

## Poród naturalny, siłami natury:

### Środki ostrożności:

1. Nie należy siedzieć na kole poporodowym – poduszka z dziurą. Może to doprowadzić do obniżenia narządów miednicy oraz rozciągania, już rozciągniętych po porodzie, mięśni dna miednicy.
2. Pozycje bezpieczne dla dna miednicy do karmienia i odpoczynku: leżenie bokiem, leżenie na plecach oraz leżenie na brzuchu – od razu po porodzie, ale etapami (wyjaśnienie dalej) przez około 6 tygodni
3. Wstawanie z łóżka bez elementu siedzenia (wyjaśnienie dalej)
4. Kichanie, kaszel, wydmuchiwanie nosa, podnoszenie, mikcja, defekacja wg opisanych zasad (patrz opisane nawyki)
5. **Nie** podnosimy prostej nogi do góry, **nie** ćwiczymy odwiedzenia w biodrach – szeroko nogi, **nie** ćwiczymy brzuszków, **nie** stosujemy pozycji odwróconych, **nie** dźwigamy
6. **Pológ** to spokojny czas, w którym nie należy szaleć, udowadniać światu, że dam radę sama ze wszystkim. Prosimy o pomoc, prosimy o wsparcie, mówimy o złym samopoczuciu, jeśli trzeba szukamy pomocy u psychologa, pozwalamy sobie na błędy i uczymy się na nich. Nie sprzątamy całego mieszkania. Odpoczywamy, relaksujemy się, śpimy, uczymy się czytać Malucha, pytamy położną, lekarza, fizjoterapeutę, psychologa. Jeżeli nie mamy ochoty, nie zapraszamy gości! Jest to czas na poznanie się z Maluchem, na przebywanie z najbliższymi.
7. Wszystko staje się proste i naturalne, jak już się tego nauczymy! :)

### Ćwiczenia:

Ćwiczenia p/zakrzepowe, izometryczne i czynne pobudzą Twoje ciało do działania i ułatwią pierwsze wstawanie po porodzie. Możesz je wykonywać kilka razy dziennie.

Jeżeli odczuwasz silne dolegliwości bólowe łydek, ciężko Ci się oddycha skonsultuj to z lekarzem i poczekaj na jego zgodę.

#### 1 doba po porodzie

1. Zginanie i prostowanie stóp, krążenia stopami, zginanie i prostowanie palców stóp - wykonać kilka dokładnych, spokojnych powtórzeń
2. Wciskanie pięt w materac bez zatrzymywania oddechu, na około 2 - 3 cykle oddechowe\*
3. Napinanie mięśni uda na około 2-3 cykle oddechowe
4. Napinanie mięśni pośladków na około 3 cykle oddechowe
5. Ręce wzdłuż ciała i naciskanie dłońmi na materac – 1 – 2 cykle oddechowe
6. Ręce zgięte w łokciach i wciskanie łokci w materac – 1 – 2 cykle oddechowe
7. Ściąganie łopatek - 1- 2 cykle oddechowe

8. Wciskanie głowy w poduszkę bez zadzierania brody – 1 – 2 cykle oddechowe
9. Obie ręce proste i wyciąganie rąk do sufitu z zaciskaniem pięści x 5
10. Przenoszenie rąk za głowę x 5
11. Z wydechem, bez podnoszenia głowy zginanie i prostowanie nóg w kolanach -> pięta nie odrywa się od podłoża x 5 każda noga

### **Pionizacja:**

Jeżeli robi Ci się słabo poproś o asekurację personel medyczny, najlepiej fizjoterapeutę, podczas wstawania. Po porodzie siłami natury unikamy pozycji obciążającej krocze – siedzenia, dlatego podczas wstawania z łóżka będziemy się podnosić w taki sposób:

- Leżenie na plecach. Z wydechem zegnij najpierw jedną, potem drugą nogę.
- Postaraj się obrócić na bok w taki sposób, że twoja miednica i barki są ustawione w jednej linii.
- Następnie podeprzyj się bokiem na przedramieniu i z wydechem przejdź do klęku podpartego
- Z pozycji klęku podpartego zestaw najpierw jedną, następnie drugą nogę z łóżka i przyjmij pozycję wyprostowaną

Kładzenie się jest odwrotnością w/w procedury. Jeżeli odczuwasz potrzebę leżenia na boku możesz pozostać w tej pozycji.

### **Kładzenie się na brzuch:**

Kładzenie się na brzuchu przyspieszy inwolucję (obkurczanie) macicy, jest bezpieczne i wskazane. Można kłaść się na brzuchu już pierwszego dnia po porodzie. Chyba, że lekarz prowadzący zaleci odczekać kilka dni.

Etap 1:

Potrzebna będzie poduszka. Połóż poduszkę, albo złożony koc na stole i opierając się na rękach powoli oprzyj tułów na poduszce. Postaraj się stopniowo oddać ciężar ciała i całkowicie położyć się na brzuchu. Wytrzymaj kilka cykli oddechowych. Powtarzaj kilka razy dziennie.

Etap 2:

Jeżeli w/w pozycja nie sprawia Ci trudności możesz spróbować kłaść się bez poduszki, koca. Wytrzymaj kilka cykli oddechowych. Powtarzaj kilka razy dziennie.

Etap 3:

Teraz jesteś gotowa na położenie się na brzuchu na łóżku. Tak jak w etapie 1 najpierw połóż poduszkę. Jeżeli będzie to pozycja komfortowa zamień poduszkę na koc – bardziej płaski. Ostatnim etapem jest wyjęcie koca i

leżenie bezpośrednio na łóżku. Wytrzymaj kilka cykli oddechowych.  
Powtarzaj kilka razy dziennie.

**Ćwiczenia na kolejne dni:**

1. Powtarzaj ćwiczenia z 1 doby
2. Na zmianę z wydechem kierujemy kolana do brzucha. Kolano nie musi dotknąć brzucha, robimy tyle, ile ciało pozwala.
3. Przenosimy zgięte obie nogi złączone na boki – z wydechem
4. Bujanie miednica przód- tył
5. Przesuwanie nogi po podłożu z lekkim oporem na wydechu
6. Oddychanie torem dolnożebrowym z lekkim oporem swoich rąk