

Kako si OLAKŠATI I SKRATITI TRAJANJE PORODA?

Krećite se u trudovima

1. Trudovi su učinkovitiji, pravilniji i redovitiji.
2. Dijete dobiva više kisika i lakše zauzima bolji položaj za porod.
3. Žena se osjeća opuštenije i ugodnije jer se može namjestiti kako joj najviše odgovara.

Majka i dijete su poput plesnog para - svatko od njih ima svoju ulogu i ako se majka kreće, mišići zdjelice i dijete se mogu optimalno namjestiti.



Uspravna, nagnuta prema naprijed



Uspravna, oslonjena na drugu osobu



Klečeći, naslonjena prema naprijed



U pokretu, hodajući



Naslonjena na stolicu



Vješanje na konopu



Oslonjena četveronoške



Oslonjena četveronoške na krevetu



Porodaj na stolčicu, uz podršku partnera

Kad se žena u trudovima može slobodno kretati i zauzimati željene položaje:

Prvo porođajno doba je kraće - **do čak 40%**.

Kontraksije maternice su učinkovitije i dijete se rađa **uz manje napora**.

Žena se osjeća **opuštenije i ugodnije** jer može naći položaj koji joj je najbolji u određenom trenutku.

Trudovi su manje bolni jer se ne stvara pritisak na živce u nižem dijelu kralježnice, kao što je slučaj kod ležanja.

Djetetova glavica više stimulira vrat maternice (cerviks) koji se onda **brže otvara**.

Svaki pokret mišića zdjelice **pomaže djetetu** da se spusti i bolje namjesti za porod.

Majčina zdjelica je do **30% šira** nego kad ona leži ili kad je u poluležećem položaju.

Dijete ima više mjesta, manje pritišće zdjelicu i **porođajna bol je manja**.

Medica nije napeta i bolje se prilagođava djetetovoj glavici što **smanjuje mogućnost pucanja medicine**.

Majka ne pritišće glavne vene u kralježnici pa je cirkulacija krvi bolja i **dijete dobiva više kisika**.

Manji je pritisak na djetetovu kralježnicu dok prolazi kroz porođajni kanal.

