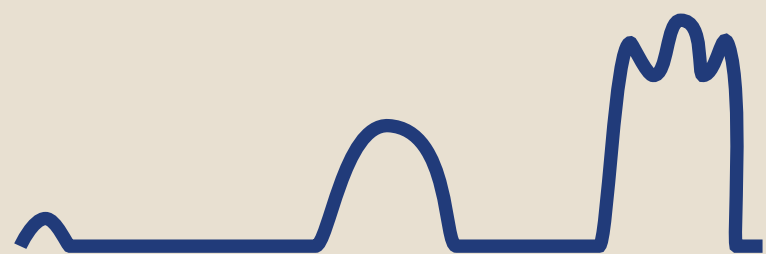


okres porodu

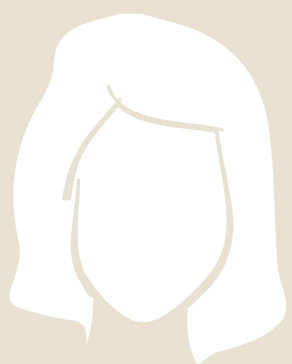
rozwarcie szyjki macicy

0-10 cm

skurcze



natężenie odczuwania skurczy



etap porodu



# Mapa porodu



Fundacja  
Rodzić po Ludzku

Partner materiałów:



Uśmierzanie bólu drogą  
wziewną jest możliwe  
na każdym etapie porodu.

# I okres porodu

Oksytocyna i endorfiny - hormony porodowe - zaczynają działać.



**Zaczyna się!**

# I okres porodu

Skurcze mogą być jeszcze słabe i nieregularne, ale nasilają się.

Możesz odczuwać ekscytację połączoną z niepokojem.

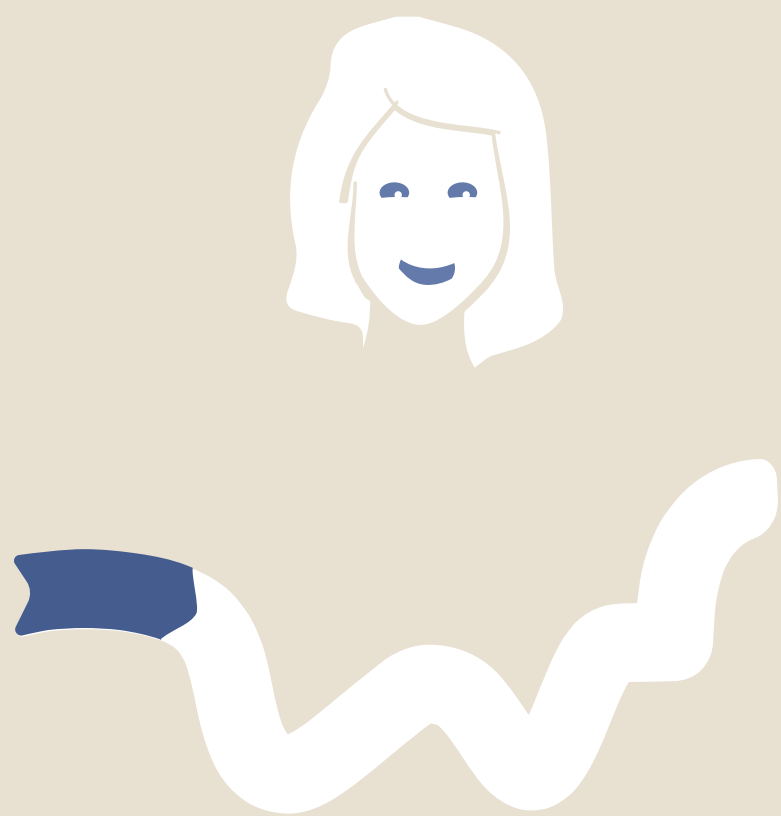


# I okres porodu

**Skurcze mogą być jeszcze słabe i nieregularne, ale nasilają się.**

**Możesz odczuwać ekscytację połączoną z niepokojem.**

- Dopakuj torbę.
- Sprawdź potrzebne dokumenty.
- Zjedz lekki posiłek.
- Zrelaksuj się.



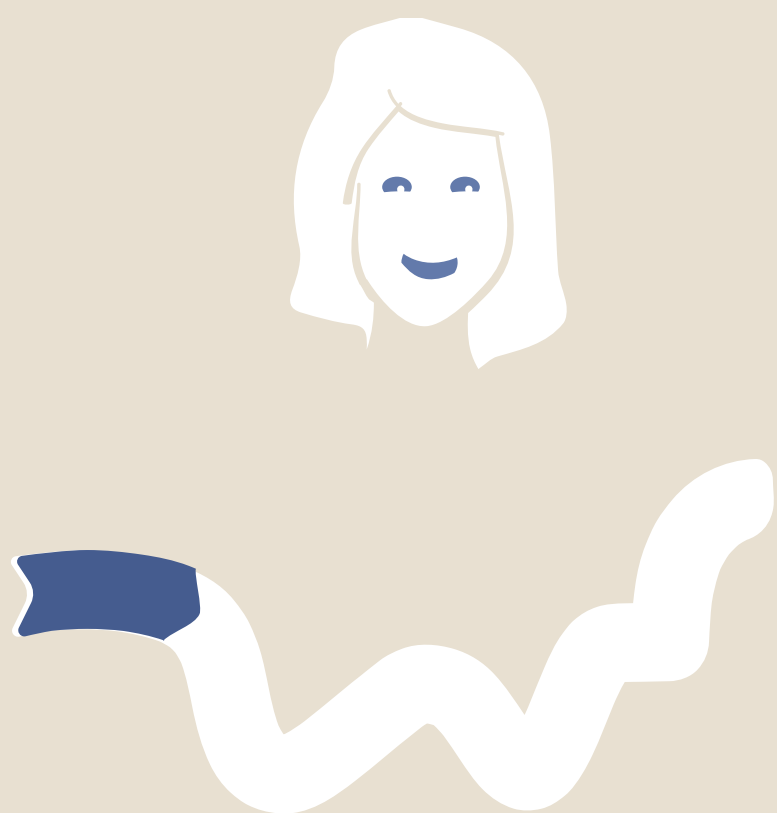
# I okres porodu

## 0-3 cm

Skurcze mogą być jeszcze słabe i nieregularne, ale nasilają się.

- Dopakuj torbę.
- Sprawdź potrzebne dokumenty.
- Zjedz lekki posiłek.
- Zrelaksuj się.

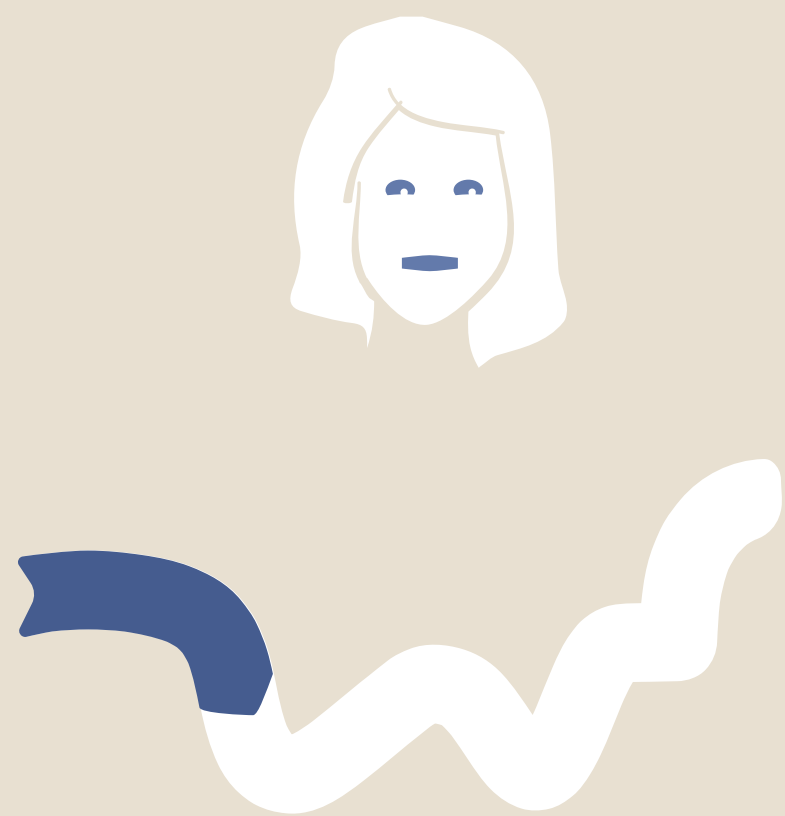
Możesz odczuwać ekscytację połączoną z niepokojem.



# I okres porodu

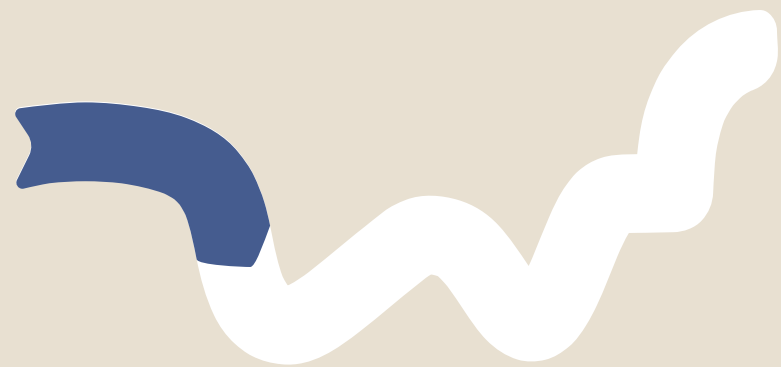
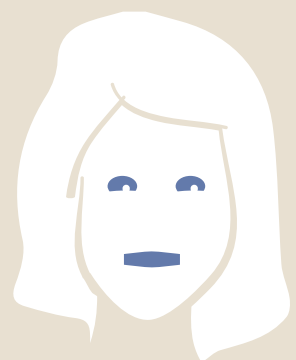
Czas trwania skurczu wydłuża się,  
a odstęp między skurczami się skraca.

Znajdź sposób  
na aktywność  
w skurczu.



# I okres porodu

## 3-5 cm



**Czas trwania skurczu wydłuża się,  
a odstęp między skurczami się skraca.**

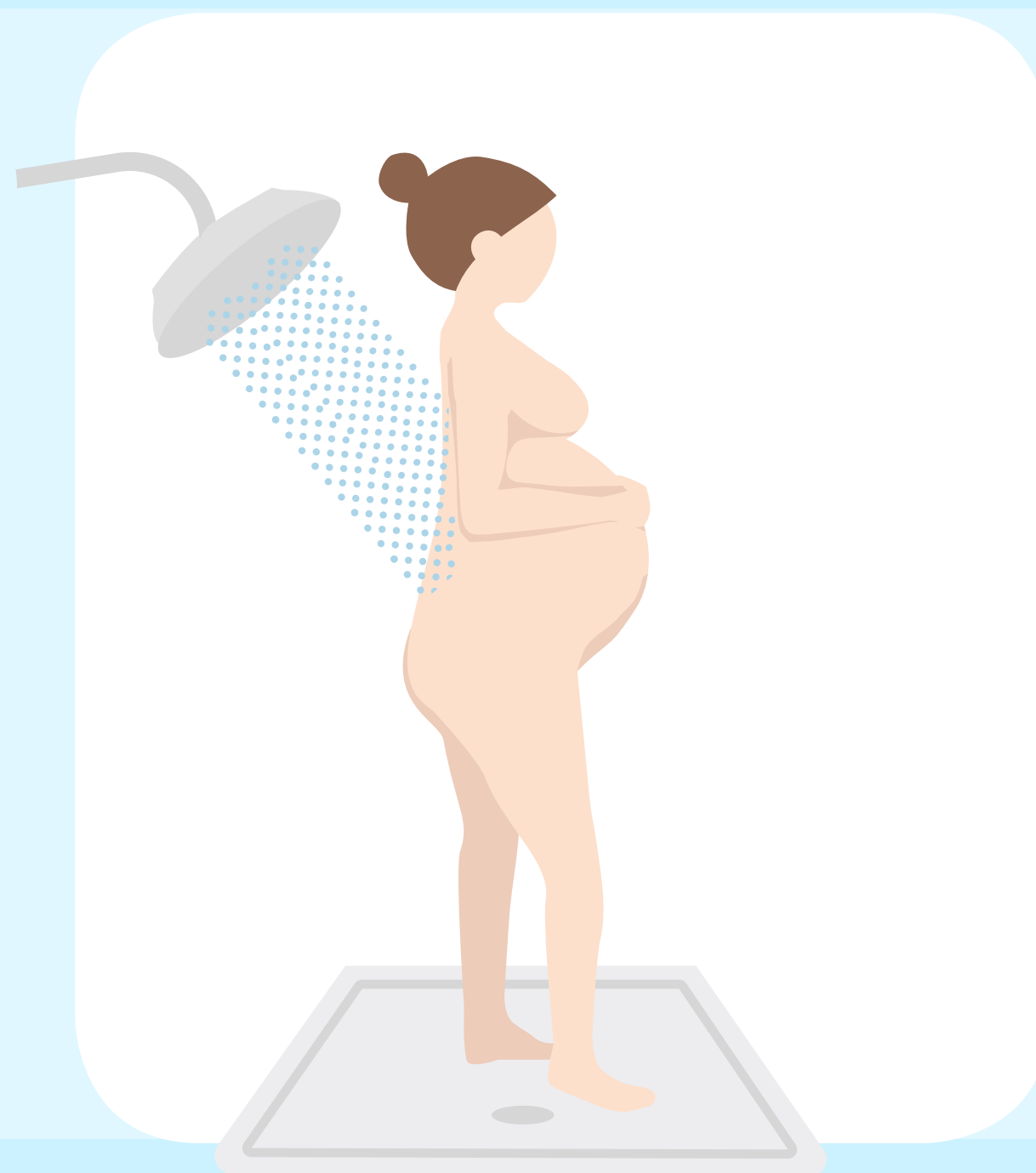
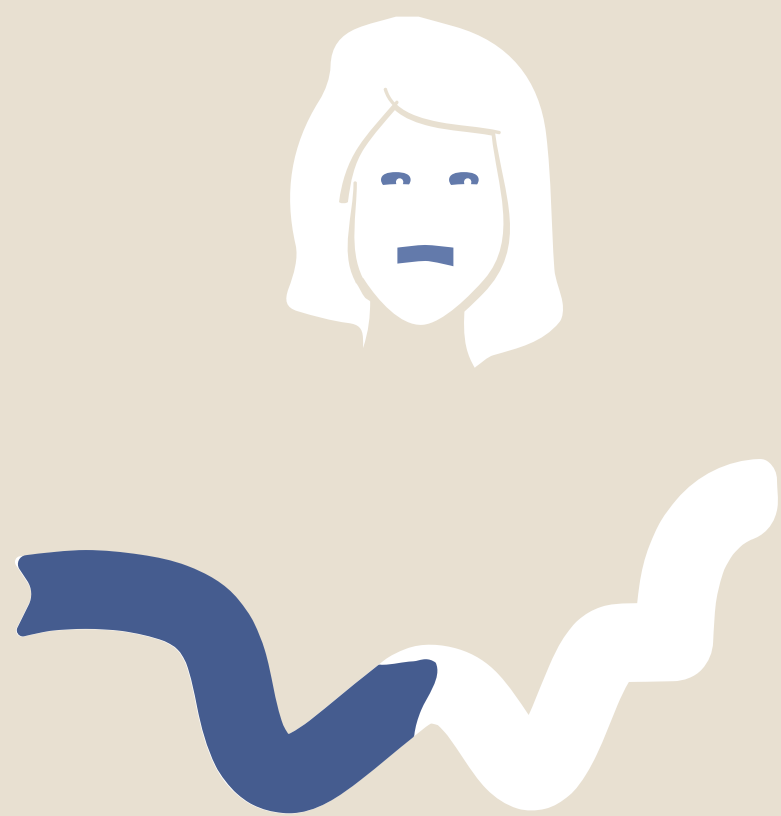
- Oddychaj w swoim rytmie.
- Poruszaj się, zmieniaj pozycje.
- Między skurczami relaksuj się, ładuj siły.
- Pij wodę.

**Znajdź sposób  
na aktywność  
w skurczu.**



# I okres porodu

Skurcze mogą być intensywne,  
bolesne na szczycie.



Making our world more productive

Wziewne łagodzenie  
bólów porodowego.

Już po kilku oddechach.



 Fundacja  
Rodzić po Ludzku



Making our world more productive



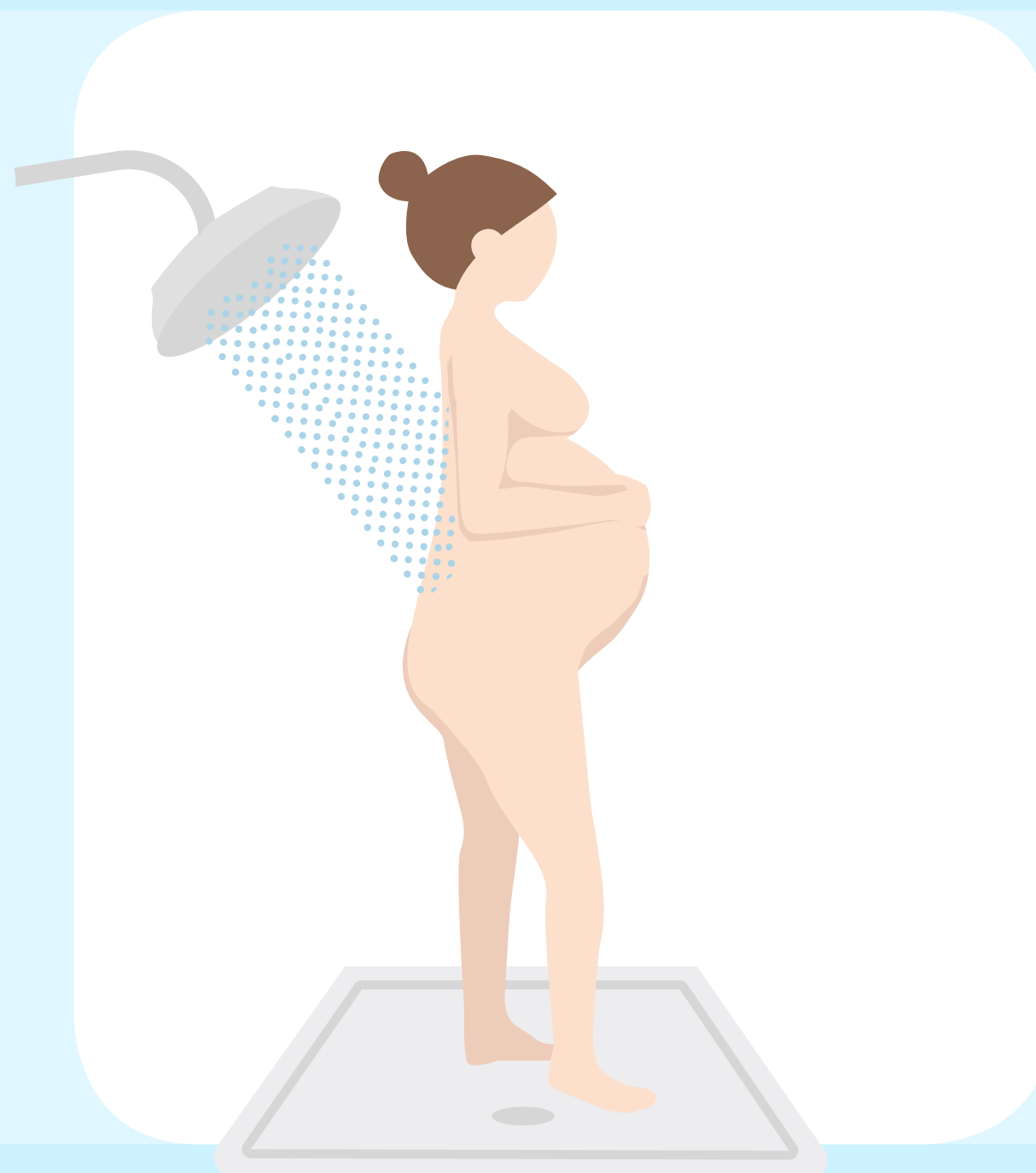
## I okres porodu

# 5-7 cm



**Skurcze mogą być intensywne,  
bolesne na szczycie.**

- Możesz czuć zmęczenie.
- Spróbuj rozluźniającego działania wody.



Wziewne łagodzenie  
bólów porodowych.

Już po kilku oddechach.



Making our world more productive

 Fundacja  
Rodzić po Ludzku

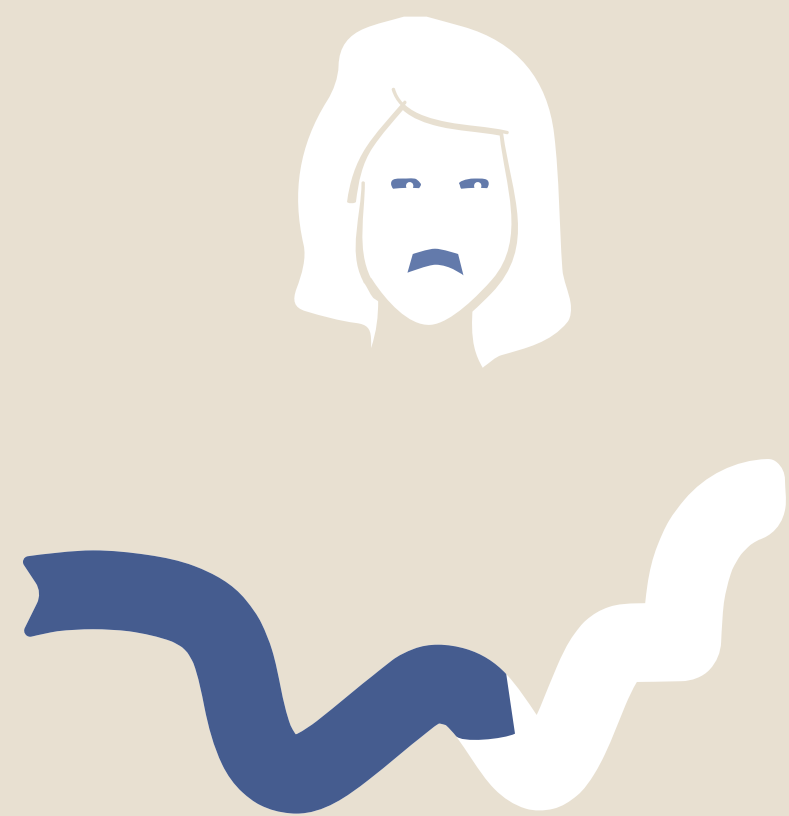


Making our world more productive

# I okres porodu

Następuje wyrzut adrenaliny do krwi,  
hormonu mobilizacji i działania.

Oddychaj, działaj, zmień  
pozycję, użyj adrenaliny  
do ruchu w skurczu.

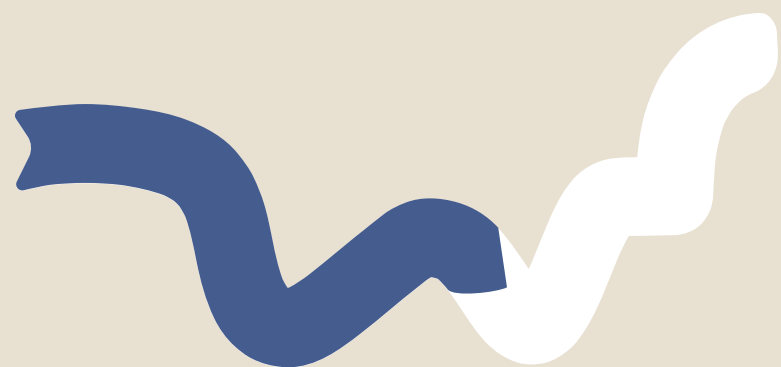
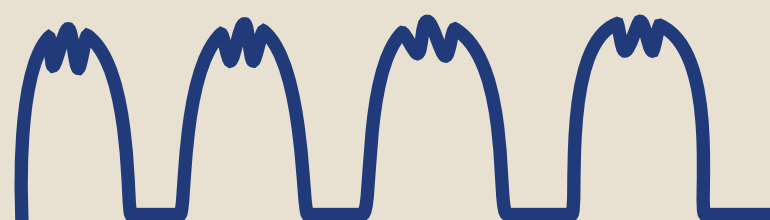


# I okres porodu

**Następuje wyrzut adrenaliny do krwi,  
hormonu mobilizacji i działania.**

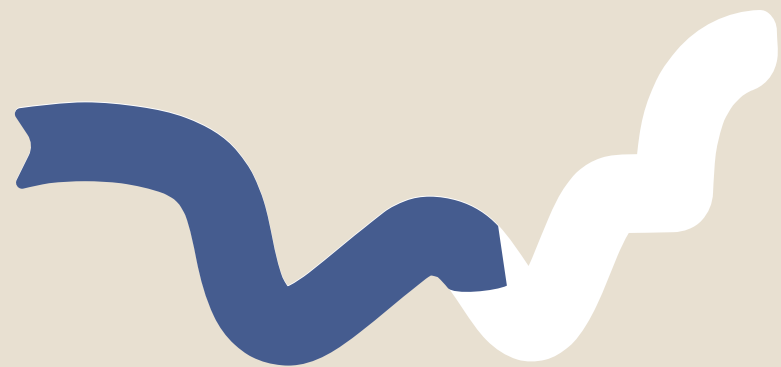
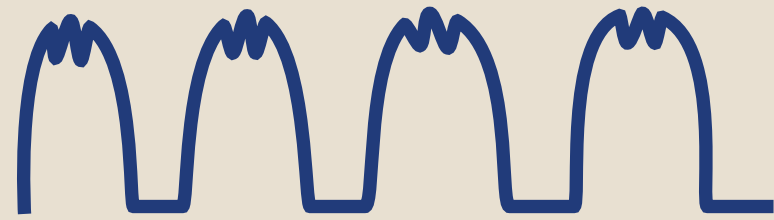
**Oddychaj, działaj, zmień  
pozycję, użyj adrenaliny  
do ruchu w skurczu.**

- Paradoksalnie możesz poczuć zniechęcenie, zirytowanie, brak motywacji.
- **Chociaż trudno w to uwierzyć**  
- **finał coraz bliżej!**



# I okres porodu

## 7 cm



**Następuje wyrzut adrenaliny do krwi, hormonu mobilizacji i działania.**

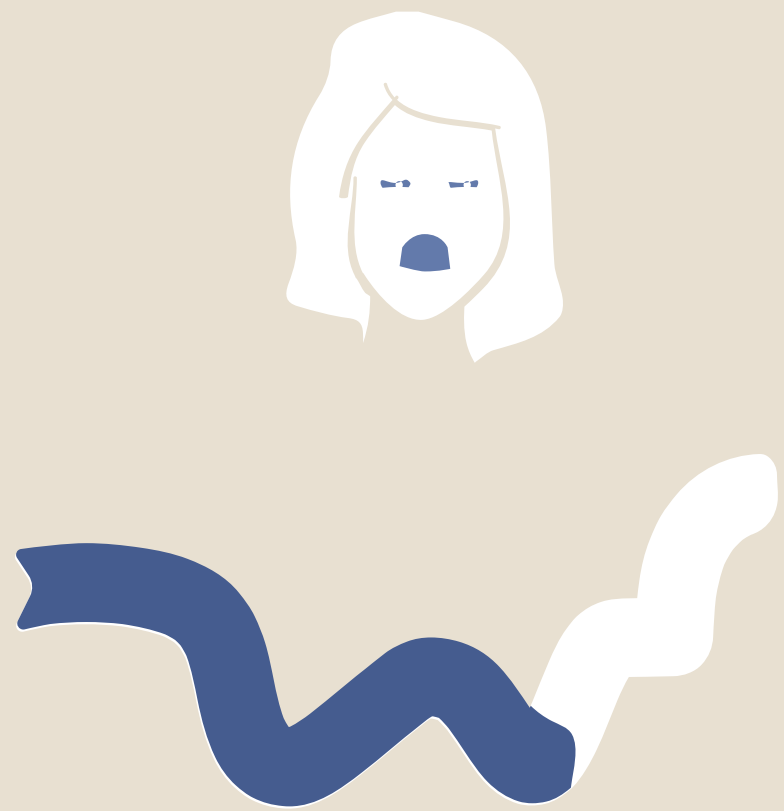
- Paradoksalnie możesz poczuć zniechęcenie, zirytowanie, brak motywacji.
- **Chociaż trudno w to uwierzyć**  
- finał coraz bliżej!

**Oddychaj, działaj, zmień pozycję, użyj adrenaliny do ruchu w skurczu.**

# I okres porodu

Skurcze są mocne i długie,  
przerwy między nimi są krótkie.

To ostatni  
najbardziej  
intensywny etap.

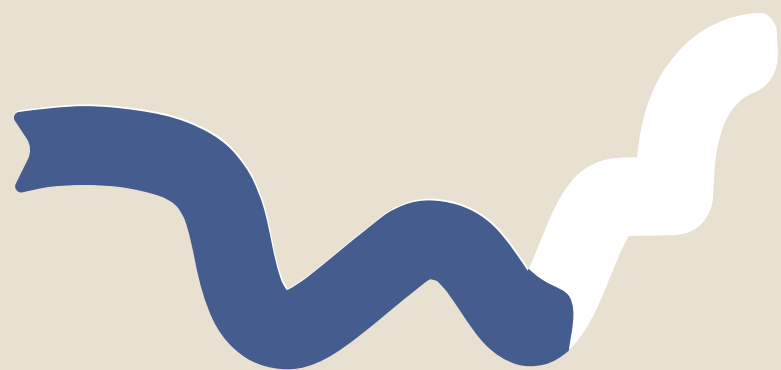
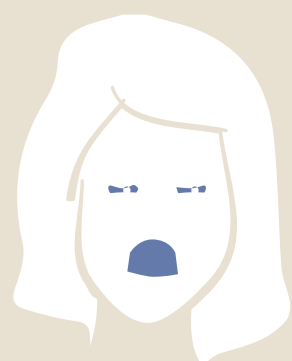


# I okres porodu

Skurcze są mocne i długie,  
przerwy między nimi są krótkie.

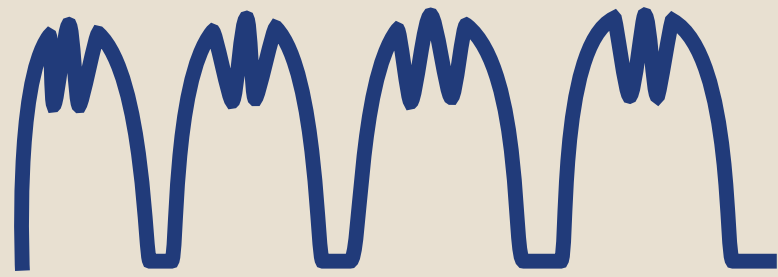
To ostatni  
najbardziej  
intensywny etap.

Możesz odczuwać  
lekke skurcze partu.



## I okres porodu

# 8-10 cm



**Skurcze są mocne i długie,  
przerwy między nimi są krótkie.**

- Radź sobie z jednym skurczem na raz, zbieraj siły na kolejny.
- Rozluźniaj ciało w przerwach.

**To ostatni  
najbardziej  
intensywny etap.**

**Możesz odczuwać  
lekke skurcze parte.**



# I okres porodu/ II okres porodu

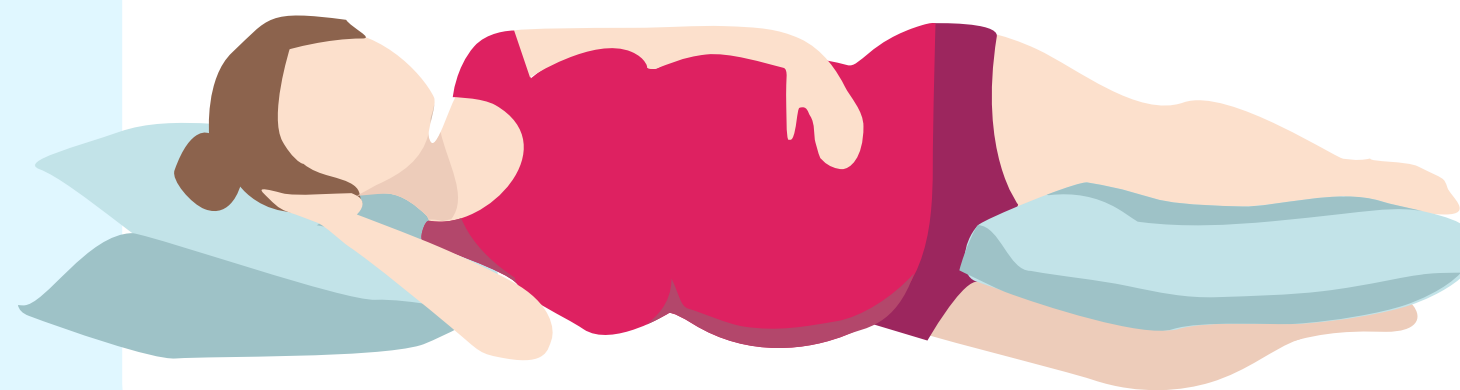
## 10 cm



W tym momencie może pojawić się **FAZA PRZEJŚCIOWA**.

- Nie ma już skurczy rozwierających, ale nie ma jeszcze skurczy partych.

To czas na odpoczynek, zebranie sił, zmotywowanie się do kolejnego etapu.





## II okres porodu

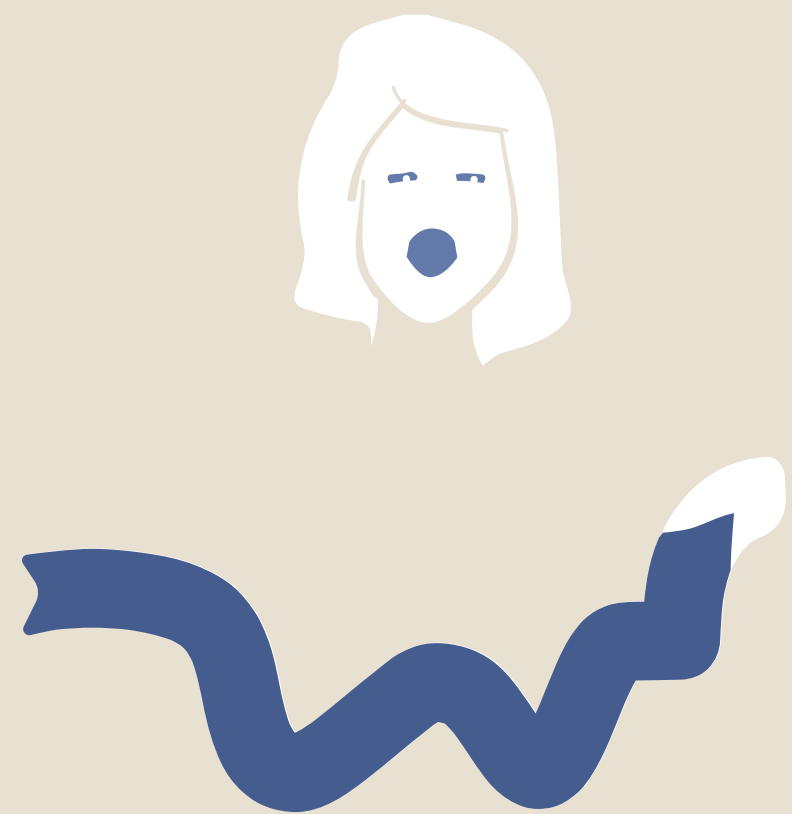
**To jest ten moment!  
Możesz czuć silną potrzebę parcia.**



## II okres porodu

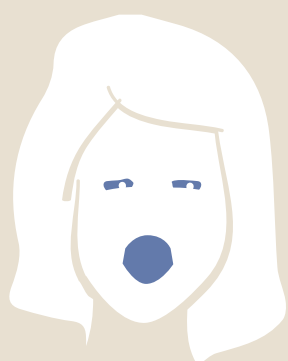
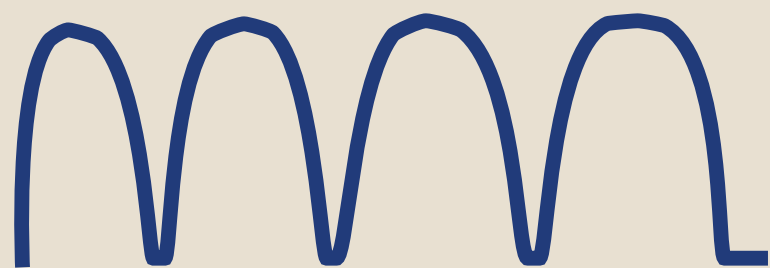
To jest ten moment!  
Możesz czuć silną potrzebę parcia.

Twoje dziecko obniża się,  
współpracuje z tobą.



## II okres porodu

# 10 cm



**To jest ten moment!  
Możesz czuć silną potrzebę parcia.**

- Przyj w pozycji wertykalnej, na wydechu, z rozchylonymi ustami.
- Pomagaj sobie wydawaniem niskich dźwięków.
- Odpoczywaj między skurczami partymi.

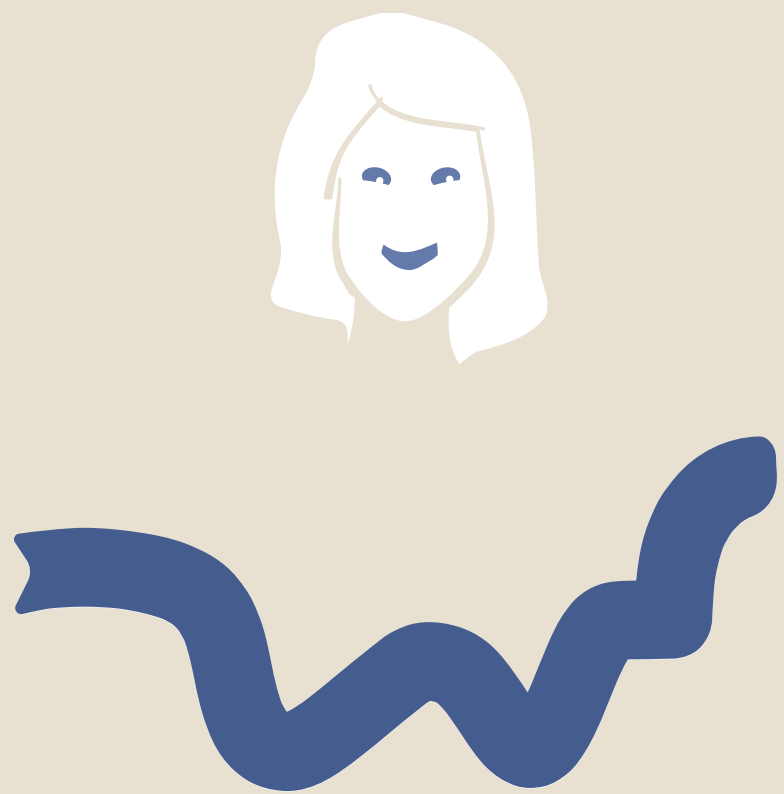
**Twoje dziecko obniża się,  
współpracuje z tobą.**



# III okres porodu

Urodziłaś!

III okres porodu kończy się  
urodzeniem łożyska.

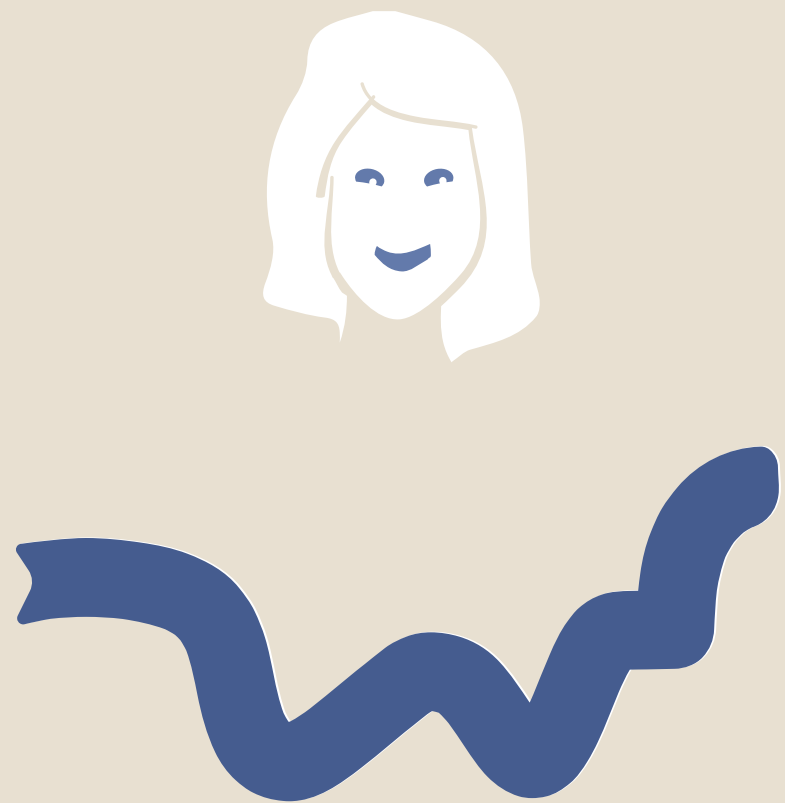


## III okres porodu

### Urodziłaś!

III okres porodu kończy się  
urodzeniem łożyska.

- Jesteś z dzieckiem w kontakcie „skóra do skóry”.  
Nagie dziecko leży na twoim nagim brzuchu.
- Witacie się.





Działamy aby każda  
kobieta mogła urodzić  
w godnych warunkach.

## Po porodzie

- Wasz wspólny czas na poznawanie się.



 Fundacja  
Rodzić po Ludzku

 GdzieRodzic.info  
Fundacja Rodzić po Ludzku

