



Poród naturalny

Katarzyna Oleś

natuli



Wydawnictwo: *Natuli*

Wydawca: *Michał Dyrda*

Redakcja merytoryczna: *Alicja Szwinta-Dyrda*

Redakcja językowa: *Katarzyna Nowak*

Korekta: *Joanna Fiuk, Adrian Kyć*

Ilustracje: *Kamila Loskot*

Projekt okładki: *Kamila Loskot*

Projekt typograficzny i skład: *Bogumiła Dziedzic*

Zdjęcie autorki: *Agnieszka Dziduszkiewicz / FotoSister*

© Natuli / natuli.pl

© Katarzyna Oleś / dobrzeurodzeni.pl

Wydanie trzecie 2020

ISBN 978-83-66057-00-5

Druk: Drukarnia Wielkopolska

Spis treści

Wstęp	9
1. Czym jest poród naturalny	11
2. Poród to ciąg logicznych, następujących po sobie wydarzeń	15
Żyjemy pod dyktando hormonów	16
Wiedza o roli hormonów i fizjologicznym przebiegu porodu	16
Świadome przygotowanie do porodu	17
3. Hormony w porodzie	23
Oksytocyna	23
Endorfina	27
Adrenalina	28
Prolaktyna	30
4. Procesem narodzin kieruje mózg	33
<i>Allocortex i neocortex</i>	33
Umiejętność rodzenia mamy zakodowaną w genach	35
Zaufanie do naturalnego procesu porodu	36
5. Kanał rodny i dziecko – przed wyruszeniem człowieka na świat	39
Kanał rodny	40
W macicy – płód i popłód	44
6. Skąd wiadomo, że zaczyna się poród	57
Termin porodu	57

Oznaki zbliżającego się porodu	60
• Poród się zbliża	62
• Poród prawdopodobnie w ciągu najbliższych 48 godzin	64
Zaczyna się poród	65
Ramy porodu	68
• Podział etapów porodu	69
• Poród aktywny	70
• Pozycje porodowe	71
7. Narodziny – cztery fazy porodu naturalnego	85
I okres porodu	86
• Faza utajona, czyli wolnego rozwierania	86
• Faza aktywna, czyli szybkiego rozwierania	92
Faza przejściowa, czyli przełom	98
II okres porodu	101
• Faza bierna	101
• Faza aktywna	103
III okres porodu	108
IV okres porodu	112
Poród w wodzie i poród błyskawiczny	114
8. Narodziny z perspektywy dziecka	123
Dziecko w czasie porodu	123
Wygląd noworodka	127
Korzyści dla dziecka z porodu naturalnego	128
Dziecko po przyjściu na świat	130
Zabiegi okołoporodowe	131
• Odpepnienie	131
• Kontakt skóra do skóry	132
• Pierwsze karmienie	135
• Badania	136
• Maż płodowa, czyli cudowny krem	138
Przystosowanie noworodka – stany przejściowe	139
9. Ból w porodzie	141
Wartość bólu porodowego	141
Postawa wobec bólu	143
Co wpływa na odczuwanie bólu	144

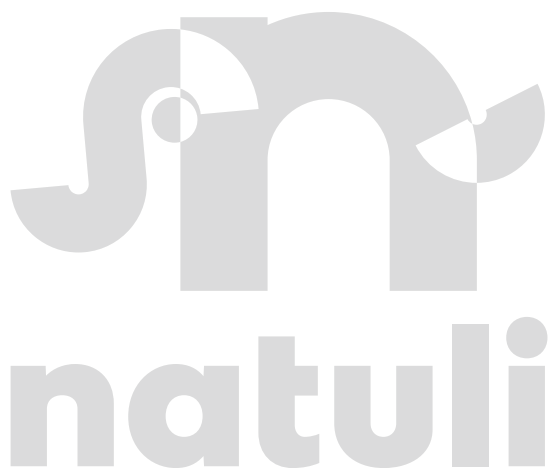
Metody łagodzące ból	147
Ból w porodzie – ważny proces dawania życia	150
10. Oddech w porodzie	153
Świadomy oddech podczas porodu	154
Ćwiczenia oddechowe	155
11. Jedzenie podczas porodu	159
12. Najczęstsze interwencje medyczne	163
Nacięcie krocza (epizjotomia)	164
• Masaż krocza w ciąży	168
Indukcja porodu	170
13. Położna i inni towarzysze porodu	173
Położna	173
• Jak szukać swojej położnej i jak zorganizować współpracę	176
Towarzysze porodu	179
• Ojcowie przy porodzie	179
• Kobiety wspierające w porodzie	184
• Doula	186
• Lekarz ginekolog-położnik	187
14. Rodzi się matka	189
Poród jako brama do kolejnego etapu życia	190
Otwartość na zmianę	192
Plan B	193
Odpowiedzialność	194
Zakończenie	195

Wstęp

Wcale nie marzyłam od dziecka, żeby zostać położną, a szkoda, bo gdyby tak było, miałabym teraz pierwsze zdanie wstępu jak znalazł. Za to od zawsze intrygowała mnie i ciekawiła natura, fascynowałam się jej skomplikowanym ładem i pięknem. Kiedy – trochę przez przypadek – zaczęłam uczyć się położnictwa, nie dostrzegałam związków między ciążą, porodem, macierzyństwem a światem przyrody. Potem, podczas wielu lat pracy zawodowej, zrozumiałam, że poród fizjologiczny jest czymś bardzo bliskim naturze, nawet jeśli na co dzień nie myślimy o nim w ten sposób.

Poród podlega odwiecznym prawom ukształtowanym w imię naszego sukcesu reprodukcyjnego. Jest złożonym, wielowarstwowym procesem nie tylko angażującym ciało matki, ale i sięgającym znacznie głębiej – do jej serca i duszy. Aktem będącym jednym z najważniejszych wydarzeń w życiu rodzącego się człowieka, lecz również oddziałującym na całe otoczenie, budzącym skrajne emocje i duchowe uniesienia. Wpływającym na to, co będzie się działo jeszcze długo, długo po jego zakończeniu. Mającym znaczenie dla kręgu rodzinnego, przyjaciół, społeczności, a w końcu – całego świata. Może brzmi to wzniośle, ale jest prawdziwe, przecież wszyscy się urodziliśmy, część z nas rodziła lub towarzyszyła porodowi – to doświadczenie jest uniwersalne.

Praktykując naturalne położnictwo, perspektywę medyczną zmieniłam na dużo szersze spojrzenie ekologiczne¹. Nauczyłam się tego dzięki zaufaniu kobiet – w tym także moich córek – które zaprosiły mnie do udziału w narodzinach swoich dzieci i które pozwoliły mi odkryć złożoność i sens naturalnego porodu. Mam dług wdzięczności wobec moich nauczycielek-rodzących i dzieląc się swoją praktyczną wiedzą, ale też przemyśleniami i emocjami – chcę podziękować za to, czego doświadczyłam.



¹ Ekologia najogólniej jest nauką o porządku i nieporządku w przyrodzie oraz o konsekwencjach wynikających z tego porządku i nieporządku dla istnienia biosfery i człowieka; <https://pl.wikipedia.org/wiki/Ekologia> (data dostępu: 27.04.2018).

Czym jest poród naturalny

„Poród naturalny” – wpisanie w przeglądarkę internetową tego hasła może dostarczyć sporo wrażeń. Są tam: linki do filmów z porodów bez asysty na zielonej łące, porody ze znieczuleniem na szpitalnej sali porodowej, zestawy „obowiązkowych” ćwiczeń na czas rodzenia, dyskusje na forach o bólu jako najważniejszym wyróżniku porodu naturalnego... Naprawdę łatwo poczuć się zagubionym wobec takiej ilości – nierzadko sprzecznych – informacji.

Często także rozmowa z doświadczonymi znajomymi czy rodziną niewiele wyjaśnia. Nie powinno więc dziwić, że wielu rodziców rezygnuje ze zgłębiania tematu, wierząc, że wystarczy z ufnością oddać się pod opiekę profesjonalistów po uprzednim poinformowaniu ich o swoich oczekiwaniach. A jednak to, co wydaje się prostym rozwiązaniem, w rzeczywistości wcale nim nie jest, trzeba bowiem na początku jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie: „Czym jest poród naturalny?”. Odpowiedź wbrew pozorom nie jest oczywista, ponieważ w praktyce wymiennie używa się różnych określeń porodu naturalnego; słyszymy o porodzie prawidłowym, fizjologicznym, drogami natury, siłami natury. Za każdą z nazw stoi inna definicja.

Na przykład można dowiedzieć się, że:

- „Poród prawidłowy to szereg kolejno po sobie następujących procesów, które powodują wydalenie z macicy wszystkich elementów jaja płodowego, tj. płodu, płynu owodniowego i popłodu”².

Lub:

- „Poród fizjologiczny – spontaniczny poród niskiego ryzyka od momentu rozpoczęcia i utrzymujący taki stopień ryzyka przez cały czas trwania porodu, w wyniku którego noworodek rodzi się z położenia główkowego, pomiędzy ukończonym 37. a 42. tygodniem ciąży, i po którym matka i noworodek są w dobrym stanie”³.

Albo:

- „Poród naturalny to poród fizjologiczny w pozycji naturalnej [...] oraz w warunkach możliwie naturalnych, głównie w poczuciu samej rodzącej”⁴.

W języku położnych – częściowo podchwytywanym przez autorów różnych publikacji – o „porodzie siłami natury” mówimy wtedy, kiedy cały proces rodzenia się dziecka przebiega zgodnie z tym, jak natura zaplanowała akt porodowy, bez ingerencji z zewnątrz. Z kolei „poród drogami natury” oznacza urodzenie się dziecka kanałem rodnym, a nie operacyjnie. Jednak słysząc takie określenie, nie wiemy nic o tym, czy poród był wspomagany, a jeśli tak, to w jaki sposób. Wobec mnogości niuansów osobie niemającej na co dzień kontaktu z położnictwem trudno jest zrozumieć informacje, z którymi może się zetknąć, a to dodatkowy element budzący niepokój i powodujący zależność od profesjonalistów.

² G.H. Bręborowicz, *Położnictwo i ginekologia*, Warszawa 2008, s. 336.

³ Tak zwane standardy opieki okołoporodowej, załącznik do rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 20 września 2012 r. w sprawie standardów postępowania medycznego przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych z zakresu opieki okołoporodowej sprawowanej nad kobietą w okresie fizjologicznej ciąży, fizjologicznego porodu, porożu oraz opieki nad noworodkiem (Dz.U. 2012, poz. 1100).

⁴ I. Chołuj, *Urodzić razem i naturalnie*, Mszczonów 2008, s. 57.

Celem tej książki jest przedstawienie obrazu naturalnego porodu w taki sposób, żeby czytelnik wiedział, co dzieje się z rodzącą kobietą, rodzącym się dzieckiem oraz jaka jest rola osób im towarzyszących. Publikacja ma pomóc w stworzeniu indywidualnego planu porodu i w ten sposób dać możliwość znalezienia profesjonalistów, którzy widzą ten proces podobnie i są gotowi go wesprzeć. I wreszcie – ma przedstawić praktyczną wiedzę o tym, co robić, kiedy rodzi się dziecko.

Na potrzeby tej publikacji przyjmujemy, że poród naturalny to poród:

- zdrowej kobiety rodzącej zdrowe dziecko,
- rozpoczynający się samoistnie o czasie (po ukończeniu 37 tygodnia ciąży, a przed ukończeniem 42 tygodnia),
- przebiegający z poszanowaniem fizjologicznych procesów,
- bez interwencji medycznych (lub z minimalną ich liczbą),
- z aktywnym udziałem rodzącej,
- z wykorzystaniem naturalnych zasobów mamy i dziecka,
- dopasowany do indywidualnych potrzeb rodzącej.

Największe szanse na doświadczenie naturalnego porodu mają rodzice, którzy widzą narodziny jako ciąg logicznych, połączonych ze sobą wydarzeń i wiedzą, jaki wpływ mogą mieć na ten proces. Są świadomi – także tego, że nawet najlepsze przygotowanie się do porodu, wzięcie za niego odpowiedzialności i uzyskanie fachowego wsparcia nie daje gwarancji, że wszystko odbędzie się zgodnie z planem. Bo to, jak rodzi się człowiek, to nie tylko wydarzenie medyczne, ale także misterium.