

5 rzeczy, które musisz wiedzieć o przygotowaniu do porodu

mgr Małgorzata Auguścik



Copyright ©, wydawca:

Małgorzata Auguścik, FizjoFemme,
2023

Skład, treść:

Małgorzata Auguścik

Zdjęcia:

Małgorzata Auguścik

Wszelkie prawa zastrzeżone. Udostępnianie publikacji osobom trzecim, bezprawne kopiowanie, sprzedaż, użyczenie lub najem publikacji są całkowicie zabronione i mogą grozić odpowiedzialnością prawną.

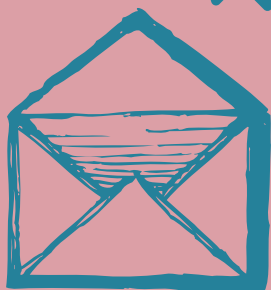
Poznajmy się



[@fizjofemme](#)



www.fizjofemme.com



fizjofemme@gmail.com

NOTA PRAWNA

Prawa własności intelektualnej, w tym prawa autorskie, do tej publikacji, w całości oraz jej elementów- fotografie, treść- należą do autora oraz objęte są ochroną Prawa Autorskiego*, a także innymi przepisami powszechnie obowiązującego prawa. Korzystanie z tej publikacji jest dozwolone wyłącznie w celach niezarobkowych oraz dla własnego użytku. Udostępnianie publikacji osobom trzecim, bezprawne kopiowanie, sprzedaż, użyczenie lub najem publikacji są zabronione i grożą odpowiedzialnością karną. Treści znajdujące się w tej publikacji mają charakter edukacyjny i informacyjny. Autor dołożył starań, aby prezentowane dane były aktualne i zgodne z obowiązującą na dzień wydania publikacji wiedzą medyczną i naukową. Natomiast, ze względu na stan wiedzy oraz ciągły napływ nowych publikacji naukowych, Nabywca musi wiedzieć o możliwości zaistnienia zmian w obowiązujących wskazaniach. Nabywca powinien również wziąć pod uwagę fakt, że publikacja skierowana jest do kobiet w ciąży o przebiegu fizjologicznym i nie zastąpi wizyty u specjalisty (lekarza ginekologa lub fizjoterapeuty uroginekologicznego). Zamieszczone w niej treści nie stanowią porad medycznych oraz nie mogą być traktowane jako porady specjalistyczne, i nie zastępują wizyty u specjalisty, w tym wizyty lekarskiej lub wizyty fizjoterapeutycznej. W przypadku wystąpienia u kobiety jakichkolwiek niepokojących objawów, należy skonsultować się w trybie natychmiastowym ze specjalistą. Nabywca bierze na siebie pełną odpowiedzialność za wykonywanie ćwiczeń pokazanych w niniejszej publikacji oraz za stosowanie na własną rękę treści oraz zaleceń umieszczonych w publikacji. Wykonuje je z własnej woli i na własną odpowiedzialność. Przed zastosowaniem jakichkolwiek wskazówek oraz ćwiczeń zaleca się wizytę u specjalisty.

**Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1231 z późn. zm.).*

Witaj!

Miło mi, że się tutaj spotykamy!

Skoro pobrałaś tego e-booka, oznacza to, że jesteś w okresie okołoporodowym!

To dużo dla mnie znaczy, że mogę uczestniczyć w tym w tak ważnym okresie życia razem z Tobą!

Nazywam się Gosia Auguścik i opowiem tutaj o tym, w jaki sposób fizjoterapia uroginekologiczna może być dla Ciebie teraz pomocna!

W tym ebooku dowiesz się o 5 rzeczach, które są potrzebne w trakcie ciąży i skutkować będą dobrym przygotowaniem do porodu.

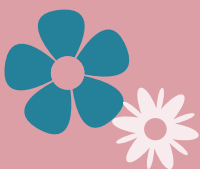
Jestem fizjoterapeutką od 9 lat i cały ten okres czasu pogłębiam swoją wiedzę oraz praktykę. Na co dzień pracuję z indywidualnymi pacjentkami w gabinecie. Prowadzę także wykłady w szkołach rodzenia oraz grupy ćwiczeniowe dla kobiet.



1. Ćwicz przez okres całej ciąży

Korzyści ruchu w ciąży

- wpływa na lżejszy przebieg ciąży
- dodaje siły i energii w trakcie ciąży
- minimalizuje pojawienie się dolegliwości bólowych w okresie ciąży
- wpływa na szybszy przebieg porodu I i II fazy
- wpływa na zmniejszenie bólu porodowego
- pozwala zredukować wystąpienie urazów krocza w trakcie porodu
- poprawia funkcjonowanie pęcherza, w tym wpływa na uniknięcie problemów nietrzymania moczu u kobiet w ciąży i po porodzie
- wpływa na zmniejszenie lęku porodowego



2. Rozpocznij masaż krocza

PO CO ROBIĆ MASAŻ KROCZA PRZED PORODEM?

Masaż krocza jest przygotowaniem tkanek w pochwie oraz na kroczu do porodu. Ma on wpływ na poprawę elastyczności, zlikwidowania sztywności w tym rejonie. Dzięki masażowi krocza przed porodem, jesteś w stanie wpłynąć na jego poprawną pracę w trakcie porodu.

KIEDY ZACZĄĆ MASAŻ KROCZA?

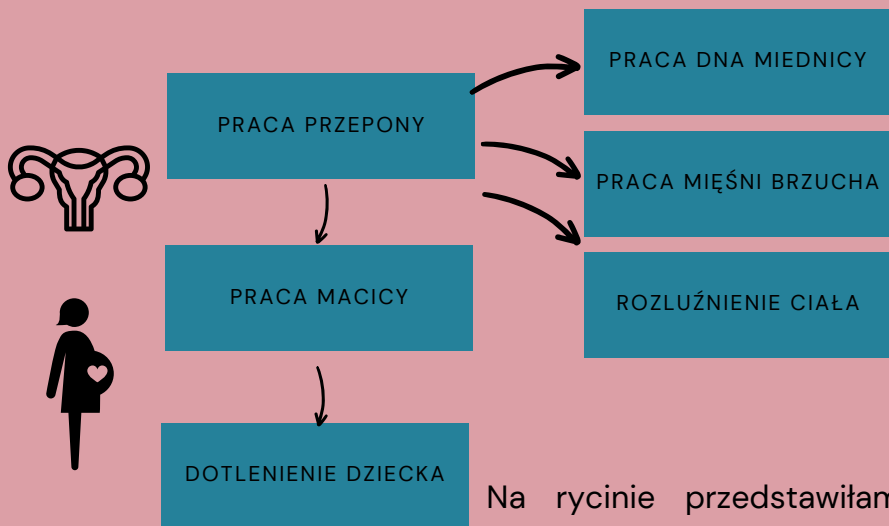
Masaż krocza rozpocznij od 36 tygodnia ciąży, chyba że wraz z lekarzem prowadzącym uzgodnisz, że możesz rozpocząć wcześniej.

CZY MOGĘ GO ROBIĆ SAMODZIELNIE?

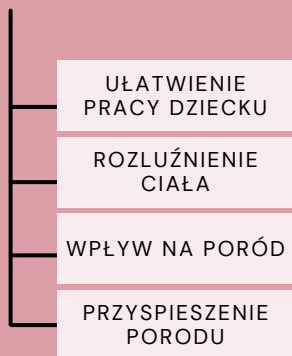
Możesz. Możesz również zaangażować partnera. Wówczas będzie Ci lżej, ponieważ będziesz mogła skupić się na oddechu i relaksie oraz świadomej pracy dnem miednicy.



3. Pamiętaj o ćwiczeniach oddechu



ODDECH W PORODZIE!



Na rycinie przedstawiłam jak wpływa oddech na pracę w trakcie porodu. Oddech wpływa na wiele aspektów i jest kluczem do dobrego porodu. Jeśli planujesz rodzić naturalnie rozpocznij ćwiczenia oddechowe już od początku ciąży. Ćwiczenia oddechowe pogłębią Twój oddech i poprawią jego jakość, a praca oddechowa w trakcie trwania porodu przyniesie same korzyści!

4. Opanuj pozycje porodowe

Pozycje porodowe są niezbędne do AKTYWNEGO porodu naturalnego.. Czyli takiego, w którym rodząca ma pełną możliwość wykonywania swobodnych ruchów i przyjmowania pozycji.

Takie pozycje oraz ruch w trakcie trwania porodu ułatwia drogę dziecka na świat, skraca czas trwania I i II fazy porodu, wpływa na spadek bólu porodowego, a także pozwala na łatwiejsze wejście dziecka w kanał rodny.

PRZYKŁADOWE POZYCJE PORODOWE



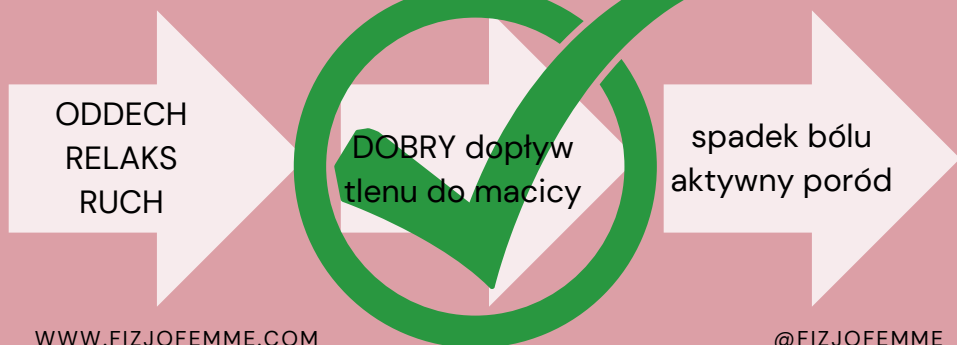
5. Naucz się relaksu!

Zapamiętaj, że skurcz podczas porodu jest Twoim sprzymierzeńcem, to on będzie przybliżał Cię do upragnionego spotkania z Dzieckiem. Dlatego, nie uciekaj przed nim. Naucz się akceptacji i relaksu ciała. W ten sposób zamiast reagować strachem i ucieczką przed skurczem- będziesz mogła oddychać, zmieniać pozycje oraz relaksować się. W ten sposób spowodujesz mniejsze odczuwanie bólu i pomożesz w porodzie.

Tak wygląda reakcja napięciem



Zamiast tego, zrób to



Kochana,

dziękuję Ci za pobranie tego ebook'a oraz za to, że mogłam przekazać Ci kilka podstawowych wskazówek na temat dobrego przygotowania do porodu! Mam nadzieję, że przyswojenie jego treści było dla Ciebie przyjemne. Szczerze myślę, że wskazówki w nim zawarte będą pomocne dla Ciebie w okresie całej Twojej ciąży.

W razie pytań, zapraszam Cię do kontaktu oraz śledzenia mojej strony i mediów społecznościowych, ponieważ będą się tam pojawiać materiały, które mogą być dla Ciebie przydatne.

Pozdrawiam Cię serdecznie
i trzymam kciuki za Twoje przygotowanie do porodu

Gosia



[@fizjofemme](https://www.instagram.com/fizjofemme)



www.fizjofemme.com



fizjofemme@gmail.com