

Jak zkrátit a ulehčit I. dobu porodní

Možná vám pomůže bezpečí náruče, konejšivé a povzbudivé slovo nebo milý pohled.



„Já jsem při kontrakcích potřebovala, aby mě někdo držel za ruku. To mi pomáhalo je překonat.“



„Nejvíc mi pomohla masáž. A ještě jednou a víc! Bylo to skvělé.“



Během kontrakce poskytuje úlevu krouživá či lehká tlaková masáž bederní oblasti.

Abyste pomohla svému miminku klesnout do pánve, můžete zkusit...



...zády opřená o zed' pohupovat boky ze strany na stranu...



nebo se houpat zavěšená na křídlo dveří.

Ve vertikální poloze můžete zůstat, i pokud je nutné neustálé monitorování.



A velmi často uklidňuje houpání...



I pro odpočinek volte polohu, ve které jsou nohy pod úrovní pánve. Otevírání se tak nezpomalí.



Klidně použijte všechno, co vám vertikální polohu usnadní.

Vertikální poloha a pohyb vám pomohou usnadnit a zkrátit první dobu porodní.

Teplá voda má utišující účinky.



Často jsou kontrakce ve vodě lépe snesitelné.



I pod vodou lze kontrolovat ozvy.



„Bazének byl fantastický – všechno podle mých představ.“

Vertikální poloha a pohyb vám pomohou usnadnit a zkrátit první dobu porodní.



Zkuste jít při kontrakci do předklonu a zvednout zadek.

Pokud porod postupuje pomalu...



...může vám porodní asistentka na zesílení kontrakcí doporučit chodit bokem do schodů...

...nebo klek na jednom kolenu.



www.nctpregnancyandbabycare.com / www.porodniasistence.cz



The National Childbirth Trust
The voice of parents.

