

# Bezpieczna ciąża i bezbolesny poród

**Bezpieczna ciąża i bezbolesny poród to życzenie każdej przyszłej mamy. Wiele kobiet boi się bólu, przebiegu całej akcji porodowej oraz komplikacji dla dziecka. Stres potęgują mity krążące wśród pacjentek oraz przejawiany obraz prezentowany w filmach. Jak zadbać o kobietę w ciąży? Jak wygląda bezpieczny poród i co zrobić, aby ciężarna czuła się wtedy komfortowo?**

Ciąża to wyjątkowy czas w życiu kobiety. W myśl zasady „*zdrowa mama = zdrowe dziecko*”, przyszłe mamy zazwyczaj bardzo skrupulatnie dbają o siebie. Realizują napięty plan badań lekarskich, zarówno tych obowiązkowych (np. morfologia, badanie moczu czy USG), jak i zalecanych (np. wykrywających ewentualne wady genetyczne). Ważne, aby w trosce o bezpieczeństwo dostarczyć dziecku wszystkiego, co służy jego prawidłowemu rozwojowi, a wystrzegać się tych rzeczy, które mogą go zakłócać. Wśród czynników sprzyjających bezpieczeństwu mamy i dziecka oraz wspierających właściwy przebieg ciąży wymienia się, np. budowanie więzi z dzieckiem, opiekę otoczenia, zajęcia w szkole rodzenia, troskę o zdrowy sen, aktywność fizyczną czy zbilansowaną dietę. Ponadto, zgodnie z rekomendacją Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego, ze względu na fakt, że w ciąży wzrasta zapotrzebowanie na witaminy, substancje mineralne i mikroelementy, zasadne jest stosowanie dodatkowej suplementacji (zwłaszcza w II i III trymestrze ciąży). Wśród najważniejszych składników jest m.in. kwas foliowy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, żelazo, jod, cynk, miedź, magnez, mangan, selen oraz molibden. Oczywiście, każda suplementacja powinna podlegać indywidualizacji i zmianom w zależności od nawyków żywieniowych, stanu zdrowia ciężarnej czy jej przynależności do grup ryzyka.

Badania, troska o stan zdrowia dziecka czy o przebieg porodu to naturalne zmartwienia każdej ciężarnej. W organizmie przyszłej mamy szaleją hormony i, o ile niepokój jest integralną częścią ciąży, o tyle przerażenie, napady hysterii czy paniki mogą świadczyć o poważnej chorobie zwanej tokofobią (z greckiego oznacza - lęk przed porodem). Dlatego tak ważne jest udzielanie wsparcia psychicznego przyszłej mamie. Uświadamianie, że poród nie musi być okupiony cierpieniem oraz propagowanie dostępnych środków łagodzących ból. Akcja porodowa składa się z trzech zasadniczych etapów. W pierwszym (trwa od kilku do kilkunastu godzin) następuje cykliczna skurczowość macicy. Etap drugi (trwa od kilku minut do około 2h) polega na skurczach partych, które powodują narodziny dziecka. Ostatni etap to urodzenie łożyska i błon płodowych. Ostre bóle porodowe, czyli to, czego kobiety obawiają się najbardziej (deklaruje to aż 47% kobiet) można znacząco złagodzić, ale nie można ich wyeliminować całkowicie. Odczuwanie bólu porodowego umożliwia kobiecie rodzącej prawidłową współpracę z zespołem położniczym. Warto pamiętać, że każdy ma inny „próg bólu” i to, co niektóre kobiety nazywają „bólami nie do wytrzymania”, inne znoszą ze spokojem. Obecny na sali porodowej lekarz czy położna mogą podać środki przeciwbólowe, rozkurczowe oraz żel położniczy, które znacząco zwiększają komfort rodzącej i tym samym zwiększają bezpieczeństwo dziecka. Polecane jest także stosowanie technik relaksacyjnych czy ćwiczenia oddechu. Polskie Towarzystwo Położnych zdecydowanie rekomenduje zastosowanie żelu położniczego w celu zmniejszenia tarcia,

zminimalizowania bólu i uszkodzenia krocza. Każda przyszła mama swoje preferencje dotyczące porodu może określić w tzw. planie porodu, który zwykle spisywany jest z lekarzem prowadzącym czy położną.

Dobre przygotowanie i pozytywne nastawienie pozwolą ciężarnej wejść na salę porodową bez obaw. A bezpieczny i komfortowy poród zapewni jej radość z macierzyństwa od pierwszych chwil narodzin dziecka.