiną

Okolo 1/3 dzieci jest przy porodzie owinięta pępowiną i są one całkowicie zdrowe. Zdziwiona? To taki trochę „urban legend” powielany przez nasze babki i matki, że owinięcie jest niebezpieczne i śmiertelne. Gdy położna/lekarz widzi, że dziecko jest owinięte pępowiną, to możemy się spotkać z terminem „kolizja pępowinowa”. Taka „diagnoza” często powoduje niepotrzebny stres u rodziców już na etapie ciąży. Warto podkreślić, że dziecko się rozplątać i zaplątać w pępowinę jeszcze kilka razy, zanim się urodzi!

**Pamiętaj, że podczas porodu, położna sprawdza regularnie tętno dziecka.** Jeśli jest ono w porządku, to nie ma powodu do niepokoju, nawet jeśli dziecko urodzi się z pępowiną dookoła szyi. Dlaczego?

Bo galareta Whartona znajdująca się na pępowinie chroni przed jej zawiązaniem, zasuptaniem. Dzięki temu krew (a wraz z nią tlen swobodnie przepływa między łożyskiem, a dzieckiem). Dodatkowo pamiętaj, że dzieci oddychają właśnie dzięki pępowinie i łożysku, a oddychanie płucne aktywuje się dopiero po porodzie. Położne i lekarze, nawet jeśli zauważą pępowinę na szyjce, najpierw ocenią stan dziecka i potrafią sobie radzić z tzw. kolizją pępowinową.



Warto mieć jednak na uwadze, że **jeśli dziecko jest owinięte pępowiną, to poród przeważnie przebiega wolniej**. Natura znów mądrze to obmyśliła. Skurcze macicy powodują chwilowe obniżenie tętna u dziecka. Jeśli ucisk macicy będzie zbyt silny, dziecko wydzieli adrenalinę. A to osłabia skurcze macicy. W ten sposób poród przebiega wolniej, ale bezpieczniej.

Są jednak dwie sytuacje kiedy poród z owinięta pępowiną może być niebezpieczny. Pierwszą z nich jest podanie syntetycznej oksytocyny. W takiej sytuacji macica nie jest w stanie dostosować tempa skurczy do potrzeb dziecka – macica kurczy się nieustannie, co dodatkowo powoduje, że poród jest bardziej bolesny. Drugą sytuacją jest przebicie pęcherza płodowego, czyli amniotomia. Tutaj, także dochodzi do sytuacji gdzie skurcze stają się silniejsze, na skutek czego tętno dziecka może zacząć spadać. Jeśli zapadnie decyzja o wykonaniu cesarskiego cięcia, to mama może mieć błędne wrażenie, że spadek tętna był spowodowany owinięciem pępowiną, ale tak naprawdę, to przebicie pęcherza spowodowało, spadek tętna. Gdyby poród przebiegał naturalnie, z dużym prawdopodobieństwem nie doszłoby do tego typu komplikacji, bo już wiecie, że **samo owinięcie pępowiną nie jest powodem do zmartwień**. Oczywiście istnieją sytuacje w których wdrożenie tych dwóch interwencji może być konieczne i przynieść pożądane skutki jednak nie należy wykonywać go rutynowo.

## Depilacja przed porodem

Golić się czy nie golić przed porodem? Decyzja należy do Ciebie! **Zacznijmy od tego, że włosy łonowe są po to, aby chronić** nas przed wirusami, bakteriami czy grzybami, które mogą doprowadzić do infekcji pochwy. Nie wiedzieć czemu, przez długi czas panowało przekonanie, że dobrze ogolić się do porodu – bo zmniejsza to ryzyko infekcji. Cóż, na szczęście już się od tego odchodzi. Jedyną sytuacją w której byłoby dobrze, aby włosy w okolicy krocza były przystrzyżone (nawet nie koniecznie wydepilowane na zero) jest wykonywanie zabiegu nacięcia krocza. Jednak nacięcie krocza nie jest rutynowym zabiegiem i jeśli będzie taka konieczność, to osoba wykonująca zabieg może ogolić ten kawałek krocza, który potrzebuje, na chwilę przed zabiegiem. **Pamiętajmy też, że całkowita depilacja często prowadzi do mikro urazów, czy otarć.**

Jednak jeśli depilacja nie wywołuje u Ciebie podrażnień czy infekcji to bez obaw. Jeśli na co dzień depilujesz się do zera i jest to dla Ciebie komfortowe, lubisz to, czujesz się wtedy bardziej zadbana – śmiało zrób to samo do porodu.

Jeśli jesteś w drużynie, która nie przepada za depilacją, powoduje to u Ciebie podrażnienia czy infekcje – nie musisz golić się do porodu. **Na Islandii normą jest zarówno rodzenie z wydepilowanymi jak i niewydepilowanymi okolicami intymnymi.** Your body, your choices!



Zauważ proszę, że **omówiłam tylko kilka obaw związanych z porodem**. Jak się czujesz po przeczytaniu pliku? Czy stres i niepokój się zmniejszyły? Zakładam, że tak. I to jest właśnie potęgą edukacji przedporodowej. Wiele osób błędnie zakłada, że zdobywanie wiedzy na temat porodu dołoży im stresu, a jest zupełnie odwrotnie. Oczywiście jest to też zależne od sposobu w jaki wiedza jest przekazywana - ale jeśli jest to robione profesjonalnie, to proszę pamiętać, że wszelkie formy edukacji przedporodowej mają Cię uspokoić i zmniejszyć obawy.

**W swojej pracy kładę duży nacisk na oswojenie lęku związanego z porodem na emigracji.** W trakcie zajęć stacjonarnych czy kursów online pomagam Ci zmniejszyć stres związany z barierą językową, opowiadam czego możesz spodziewać się na islandzkiej porodówce, a także przygotowuję Cię do tego jak samodzielnie lub ze wsparciem partnera możesz pomóc sobie łagodzić ból porodowy. To tylko namiastka i przedsmak wiedzy, w którą zostaniesz wyposażona, tak abyś miała doświadczyć dobrego porodu na Islandii.

Jeśli interesują Cię zajęcia Dobry poród w Reykjavíku lub kurs online - Rodzę na Islandii na stronie [www.dobryporod.com](http://www.dobryporod.com) znajdziesz wszystkie potrzebne informacje.

Gdybyś miała jakieś pytania, pamiętaj, że zawsze możesz do mnie napisać:



- [paulina@dobryporod.com](mailto:paulina@dobryporod.com)
- [kurs@dobryporod.com](mailto:kurs@dobryporod.com)



**Ściskam Cię serdecznie,**

**doula** *Paulina*

