



Szkoła Rodzenia

**Prenalen**

WIEDZĘ MAMY

## Relaks kobiety w ciąży

Dużą rolę odgrywa opanowanie umiejętności odprężania się. Relaksacja nie rozgrywa się tylko na poziomie mięśni, ale również angażuje myśli i uczucia. Relaks oznacza odpoczynek, odprężenie, zwolnienie psychofizyczne oraz zmniejszenie napięcia. Dzięki temu ciało pozbywa się napięcia, a umysł osiąga stan spokoju, wytwarzając pozytywne nastawienie do rodzenia. Umiejętność osiągnięcia relaksu wymaga wcześniejszych ćwiczeń, dlatego też kobieta ciężarna powinna uczyć się relaksować, aby w czasie porodu uniknąć zdenerwowania i złagodzić doznania bólowe. W ten sposób będzie potrafiła przejąć całkowitą kontrolę nad własnym ciałem.

Naukę rozpoczyna się od napinania i rozluźniania poszczególnych grup mięśni. Kobieta napina maksymalnie, aż do bólu, mięśnie kończyn górnych, a następnie je rozluźnia. Stan rozluźnienia sprawdza osoba towarzysząca. Ona również sprawdza rozluźnienie pozostałych mięśni w chwili napięcia danej grupy mięśni. W dalszej kolejności napinane i rozluźniane są stopniowo inne mięśnie.





Szkoła Rodzenia

**Prenalen**

WIEDZĘ MAMY



## **DOBRZE WIEDZIEĆ**

Relaks najlepiej osiągnąć, wykonując głębokie, spokojne oddechy. Jako pierwsze rozluźnia się palce stóp, kostek, łydek i ud.

Następnie mięśnie dna miednicy, aż staną się miękkie i rozluźnione podczas wydechu. Kark, szyja i wszystkie mięśnie twarzy również powinny być wolne od napięcia. Czas pełnego relaksu kobieta może wykorzystać na kontakt ze swoim dzieckiem. Nie należy reagować na różne odgłosy z otoczenia, ważne jest skupienie.

Dobre opanowanie technik relaksacyjnych pozwala rodzącej podczas porodu uniknąć zdenerwowania, złagodzić doznania bólowe i przejąć całkowitą kontrolę nad własnym ciałem być dołączone do dokumentacji medycznej. Osoba sprawująca opiekę przedporodową powinna przekazać Pani kopię planu opieki przedporodowej. Wszystkie pytania związane ciążą, porodem i położeniem – także te krępujące lub związane z obawami – warto zadawać lekarzowi prowadzącemu ciążę, położnej lub pielęgniarce. Jeżeli jakieś pytania nasuną się Pani pomiędzy wizytami, należy je zanotować, aby później uzyskać fachową odpowiedź lub poradę.

