

# Pozycje wertykalne

Poród w pozycji wertykalnej:

- pozwala na lepsze dotlenienie matki i dziecka
- dziecko łatwiej wstawia się w kanał rodny
- działa grawitacja, co daje równomierny nacisk główki dziecka na szyjkę macicy
- szyjka macicy rozwiera się szybciej
- skurcze macicy są bardziej regularne, efektywne
- robi się więcej miejsca w miednicy
- ułatwione jest parcie
- zmniejsza się ryzyko pęknięć krocza

Pozycja wertykalna w porodzie to taka, kiedy kanał rodny skierowany jest do dołu.

Można siedzieć na piłce i kręcić biodrami, klękać, kucać, chodzić, stać.



Partner materiałów:



Uśmierzanie bólu drogą  
wziwną możliwe w każdej  
pozycji podczas porodu.

## Pozycja siedząca

- relaksacja
- rozluźnienie
- odpoczynek
- masaż pleców
  
- współpraca z dzieckiem
- optymalne ułożenie się dziecka
- zmniejszone odczuwanie
- intensywności skurczy

Rodząca siedzi z szeroko rozstawionymi nogami, opiera ramiona i głowę na oparciu. Zwiększa się ilość miejsca w miednicy. Pozycja przynosi ulgę w czasie intensywnych skurczów w dolnej części pleców.

Można rytmicznie kołysać się w przód i w tył w czasie skurczu.





Making our world more productive

Wziewne łagodzenie bólu porodowego.

Już po kilku oddechach.



## Pozycja siedząca na piłce

Rodząca siedzi w lekkim rozkroku lekko pochylona do przodu z rękami na kolanach. Okrężne ruchy biodrami pomagają dziecku prawidłowo wstawić się w kanał rodny.

Można też wykonywać ruch góra-dół, który powoduje rozluźnienie mięśni dna miednicy.





## Pozycja w kucki

- skraca kanał rodny
- otwiera go
- ułatwia dziecku obniżanie się

Rodząca kuca na stopach, które w pełni przylegają do podłoża, z szeroko rozwartymi kolanami.

Skurcze działają zgodnie z grawitacją, ułatwiają otwieranie się szyjki i szybsze obniżanie się dziecka.

Dodatkowo ruch kołyszący zmniejsza intensywne odczucia. Należy zadbać o stabilność.



## Pozycja z wypadem nogi

- nadaje rytm skurczom
- ułatwia radzenie sobie z nimi
- pomaga dziecku wstawić się do kanału rodnego
- zwiększa ilość miejsca w miednicy

Rodząca ma wysunięte zgięte kolano oparte na podwyższeniu. Pozycja wzmacnia siłę i regularność skurczy. Pomaga w tym rytmiczne i regularne przenoszenie ciężaru ciała na wysuniętą do przodu nogę.



## Pozycja na czworakach

- pomaga przy skurczach od krzyża
- rozluźnia
- korzystna przy bardzo dynamicznym porodzie

Rodząca klęczy na czworakach. Pozycja umożliwia pełniejsze rozwarcie szyjki macicy i zapobiega jej pęknięciom.

Szczególnie pomocna przy skurczach partych przy niepełnym rozwarciu. Możesz kołysać się w przód i w tył i do podparcia ramion użyć krzesła, piłki lub osoby towarzyszącej.



## Pozycja leżąca na boku

- **odpoczynek**
- **zwolnienie intensywnego porodu**

Rodząca leży na boku, optymalnie na lewym. Pozycja pomaga w odpoczynku przy bardzo dynamicznym porodzie. Osoba towarzysząca może też masować plecy. Można odchylić nogę do góry i oprzeć stopę o osobę towarzyszącą, by zwiększyć ilość miejsca w miednicy.



## Pozycja stojąca

- rozluźnienie miednicy
- otwieranie się szyjki
- siła grawitacji

Rodząca opiera się na osobie towarzyszącej, która stoi wygodnie i stabilnie, może oprzeć się o ścianę. W tej pozycji działa grawitacja, ułatwia opuszczanie się dziecka, przyspiesza otwieranie się szyjki macicy. Podczas skurczu można kręcić biodrami.





- rozluźnienie miednicy i nóg
- siła grawitacji
- wstawianie się dziecka do kanału rodniego

Rodząca trzyma się solidnie zamocowanej chusty. Można robić okrężne ruchy miednicą na lekko ugiętych nogach. Pozycja pozwala rozluźnić uda, wykorzystać siłę grawitacji. Pomaga dziecku wstawić się w kanał rodny.



## Pozycja siedząca na stołku porodowym

- kanał rodny skierowany ku dołowi
- siła grawitacji

W Fundacji Rodzić po Ludzku dbamy, by nasze materiały były wartościowe i przekazywały Ci wiedzę popartą badaniami naukowymi.

Wesprzyj naszą organizację darowizną, aby powstało więcej publikacji! Wpłaty dokonasz przez naszą stronę [www.gdzierodzic.info](http://www.gdzierodzic.info)

Rodząca siedzi w pozycji, w której działa siła grawitacji. To pomaga dziecku przesuwać się coraz niżej podczas rodzenia się. Na czas skurczu można unosić się na rękach. Osoba towarzysząca może być oparciem dla pleców na czas rozluźnienia między skurczami.

