

## Ćwiczenia ułatwiające poród

Kiedy skurcze staną się silniejsze i boleśniejsze, ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne mogą pomóc w rozluźnieniu się i koncentracji. Nie zaprzestawaj aktywności i eksperymentuj z różnymi pozycjami z piłką *Pezzi* np. opieraniem się o coś lub opieraniem się na wszystkich czterech kończynach.

Możesz usiąść na piłce i biodrami wykonywać okręgi — najpierw w jedną stronę, a potem w drugą.



Jeśli częstotliwość skurczy zmniejszy się, pomoc może powolne obracanie biodrami. Usiądź na piłce *Pezzi* (jak wyżej) lub połów nogi kolanami w dół i oprzyj się na łokciach (pozycja sfinksa) lub obracaj biodrami w pozycji stojącej. Powoli wydychaj powietrze przy wydechu — tak, jakbyś zdmuchiwała świeczkę.



### Ćwiczenia

Przebieg porodu mogą także ułatwić następujące ruchy i ćwiczenia:

Kołysanie się z zastosowaniem piłki *Pezzi*.



Dociskanie ciała do ściany.



Kołysanie się na obu rękach i nogach — wydech przy kołysaniu się do przodu i wdech przy opieraniu się na dłoniach i kolanach.



Wykonywanie okręgów jednym biodrem, a potem drugim. Wykorzystaj piłkę Pezzi do wykonywania okręgów jednym biodrem, a następnie drugim (podeprzyj się o ścianę lub poproś o pomoc partnera, który będzie towarzyszył przy porodzie, aby móc utrzymać równowagę).



Praca asekuracyjna z partnerem, który będzie towarzyszył przy porodzie.



Poproś położną o pomoc, jeśli nie wiesz, jak wykonywać któreś ćwiczenie lub któryś ruch.

Na życzenie możemy udostępnić niniejszy dokument w innej wersji językowej i innym formacie.

Autorzy: Annette Weavers (specjalistka ds. położnictwa), sierpień 2006 r.

Aktualizacja: styczeń 2008 r., kwiecień 2009 r., kwiecień 2010 r., maj 2011 r., styczeń 2014 r., sierpień 2016 r., sierpień 2018 r. (C. Harding)

Zatwierdzenie: menedżer grupy informacyjnej dla matek i pacjentów, wrzesień 2018 r.

Ponowna aktualizacja: wrzesień 2020 r.