

10

SKRIVNOSTI
za lažji
POROD

*Praktični nasveti
uveljavljenih slovenskih
strokovnjakov*

Nosečka

1. skrivnost

Spoznajte se z izbrano babico

Porod je za vsako žensko enkraten in nepozaben dogodek. Nekateri se ga bojijo, druge veselijo; nekateri se nanj pripravljajo celo nosečnost ali še dlje, spet druge so mnenja, da posebna priprava sploh ni potrebna.

Pri normalno potekajoči nosečnosti lahko večino pregledov, še bolj pa posvetov opravi babica, medtem ko zdravnik opravi le ultrazvočne preglede, s katerimi ugotavlja zlasti razvoj ploda (prvi pregled v nosečnosti, nuhalna svetlina, morfologija ploda, kontrola rasti). Slovenske nosečnice si sedaj že lahko izberejo eno od babic, ki svoje delo opravljajo samostojno in imajo za to tudi licenco ter ustrezna dovoljenja. Z njimi se lahko dogovorijo za celostno strokovno oskrbo tako v nosečnosti kot tudi spremljanje med porodom in v poporodnem obdobju.



Dokazano je, da kontinuirana skrb za žensko v nosečnosti ugodno vpliva na izid nosečnosti in poroda ter posledično omogoči boljšo izkušnjo in počutje ženske, dojetanje sebe in njen odnos do novorojenčka. Tudi ženske same potrjujejo, da je celovita podpora s pomočjo ene babice, ki jo nosečnica pozna in ji zaupa, v tem občutljivem obdobju pomemben element kakovosti, saj neposredno vpliva na občutek nadzora nad dogajanjem.

Babica, ki žensko dobro pozna, je edina, ki lahko nosečnost samostojno in tudi strokovno pripelje do konca, hkrati pa zna v primeru zapletov pravočasno vključiti zdravnika in s tem preprečiti morebitne težave. Prav tako je babica tista, ki lahko ženski da večino informacij »iz prve roke« in tudi odgovore na vprašanja o vsem, kar se v času nosečnosti, poroda in poporodnega obdobja dogaja v njenem telesu, o načinih lajšanja porodne bolečine in sprostitve med porodom, o zdravljenju hemoroidov in preprečevanju uhajanja urina, pa tudi o negi novorojenčka, dojenju in podiranju kupčka ali pomanjkanju spanca, skratka o vsem, kar vam v tem obdobju lahko pade na pamet.

Za konec pa še tole – ne komplicirajte preveč ... čimprej se spoznajte z izbrano babico, ki ji zaupate, potem pa se izklopite za vse novotarije in nasvete raznih sosed, mam, prijateljic, predvsem pa forumov in podobnih neumnosti, ter samo še uživajte. Podariti življenje svojemu otroku naj bo v resnici nepozabno, ne glede na to, kako, kje in s kom se zgodi ...

Polona Podnar, dr. med.

Specialistka ginekologije in porodništva

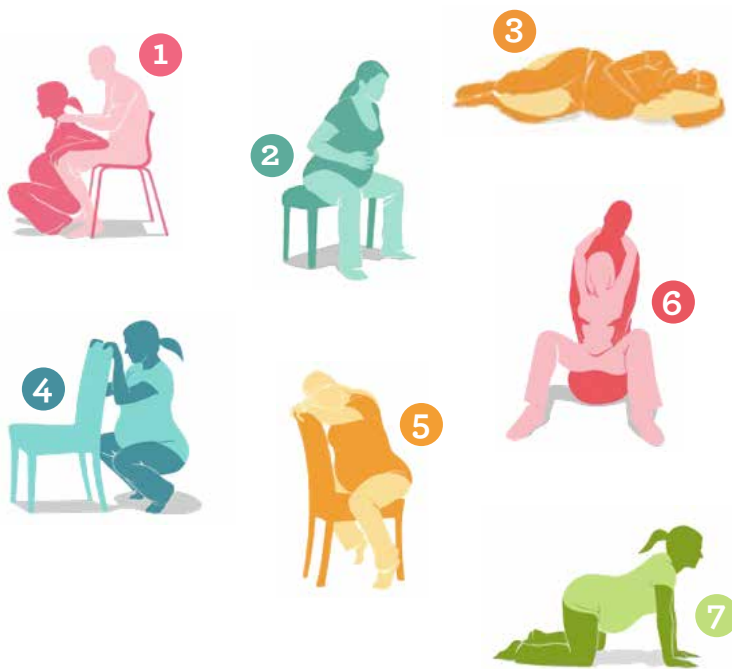
www.mc-podnar.si

2. skrivnost

Različni porodni položaji

Da porod lahko poteka čim bolj enostavno, morata med porodom mama in otroček aktivno sodelovati. Otroček mora namreč med porodom poiskati ustrezen položaj, da lahko začne potovanje skozi porodni kanal. Ob tem potovanju pa se mora dvakrat zasukati. Vse to je izjemno težko, če med porodom mamica leži na hrbtu. Zato se med porodom priporoča, da se mamica čim več giba, posluša svoje telo in dela tisto, kar čuti, da z otrokom potrebujeta.

Med gibanjem namreč mamica premika medenico in tako otročku olajša potovanje. Če je mamica ob gibanju dovolj časa v pokončnih položajih, jima porod olajša tudi sila težnosti. Tako otroček s svojo glavico ves čas enakomerno pritiska na maternični vrat in mišice medeničnega dna in tako omogoči, da se porodna pot enakomirno širi in odpira. Na ta način se najlažje izognemo tudi poškodbam porodne poti, kot so raztrganine in prerez presredka (epiziotomija). Hkrati tako mamica porod doživlja kot manj boleč. Seveda ob dolgotrajnem porodu mamica potrebuje počitek. A počitku naj ponovno sledi gibanje oz. menjava različnih porodnih položajev. Z menjavo položajev otročku omogočimo, da hitreje najde pot skozi medenico in zato porod poteka hitreje.



dr. Špela Peternel

voditeljica priprav na porod **Ker se rodim le enkrat**
svetovalka in obporodna spremljevalka (dula)
dr. biomedicine, biologinja in homeopatinja

www.dulaspela.si

Nosečka | 10 skrivnosti za lažji porod

Najprimernejši porodni položaji

- 1. Počep s partnerjem** - Pri počepu vam lahko pomaga vaš mož/partner - To je najbolj ugoden položaj za iztis otroka.
- 2. Zibanje** - Priporoča se zibanje na stolu ali porodni žogi.
- 3. Leže na boku** - Počivajte leže na boku, a se pogosto obračajte in si pomagajte z blazinami, da vam bo bolj udobno. To je tudi najbolj ugoden ležeči položaj za iztis otroka.
- 4. Čepenje** - Ob počepu se lahko naslonite tudi na stol, posteljo, okensko polico ali radiator. Med počepom je vaša medenica najbolj razširjena in otrok ima največ prostora in najkrajšo pot za svoje potovanje.
- 5. Predklon** - V začetnih fazah poroda se zelo priporoča, da se naslonite naprej na naslon stola. Tako se bo otrok lažje pravilno postavil za pot skoti porodni kanal.
- 6. Pol-sedenje s partnerjem** - Ob pol-sedenju v partnerjevem naročju si lahko razbremenite križ.
- 7. Na vseh štirih** - položaj na vseh štirih nam omogoča počitek (sploh če se med popadkoma naslanjamo na žogo ali posteljo) in razbremeni bolečine v hrbtu med porodom. Obenem je to tudi zelo ugoden položaj za iztis otroka.

3. skrivnost

Pripravite se na porodno bolečino

Bolečina je izkušnja, ki jo vsak posameznik doživi drugače. Nastane v več korakih pri katerih, verjamete ali ne, igrate zelo veliko vlogo! Zato je priprava na bolečino izjemno smiselna, saj jo lahko v veliki meri znižate.

Ste se že kdaj razvrstili v enega izmed pragov za prestajanje bolečine (navadno ločimo izjemno občutljive posameznike, povprečno vzdržljive in izjemno odporne na bolečino)? Na podlagi česa ste prišli do ugotovitve kam sodite? Odgovor se skriva v vaših preteklih izkušnjah z bolečino (ki, po raziskavah sodeč, ostanejo zapisani mnogo bolj dramatično kot so bili v tistem trenutku doživeti). Brez njih bi težko presojali o pragu bolečine in še težje oblikovali predstavo o temu, kako vam bo šlo v naslednje. Kar pomeni, da o objektivni bolečini kot takšni težko govorimo, saj njeno »resničnost« le v osnovi določajo sile, ki pritiskajo v danem trenutku, dokončno moč pa določimo sami s pomočjo starih prepričanj, ki jih prilagodimo na sedanjo situacijo. Šele naša (nezavedna) ocena nevarnosti situacije je tista, ki dokončno določi stopnjo t.i. pričakovane bolečine, ki jo nato doživimo. Neverjetno, kajne?

Za pripravo zato toplo priporočam, da se poglobite v svoje edinstvene »okvirje«, ki sooblikujejo vašo izkušnjo bolečine. Spoznajte več podrobnosti o vaših preteklih izkušnjah in pričakovanjih do bolečine. In glede na ugotovljene potrebe (strahove, skrbi, dvome) poskrbite za širok nabor rešitev, da jih boste lahko mirneje reševali v porodni sobi.

Nekaj nasvetov:

1. Ne osredotočaj se direktno na bolečino med popadkom,

ampak preusmerjaj pozornost na svoja čustva in telo (Kaj potrebujem, da bi lahko dosegla višjo raven sproščenosti, kateri del telesa bi lahko še lahko sprostila? Čemu se upiram, stiskam, bežim?). Bodite natančne - preverite čeljust, roke, trebuh, stegna, meča, stopala.

2. Sledi svojim občutkom – ko se pojavi strah, panika, sram,

dvom, ... skušaj ugotoviti zakaj so se pojavila? Kdo/kaj jih je sprožilo? Kako bi jih lahko pomirila?

3. Osredotočaj se na mirno, globoko dihanje. Vsakič, ko

začutiš da postajaš nemirna, se z zavedanjem vrni nazaj na dihanje. Zelo natančno in osredotočeno se posveti ustvarjanju mirnega ritma.

4. Pomagaj si z gibanjem. Bolečina te bo usmerjala, sporočala,

kako premakniti telo, da bo lažje – poslušaj ga! Če ni zdravstvenih indikacij za strogo ležanje, potem nikar ne leži ves čas.

5. Skušaj razumeti, slediti razpletu svojega poroda – gre za

tvoje telo in otroka, pomembno je, da lahko sprejmeš kar se ti dogaja! Spregovori o vseh strahovih, dvomih, ki se pojavijo ob možnih intervencijah, nepričakovanih dogodkih... imaš pravico imaš do razlage in izbire postopkov.

6. Ohranjaj, vzdržuj in obujaj občutek, da si opremljena in sposobna prestati svoj porodni izziv. Pogovarjaj se o temu

s svojim porodnim spremljevalcem že prej – kaj potrebuješ, da boš v svojo sposobnost prepričana, kako ti ga lahko pomaga povrniti, kaj ti ga bo najlažje zrušilo?

7. Ostanite skupaj s porodnim spremljevalcem, četudi bi

lahko šel domov! Namen spremljevalca je podpreti porodnico med njenim porodom in če ste v porodnišnici, potem porod že poteka.

Tara Henigman

Ba.pth., Čustvena priprava na porod

www.seansa.si

4. skrivnost

Hipnoza za lepši porod

Želja vsake nosečnice je, da bi bil porod čim krajši, čim manj boleč ter čim bolj nežen in varen za njo in njenega otroka. Hipnoza je prijetna in učinkovita metoda, ki bodoči mamici pomaga, da porod poteka lažje, ravno prav hitro, z manj bolečine in zapletov. Je stanje (globoke) sproščenosti, umirjenosti, udobja, varnosti in svobode, najbolj podobno sanjarjenju.

Nosečnice, ki se odločijo za pripravo na porod s hipnozo, svojo podzavest s pozitivnimi sugestijami naučijo, da se lahko zanesejo na svoje misli in svoje telo.

V naši podzavesti živijo vsa naša prepričanja in vrednote. V hipnozi nosečnici s pozitivnimi sugestijami in vizualizacijo pomagamo, da izoblikuje pozitivna prepričanja o začetku in poteku poroda ter rojstvu svojega otroka. Ko je v porodni sobi, se spominja pozitivnih sugestij in prepričanj. Na moč našega uma se avtomatično odzove naše telo in zato porod v resnici poteka naravno in varno.

Mamice, ki rodijo s pomočjo hipnoze ali avtohipnoze, je manj strah porodne bolečine, imajo manj strahov in bojazni, lažje pričnejo in nadaljujejo z uspešnim dojenjem. Redkeje se pri teh mamicah pojavi poporodna otožnost ali depresija.

Tadeja Štrumbelj, dr. med.

*Specialistka ginekologije in porodništva,
terapevtka medicinske hipnoze*

www.zzz-strumbelj.si



5. skrivnost

Pomen krepitve in sproščanja mišic medeničnega dna

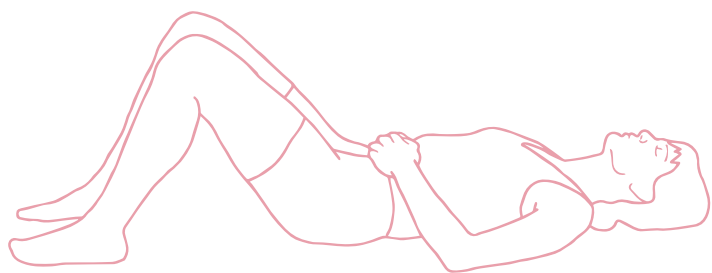
Porod je najbolj zahtevna in spreminjajoča izkušnja za mišice medeničnega dna. Prav zato je zelo priporočljivo, da se že pred porodom učimo, kako čutiti, aktivirati in sprostiti te mišice.

Priporočam, da se z mišicami medeničnega dna ukvarjamo pred prvim porodom, saj se prav takrat najbolj raztegnejo in se lahko poškodujejo. Pred začetkom izvajanja spodaj opisanih vaj, se pogovorite s svojim zdravnikom ali ginekologom, če so varne za vas. Vaje izvajajte enkrat dnevno - če je možno s pozornostjo in zavedanjem.

1. Občutenje mišic

Prva vaja, ki jo lahko naredite, je namenjena spoznavanju in občutenju mišic medeničnega dna. Mišice medeničnega dna se nahajajo med štirimi kostmi na spodnjem delu medenice - torej med trtico, sednima kostema ter sramnico. Udobno se namestite v ležeč položaj s pokrčenimi nogami in stopali na tleh v širini kolkov. Eno dlan položite med noge in poskusite dihati proti njej. Pozornost več čas usmerjajte proti mišicam.

Nadaljujete z dihanjem na ta način še eno minuto.



Céline Louis

Certificirana učiteljica pilatesa in joge,
metode No-risk abs in metode Vitalno medenično dno,
Somatska gibalna pedagoginja (metoda Body mind Centering)

www.pilatesljubljana.si

2. Aktivacija in sprostitvev

Druga vaja je namenjena aktivaciji in sprostitvi mišic.

1. Predstavljate si linijo med trtico in sramnico ter poskusite trtico približati sramnici.
2. Nato mišice sprostitve in trtica naj se vrne nazaj na svoje mesto.
3. Postopni premik trtice naprej ponovite še petkrat.

Med dvema premikoma si vedno vzemite čas za popolno sprostitvev mišic. Za boljšo predstavo in nadzor pri izvajanju vaje si lahko položite prst na trtico, ki se nahaja nad zadnjikom, ter na ta način preverite, če se dejansko premika ob aktivaciji/sprostitvi mišic. Pazite, da ob sprostitvi ne boste potiskale proti medeničnemu dnu.

Nadgradnja druge vaje: Ponovite premik trtice naprej, na koncu aktivacije pa dodajte še dvig celotne strukture medeničnega dna navzgor proti glavi. Polno napetost zadržite 8 sekund, nato počasi sprostitve in počakajte vsaj 8 sekund pred naslednjo ponovitvijo. Celotno vajo ponovite desetkrat.

6. skrivnost

Kako se izognemo epiziotomiji

Epiziotomija ali prerez presredka je manjši operativen postopek, pri katerih babica ali zdravnik naredi rez v presredek, da bi povečal/-a nožnično odprtino. Začeli so jo izvajati kot preventivo pred vaginalnimi raztrganinami, vendar večina raziskav in primeri iz prakse kažejo, da načrten poseg v telo (prerez presredka) vedno bolj poškoduje tkivo presredka in podaljša čas okrevanje. Vsaka ženska pa lahko že v nosečnosti in prav tako tudi med porodom stori marsikaj v prid svojega dragocenega presredka. Pa si pogledjmo, kaj vse lahko sami storite za manjšo verjetnost raztrganine ali epiziotomije vašega presredka med porodom.

Kraj poroda in porodno osebje

Že v nosečnosti se pozanimajte, kako pogosta je stopnja epiziotomije v vaši izbrani porodnišnici. Če odstotek presega 10 - 20% (Svetovna zdravstvena organizacija - WHO, ne priporoča več kot 20% epiziotomij) poiščite porodnišnico z manjšim procentom omenjene intervencije. Lahko pa se odločite za individualno obravnavo v vam domačem okolju in rodite doma z vašo izbrano babico. Doma bo vaša stopnja sproščenosti večja, babica vam bo skrbno varovala presredek, otroka pa boste lahko iztisnili v vam najbolj optimalnem položaju. Če imate opcijo, najemite porodno spremljevalko - doulo. Raziskave so pokazale, da prisotnost doule zmanjša potrebo po epiziotomiji za 60%.

Masaža presredka

Vsa tkiva in mišice v predelu vaše medenice in medeničnega dna se pod vplivom hormona relaksina v zadnji tretjini nosečnosti močno mehčajo. K še boljši elastičnosti pa lahko pripomorate tudi vi, tako, da od 34. tedna naprej 4-5 tedensko po 5 do 10 min masirate svoj presredek. Pri masaži presredka je pomembno, da perineum, torej tkiva med vhomom v nožnico in zadnjikom, ne masiramo le od zunaj, temveč, da v masažo

vkjučite tudi notranjost vhoda v nožnico. To je navsezadnje tkivo, ki je med porodom najbolj obremenjeno. Potisnite svoj palec cca. 2 cm globoko v nožnico in od znotraj navzven nežno raztegujte območje v smeri zadnjika. Obenem se z drugimi prsti masirajte z zunanje strani. Masažo lahko prevzame tudi partner.

Porodni položaji

Rodite v položaju, kjer pritisk glavice manj napenja presredek. To je stoje, čepe, polčepe, kleče, na boku ali na vseh štirih. Tudi o možnosti koriščenja različnih položajev med iztisom, se prej pozanimajte v vaši izbrani porodnišnici.

Toplota, voda in dotik

Med samim porodom lahko toplota in dotik pomagata k večji sproščenosti in posledično elastičnosti tkiva. Topli obkladki na presredek med iztisom ali porod v topli vodi. SPONTAN IZTIS Bolj, ko je lahko vaš iztis spontan, bolj cel bo ostal vaš presredek. Otrokova glavica popadek, za popadkom počasi širi presredek. Vi potisnete, samo takrat, ko čutite popadek. Samo dodate jakost vašemu popadku in počasi izdihate otroka ven. Pritisk babice na vrh trebuha vodi do prevelike sile na presredek in ga je babica primorana predčasno prerezati.

Fizična aktivnost

Vsaka aktivnost v času nosečnosti spodbuja cirkulacijo v telesu, kar bolje oskrbuje tkivo z kisikom in zagotavlja večjo voljnost. Priporočljivo je tudi redno krčenje mišic medeničnega dna. Veliko lahko naredite že, če jih stisnete vedno, ko se dvigujete iz postelje, stola in vedno, ko greste v počep. Spolna aktivnost v nosečnosti, prav tako povečati vašo cirkulacijo v telesu in omogoča boljše občutenje vašega medeničnega predela telesa, kjer je center dogajanja tudi med porodom.

Tita Tušar

univ. dipl. pedagoginja in andragoginja,
obporodna spremljevalka,
vaditeljica telesne aktivnosti v nosečnosti,
manualna terapevtka (KST)

www.zenskazenski.si

7. skrivnost

Pripravite telo na porod z vadbo

Ena od angleških besed za porod je *labour*, kar v prevodu pomeni “garaško” delo. Za vsako garaško delo pa potrebujemo moč in kondicijo. Joga je ena od aktivnosti, ki združuje vse komponente, ki jih nosečnica potrebuje za sam porod, saj hkrati zajema sproščanje, gibanje, dihanje in meditacijo. Sproščanje in dihanje je za porod izjemnega pomena, tukaj pa se bomo osredotočili na fizično telo.

Predstavljamo 3 vaje, ki bodo krepile tiste mišice, ki so med porodom najbolj nujne:



Na vseh štirih

Najprej iztegnemo desno nogo, da je vzporedna s tlemi, in nato dvignemo levo roko, pogled pa usmerimo pred nas, zadržimo v položaju 5 globokih vdihov, nato sprostim in zamenjamo strani, vajo na vsaki strani ponovimo 3x. To je vaja, ki krepil mišice celega telesa, posebej krepil mišice rok, ramenske mišice, hrbtne mišice in tudi mišice na nogah. Prav tako pa krepil našo stabilnost oz. ravnotežje.



Počepi

Počepov je več vrst (ob steni s pomočjo žoge, z nogami bolj narazen obrnejnimi navzven) pomembno pa je da je hrbtenica poravnana in da kolen ne potiskamo preveč naprej, da ne, če gledamo navpično, presežemo prstov na nogah. Počepi aktivirajo in krepijo stegenske mišice in moč v stegnih je ključnega pomena, saj lahko v tem položaju predihavamo popadke, in če imamo moč in možnost lahko v tem položaju tudi rodimo.



Stiskanje žoge

Ležemo na hrbet, pokrčimo kolena in med kolena namestimo žogo za pilates, ob vsakem vdihu stisnemo žogo in nato sprostim, vajo ponovimo vsaj 10x. Vaja krepil notranje stegenske mišice.

Nana Krošel

dipl. pol.

Certificirana joga inštruktorica

Specializirana za nosečniško in poporodno jogo

www.4inspiringlife.com

Pomembno!

Zaradi večje količine hormona progesterona v času nosečnosti so mišice bolj elastične, zato posvečajte pozornost temu, da se ne raztezate bolj kot je vaše telo dopustilo pred nosečnostjo oz. se udeležite vodenih vadb, kjer vas bodo na to opozorili.

8. skrivnost

Magična moč zelišč

Verjetno se spomnite, kako so naše babice rade govorile, da za vsako bolezen 'ročca' raste. Porod, sicer ne spada pod kategorijo bolezni, vendar pa je z njim povezana tudi kakšna malo manj prijetna stvar (na katero pa kar hitro pozabimo, ko na svet prijoka novo bitje) :) Na srečo tudi za te pred/ob in poporodne nevšečnosti rastejo rož'ce.

Čaj iz listov maline

Eno bolj pomembnih zelišč so zagotovo listi maline. Nepogrešljivi so predvsem v zadnjih tednih pred porodom, saj imajo protikrčne (blaži krče med nosečnostjo) in krčne lastnosti (pritisne porodne krče in olajša porod), preprečujejo poporodne krvavitve in pomagajo pri iztisu otroka iz posteljice. Poleg tega so listi bogat vir magnezija, mangana, železa, vitaminov B1, B3, E in C, fosforja. Iz njih si pripravimo čaj (2 žlici listov prelijemo z vrelo vodo in pustimo stati 20 min, nato pa odcedimo in NE sladkamo!)

Aromaterapija

Dneve pred porodom si lahko olajšate tudi z aromaterapijo. Pred (in samo pred) porodom je priporočljivo jasmينو eterično olje. Za masažno olje, pri pripravi na porod, uporabite 2 kapljici sivke in rimske kamilice ter eno kapljico jasmina in jih vmešajte v 10ml rastlinskega olja (olivno, mandljevo, jojobino...). Te količine EO nikoli ne prekoračite! Zelo učinkovite so tudi aromatične kopeli, predvsem za noge. Pripravite si jo tako, da v toplo vodo dodate morsko sol in maksimalno 7 kapljic eteričnega olja (količina vode in soli ni pomembna, pomembno je le, da na eno kopel ne presežete 7 kaplic EO). Za sprostitev pa je odlična kombinacija sivke, pomaranče, pelargonije in bora.

Špela Milonik

Blogerka, poznavalka zelišč in začimb ter njihove uporabe v nosečnosti in po porodu

www.spelasway.eu

Koprivin čaj

Kopriva je pravtako zelišče, ki si zasluži vašo pozornost. Vsebuje namreč ogromno kalcija, železa in proteinov ter ščiti mater in zarodek, zmanjšuje tudi krče v nogah in porodne bolečine ter krvavitve pri porodu.

Čaj iz plahitice

Naslednje zelišče za lajšanje poroda je plahitica. Ta namreč krepi maternico pred zanositvijo in po porodu. V pomoč je tudi pri poškodbah ob porodu, pri oslabelosti trebuha pri ženskah, ki imajo težke porode ali pri nagnjenosti k splavu, ravno zaradi tega, ker utrdi plod in ojača maternične vezi. Patrik Ašič je zapisal, da naj bi nosečnice redno pile čaj, saj lajša porod in blagodejno vpliva na novorojenčka. Zapisal je tudi, da bi z rednim pitjem odpadla tudi marsikatera operacija ob porodu. Tako da le pogumno posezite po njej!



Pravilna prehrana nosečnice

Razvoj otroka se začne že v maternici in je odvisen izključno od materinega telesa in njene prehrane. Najpomembnejše stopnje zarodkovega razvoja namreč potekajo v prvih tednih življenja, še preden se večina žensk ne zaveda nosečnosti.

Vsaka ženska svojo materinstvo naj smiselno načrtuje in pretehta, da bo imela dobro, zdravo prehranjevanje še pred spočetjem. Nosečnici za dva ni treba jesti količinsko, pač pa kakovostno in predvsem zdravo domačo hrano. Novo življenje je treba ustvariti, zgraditi, potrebni so gradniki to so predvsem beljakovine – kompleksne aminokislinske sestave rastlinskega in živalskega izvora in dovolj vitaminov ter mineralov v prehrani nosečnice. Potrebe po energiji tako noseče kot doječe matere se povečajo za približno 15 %. Zarodek potrebuje za rast in razvoj visoko- kakovostne beljakovine. Če pa zarodek ne dobi dovolj hranil preko materine hrane, jih vzame iz njenega telesa. Vsem je znan rek, da mama z vsakim otrokom izgubi en zob. Temu se izogne tako, da zadosti potrebam po zadostnem vnosu kalcija. Priporočam 4-6 enakomerno razporejenih obrokov dnevno. Posamezen obrok ne sme biti preobilan, da ne povzroča napetosti. Nekateri znanstveniki so mnenja, da maščobne kisline omega 3 vplivajo celo na višjo stopnjo inteligenco otroka. Uživanje rib je zelo priporočljivo tudi za nosečnice. Sardele vsebujejo veliko vitamina B12, ki preprečuje slabokrvnost. Beluši vsebujejo veliko folne kisline. Folna kislina je pomembna pred spočetjem in v prvih mesecih nosečnosti, pa tudi med dojenjem. Med kuhanjem se folna kislina skoraj vsa uniči. Med nosečnostjo se potreba po magneziju poveča za okoli 35 odstotkov. Telo ne more samo proizvajati magnezija, zato poskrbite za primeren dnevni odmerek. To lahko dosežete z živili, ki vsebujejo magnezij. Ta živila so oreščki in semena, stročnice, polnozrnatni izdelki, mleko, zelena listnata zelenjava, nekatere vrste sadja (banane, kivi, suho sadje), krompir ter s prehranskimi dopolnili.



Marjetka Založnik

Marjetka Založnik, inž. živil. in preh.,
organizatorica prehrane in zdravstveno higienskega režima.

www.zdravaprehranaotrocka.si

Nosečka | 10 skrivnosti za lažji porod

Glavni elementi na krožniku

- **ogljikovi hidrati** (kruh iz polnovrednih žit, testenine, krompir, žitarice) zapolnijo večji del prehrane. Najboljši so nerafinirani ogljikovi hidrati, ker vsebujejo več železa, naravnih vitaminov in prehranske vlaknine;
- **sveže sadje in zelenjava** so polni vitaminov in mineralov, pa tudi prehranskih vlaknin. Temnozelena zelenjava vsebuje folno kislino. Uživanje večjih količin vitamina C (v citrusih, papriki, paradižniku, jagodah in zelenolistni zelenjavi) je potrebno zaradi železa, ki ga telo tako laže vsrkava,
- **rdeče meso, belo meso in ribe** – še posebno mastne ribe, ki so bogate z esencialnimi maščobnimi kislinami. Rdeče meso pa vsebuje velike količine železa in ga tudi najhitreje vsrkava,
- **mleko in mlečni izdelki** (še posebno jogurt in sir) so primerna prehrana tudi za vegetarijance, zaradi vsebnosti kalcija, ter za močne kosti in zobe;
- **jajca, stročnice** so prav tako del zdrave prehrane.

Omilite bolečino z dihanjem

Dihanje je avtomatična funkcija telesa od rojstva do smrti. Med fizičnimi obremenitvami je še posebej pomembno, da v telo vnesemo dovolj kisika in s pomočjo izdiha sproščamo mišice in umirimo um. Za porod si zapomnite dvi glavni in pomembni pravili o dihanju, ki ju ne smete pozabiti.

1. Pomemben je izdih

Ves čas se osredotočate na vaš dolg in slišen izdih skozi usta (fuuuu). Ko enkrat popolnoma izpraznite pljuča ali trebuh, vam bo zrak samodejno nazaj napolnil prazen prostor v telesu. Ne obremenjujte se z vdihom, samo pustite mu, da se zgodi. Sledil bo vaš izdih, ki pa ga zavestno podaljšate. Izdih vas sprošča, podaljšuje mišice in spušča strah, ki je ujet v vašem umu. Dobro je, da v nosečnosti vadite tri glavne načine dihanja (globoko trebušno, kratko- pasje in vokaliziran izdih) in jih na ta način ponotranjite. Tako vam bo med porodom šlo veliko lažje in bolj spontano. Dihanje vadita skupaj s partnerjem, da vam bo lahko pomagal tudi na dan poroda. Med samim porodom izberite dihanje, ki vam bo tisti trenutek najbolj ustrezalo ali jih kombinirate med seboj. Lahko vaš porod predihate zgolj z globokim trebušnim dihanjem. Pomembno je, da ne zadržujete izdiha in da dihate na način, ki vas v danem trenutku najbolj sprošča.

2. Napačno dihanje ne obstaja

Spomnite se hoje v hrib ali po stopnicah, ko se brez vašega znanja in popolnoma samodejno vaše dihanje spremeni. Potreba po kisiku se poveča, zato dihate skozi usta, vaš vdih in izdih pa se poglobita. Torej, vaše telo avtomatično zazna, ko ste fizično aktivni, da potrebujete več kisika. Prav nič drugače ni med porodom. Krčenje mišic trebuha od vas zahteva večje količine kisika, zato se vaš vdih malce poglobi in izdih se podaljša. Ali pa so vdih in izdih plitvejši in bolj pogosti. Pomembno je, da katero koli dihanje izberete, najdete svoj ritem, nikamor ne hitite (da ne hiperventilirate) in ste popolnoma fokusirani na vsak vaš doolg izdih skozi usta. Glavni namen dihanja je SPROŠČENOST, ki je pogoj za manj boleč porod. Zato je pomembno, da je vaše dihanje SPONTANO in RITMIČNO. V trenutku, ko boste začeli premišljevat ali dihate prav, ste se ujeli v past. Razmišljanje o prav ali narobe vaše telo spravlja v krč, ne pa v sproščenost. V kolikor se vam to zgodi, se samo sprostite in ponovno začutite kaj potrebuje vaše telo.

"fuuuuuu..."
"fuuu"
"fuuuuuu..."

Tita Tušar

univ. dipl. pedagoginja in andragoginja,
obporodna spremljevalka,
vaditeljica telesne aktivnosti v nosečnosti,
manualna terapevtka (KST)

www.zenskazenski.si



Čudovit porod želimo!

Zahvaljujemo se vsem strokovnjakom za skrbno napisane nasvete.

Pridružite se skupnosti Nosečka, največji skupnosti nosečnic in mamic v Sloveniji in spremljajte nasvete za obdobje nosečnosti in materinstva vsak dan:

www.facebook.com/nosecka



E-knjiga se lahko le v celoti - kot PDF prepošilja po mailu.

Vsi teksti so avtorski in morebitno kopiranje in objavlanje tekstov je nezakonito.