

## POZYCJE AKTYWNE DO PORODU

Poród jest wielkim wydarzeniem.

Kobieta w czasie porodu kieruje się instynktem, który podpowiada jak się zachowywać, aby dziecko sprawnie przyszło na świat. Spontanicznie zmienia pozycje ciała, podświadomie poszukując takiej, która przyniesie jej największą ulgę. Najczęściej są to pozycje w których kanał rodny skierowany jest do dołu. Nazywamy je pozycjami wertykalnymi. W tych pozycjach wykorzystywana jest siła przyciągania ziemskiego, która powoduje, że główka dziecka mocniej naciska na szyjkę przyspieszając rozwarcie, a w okresie parcia pomaga dziecku opuszczać się w kanale rodny. Pozycja aktywna w połączeniu z oddechem brzuchem/przeponą jest efektywnie działającą techniką ułatwiającą poród. Oprócz pozycji ważny jest ruch: kręcenie biodrami, chodzenie, a nawet taniec. Ruch w oczywisty sposób pomaga radzić sobie z bólem skurczu. ***Odgrywa również mniej znaną, ale bardzo ważną rolę w początkowym okresie porodu! Ułatwia dziecku prawidłowe ustawienie się w kanale rodny.*** Pod wpływem okrężnych ruchów miednicy wykonywanych przez matkę, dziecko jak gdyby "wkręca" się w kanał rodny. Przed porodem trudno jest określić najdogodniejszą dla Ciebie pozycję, ponieważ nie istnieje jedna, uniwersalna.

Wybór pozycji, sposób poruszania się i oddychania są całkowicie intuicyjne; w czasie porodu możesz próbować wielu pozycji. Twoja aktywność i ułożenie ciała zależą od różnych czynników, np. etapu porodu, warunków w jakich się odbywa, wielkości dziecka, a nawet pory dnia. Zaobserwowano na przykład, że kobiety które mają urodzić duże dziecko intuicyjnie wybierają w okresie parcia pozycję kolankowo-lokciową ułatwiającą rodzenie się barków. A kobiety rodzące w nocy są mniej aktywne od tych, które rodzą w dzień.

Obejrzyj przykłady wertykalnych pozycji porodowych na [www.edziecko.pl](http://www.edziecko.pl) :

[I okresie porodu](#) i w [II okresie porodu](#)

Dobrze byłoby, gdybyś skorzystała ze szkoły rodzenia, w której poznasz różne ćwiczenia, wzmacniające twoje ciało i wypróbujesz różne pozycje porodowe. W czasie zajęć nauczysz się relaksować i rozluźniać ciało poprzez odpowiedni, głęboki oddech. To wszystko sprawi, że łatwiej będziesz kontaktowała się z ciałem w czasie porodu i podążała za swoimi potrzebami. Koncepcja porodu aktywnego stawiając kobietę w centrum porodu stanowi wyzwanie dla naszych stereotypowych przekonań na temat porodu - zostałyśmy wychowane wśród opowieści o tym, że rodząca jest bierna, cierpiąca, musi znieść wiele przykrości i bólu dla dobra swojego dziecka, i że to personel decyduje o tym, jak poród powinien przebiegać. Dlatego czas ciąży jest dla ciebie czasem budowania poczucia siły wiary w Twój instynkt, tak abyś mogła obronić się przed siłą tego stereotypu.

Najlepszą formą ruchu w czasie porodu jest spacer. Jeśli akcja porodowa na to pozwala położna może zaproponować spacer po korytarzu szpitalnym.

W czasie skurczów porodowych zaleca się przyjmowanie następujących pozycji:

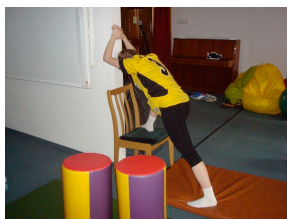


### 1. Pozycje stojąc

Rodząca stoi twarzą do osoby towarzyszącej, otacza jej szyję ramionami w taki sposób, by znaleźć podparcie dla pochyłonych pleców. Kolana ma wyprostowane lub lekko ugięte, ręce rozluźnione. Osoba towarzysząca stoi wygodnie i stabilnie. W razie potrzeby może oprzeć się o ścianę. W tej pozycji silnie działa siła grawitacji, ułatwiając opuszczanie się dziecka, a tym samym przyspieszając rozwieranie szyjki macicy. Gdy pojawia się skurcz rodząca może kręcić biodrami wykonując "taniec brzucha", sama lub z partnerem. Krążenie biodrami jest doskonałym sposobem rozluźniającym w czasie skurczu jak również wspomaga wstawianie dziecka w kanał rodny. Kontakt fizyczny i wspólny ruch dają kobiecie poczucie bezpieczeństwa, a osobie towarzyszącej umożliwiają aktywną pomoc: przytulenie ułatwiające odpoczynek lub masaż okolicy lędźwiowej w przerwie między skurczami. Pozycję stojąc można również wykonać bez pomocy partnera przy pomocy ściany, parapetu, blatu kuchennego czy drabinki.



W pozycji stojąc można również ustawić się z jedną nogą opartą o szczeblu drabinki lub siedzeniu krzesła. W tej pozycji rozkrocznej również przyspieszamy rozwarcie szyjki macicy skracając czas porodu. Niesymetryczne ułożenie nóg w rozkroku (odchylenie ich w linii przód-tył) sprzyja prawidłowemu wstawieniu się główki dziecka w kanał rodny.



### 2. Pozycje na piłce

Rodząca siedzi na piłce w lekkim rozkroku tak, aby jej pośladki wysunięte były jak najdalej do tyłu, a stopy były pewnie oparte na podłodze. Lekkie pochylenie ciała do przodu i oparcie rąk na kolanach zapewnia poczucie równowagi. Ta pozycja może być stosowana na początku porodu, gdy główka dziecka znajduje się wysoko nad wchodem miednicy. Wykonywanie okrężnych ruchów miednicą zwiększa szansę prawidłowego wstawienia się główki w kanał rodny. Kierunek obrotów biodrami nie ma znaczenia, ale ważne jest tempo, które pozwala na swobodne oddychanie. Ćwiczenia na piłce mogą być bardzo przydatne również w zaawansowanej fazie I okresu



zmniejszając ból skurczy. Oprócz kręcenia biodrami, można też na piłce podskakiwać. Ruch góra-dół powoduje rozluźnienie mięśni dna miednicy w związku z czym wstawia się niżej główka.

Pozycje z wykorzystaniem piłki są bardzo często wykorzystywane przez rodzące. Jeśli kobieta traci siły można wykonać pozycję siedząc na piłce lub krześle podparcia o krawędź łóżka lub oparcie drugiego krzesła.

### 3. Siedzenie w kłęku

Rodząca siedzi na piętach, z szeroko rozwartymi kolanami. Dłonie ma oparte o podłogę i jest wychylona do przodu. Pozycja ta przydatna jest w zaawansowanej fazie I okresu porodu, gdy skurcze macicy są już bardzo silne.

Pochylenie ciała do przodu powoduje, że skurcze działają zgodnie z siłą ciężarzenia ułatwiając rozwieranie szyjki i szybsze schodzenie główki. Bycie blisko ziemi jest instynktowną potrzebą rodzącej.

Dodaje pewności siebie, wzmacnia zaufanie do własnej siły i intuicji. W

czasie trwania skurczu można w tej pozycji kołysać się w przód i w tył. Taki ruch zmniejsza odczuwany ból, szczególnie efektywnie, gdy połączy się go z rytmem oddechu.

Pozycję tą można również wykonać wykorzystaniem piłki lub worka sako.

Rodząca siedzi na piętach z szeroko rozstawionymi nogami, a ramiona i głowę opiera na piłce. Relaks w tej pozycji jest bardzo ceniony zwłaszcza przez te kobiety, które w czasie skurczu odczuwają ból w dolnej części pleców. Z tej pozycji można przejść do bardziej aktywnej. Rodząca podnosi się na kolanach, obejmuje od góry piłkę ramionami i "turla się" na niej w przód i w tył. Delikatny, jednostajny nacisk na dno macicy wzmacnia siłę skurczu.



### 4. Klęczenie na łóżku porodowym

Rodząca klęczy z wysoko uniesionymi pośladkami, głową i ramionami stara się przylegać do łóżka. Pozycję tą można również wykonać przy pomocy partnera. Rodząca klęczy w zawieszeniu ramionami na partnerze.

Rodząca klęczy z szeroko rozstawionymi nogami. Opierając się o szyję i ramiona stojącego przy łóżku partnera, obniża pośladki i lekko wypina je do tyłu. Jest to pozycja spontanicznie wybierana przez kobiety, szczególnie, gdy poród postępuje szybko. Takie ułożenie ciała



powoduje mniejszy nacisk wyrzynającej się główki na krocze, co zapobiega ewentualnym pęknięciom, a położonej ułatwia ochronę krocza. Gdy dziecko się urodzi, położna kładzie je pomiędzy rodzicami, przy udach matki.

Można dołączyć do tej pozycji elementy krążenia bioder, które szczególnie pomagają w czasie skurczów krzyżowych. Pozycja ta również zmniejsza siłę skurczów partych (można ją zastosować w czasie drugiej fazy porodu), a zatem umożliwia pełniejsze rozwarcie szyjki macicy i zapobiega jej pęknięciom. Jest szczególnie pomocna w fazie przejścia, kiedy rodząca odczuwa skurcze partę przy niepełnym rozwarciu szyjki. W tej sytuacji rodząca może sobie dodatkowo pomagać krótkimi, energicznymi wydechami, podobnymi do zdmuchiwanie świecy. Aby zwiększyć efektywność pozycji można, jeśli szpital dysponuje takim sprzętem tak przechylić łóżko porodowe, aby dodatkowo zwiększyć różnicę wysokości między pośladkami, a głową.

## 7. Pozycje kuczne

Pozycją bardzo efektywnie działającą na rozwieranie szyjki jest pozycja kuczna. Rodząca kuca z lekko rozstawionymi nogami. Ciężar jej ciała spoczywa na stopach płasko opartych o podłogę. Wyciągniętymi ramionami chwytają za drążek drabinki, co pozwala jej zachować równowagę i pomaga rozluźnić górną połowę ciała. Można również wykorzystać taboret szwedzki. Po każdym skurczu dobrze jest wstać, by rozprostować nogi. Jest to najbardziej fizjologiczna i najefektywniejsza pozycja do porodu. Skraca kanał rodny i rozszerza go prawie o jedną trzecią objętości, ułatwiając schodzenie główki. Przy bardziej dynamicznych skurczach krocze pozostaje rozluźnione. Zamiast drabinki można wykorzystać np. brzeg łóżka, umywalki, czy parapetu. ***W tej pozycji może również czynnie brać udział partner.***

- Może podać ręce a rodząca zwiesza się do pozycji kucznej.
- Może siedząc na krześle podtrzymywać rodzącą ustawioną w pozycji kucznej.
- Może stanąć od tyłu i dać podparcie rodzącej ustawionej w pozycji kucznej (rys



niżej).

Rodząca kuca na płasko opartych stopach, z szeroko rozstawionymi nogami.

Podtrzymywana przez siedzącego za nią partnera, opiera się o jego uda i kolana.

Pozycje kuczne również są wykorzystywane w czasie drugiej fazy porodu w czasie skurczów partych.



## **8. W pozycji leżąc na boku**

**Dsc08741-42**

Rodząca leży na lewym boku, pod głowę i prawe kolano ma podłożone poduszki. Jest to pozycja spontanicznie wybierana przez kobiety, idealna do relaksu zarówno podczas ciąży, jak i w czasie porodu. Leżenie na lewym boku powoduje lepszy dopływ krwi do dziecka, ale jeśli rodzącej wygodniej jest na prawym, należy to pozostawić do jej decyzji.

Pozycja na boku - w przeciwieństwie do pozycji wertykalnych - zmniejsza intensywność skurczy. Można więc ją wykorzystywać do odpoczynku przy bardzo dynamicznie przebiegającym porodzie.

Miejsce, gdzie rodząca będzie mogła się położyć i zrelaksować w przerwie między skurczami warto przygotować zanim rozpocznie się intensywna faza porodu.

Pozycja leżąc na boku może być również wykorzystana do skurczów partych - w tej pozycji dobrze jest pomóc rodzącej może to zrobić partner lub położna. Rodząca ma uniesioną nogę (pozycja rozkroczna) partner trzyma od tyłu nogę stabilizując pozycję na boku.

## **9. Pozycja siedząc/pólsiedząc na łóżku porodowym**

Taka pozycję łatwo przyjąć na łóżku lub fotelu porodowym. Jeśli nie ma ono regulowanego oparcia, plecy można podeprzeć workiem sako lub poduszkami. Ważne, by stopy nie były uniesione wyżej niż kolana! Gdy są zbyt wysoko, kanał rodny kieruje się ku górze. Plecy rodzącej powinny być ustawione jak najbardziej pionowo.

W związku z poradami zamieszczonymi wyżej zalecamy dla wszystkich ciężarnych kobiet gimnastykę dla kobiet w ciąży.

***Zapraszamy na zajęcia do naszego Studio Zdrowia [www.studiozdrowia.waw.pl](http://www.studiozdrowia.waw.pl) gdzie ciężarne mają możliwość przygotować się aktywnie do porodu.***

Wykorzystujemy różne elementy ruchu jak np. fitness, pilates, joga, ćwiczenia na mięśnie pleców, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia mięśni Kegla.

Na zajęciach dużą uwagę przywiązujemy do łączenia gimnastyki z elementami aktywnego porodu tak aby kobieta łatwiej i bardziej świadomie mogła je wykorzystać w czasie porodu.

***Zapraszam.***