

PORADNIK DLA MEŹCZYZNY TOWARZYSZĄCEGO W PORODZIE

(wg. Łady Drozdy, Fundacja "RODZIC PO LUDZKU")

- Bądź przy porodzie tylko wtedy gdy oboje tego chcecie. Jeśli partnerka wymusiła na Tobie decyzję lub Ty chcesz tego bardziej niż ona, poród nie będzie przebiegał dobrze. Albo Ty będziesz dążył do ucieczki z tej sytuacji, albo nie będzie postępu porodu.
- Nie wierz mitom. Mężczyzna przy porodzie nie mdleje o ile:
 - decyzja o jego obecności została podjęta przez partnerów uczciwie i z prawdziwej chęci obojga.
 - jest obecny od początku akcji porodowej: w miarę rozwoju porodu, równoległe do rodzącej adaptuje się do kolejnych etapów i przeżywa je w podobnym tempie.
 - ma wiedzę dotyczącą fizjologii porodu i tego, co rodząca w trakcie przeżywa.
- Poród nie jest horrorem ociekającym krwią, znęcaniem się ludzi w białych kitlach nad skręcającą się kobietą. To są obrazki z filmów dobrze potęgujące dramaturgię.
- Przed porodem zapoznaj się z zawartością torby, którą zabierzecie do szpitala. Musisz wiedzieć o co chodzi partnerce gdy poprosi o jakiś przedmiot, z którym Ty na co dzień mało się stykasz.
- Zadbaj o transport. Gdy jesteście już przed porodem miej zawsze zatankowany bak lub obmyślany sposób dotarcia z rodzącą do szpitala.
- Nie zawiadamiaj całego świata, że jedziecie już do porodu. Skoncentruj się na potrzebach partnerki.
- Wyłącz telefon podczas porodu!!
- Skoro zdecydowałeś się być przy porodzie to jest to najważniejsze. Możesz nie być potrzebny w żadnej konkretnej czynności, ale fakt, że jesteś w zasięgu wzroku rodzącej znaczy najwięcej. Dla kobiety w porodzie najgorsza jest samotność.
- Towarzysząc w porodzie możesz doświadczyć:
 - Poczucia bezradności-rzeczywiście nie masz wpływu na fizjologię porodu ani na odczuwanie bólu przez Twoją ukochaną kobietę.
 - Zaskoczenia, że tak mocno zostały poruszone Twoje emocje-widok partnerki zmagającej się z tak niesłychanym zadaniem, a potem osoba Twojego wydobywającego się na świat dziecka zapewne sprawią, że doznasz wyjątkowych wzruszeń. Płacz jeśli czujesz w sobie łzy. To rzadka okazja byś mógł okazać tak niezwykle uniesienie.
 - Poczucia wspólnoty zarówno z partnerką jak i personelem pomagającym w porodzie.
 - Wielu innych uczuć, które nie sposób nazwać. Mogą całkowicie zdominować jakieś konkretne czynności.
 - Często zdarza się, że mężczyźni podczas porodu, pod wpływem emocji robią różne śmieszne rzeczy np. za bardzo trzęsą im się ręce, by mogli zrobić zdjęcie

po porodzie, maszerują przez miasto w szpitalnych ochraniaczach , zapominają gdzie zaparkowali samochód itp.

- Co możesz zrobić jako osoba towarzysząca przy porodzie:
 - Podawać różne rzeczy - wodę do picia, ręcznik, kapcie, koszulę na zmianę itd.
 - Mówić do partnerki, pytać ją czy czegoś nie chce- krótkimi zdaniami.
 - Pomagać- wstać, zmienić pozycję, wejść do wanny, przebrać się, odgarnąć włosy.
 - Proponować, ale nie nalegać, na włączenie muzyki, przygaszenie światła, uchylenie okna, itp.
 - Przypominać rodzącej o oddychaniu (przy silnych skurczach Ona może o tym zapomnieć, zwłaszcza w przerwie międzyskurczowej): słowami, pokaż jej jak sam oddychasz, dotykiem-ruchy Twojej klatki piersiowej mogą sprowokować ją lepiej niż instrukcje
 - Być podpórką jeśli ona chce przytrzymać się, oprzeć, przytulić się.
 - Być łącznikiem między nią a personelem: pójść po położną, przekazać jakieś informacje od personelu.
 - Masować Jej plecy, jeśli będzie chciała by Ją dotykać.
 - Siedzieć w pobliżu gotowym do pomocy, choć Ona wcale nie musi z niej skorzystać.
 - Nie ponaglać rodzącej, nie narzekaj, że to tak długo trwa.

- Kontroluj wyraz swojej twarzy. Jesteś przy porodzie, by wspierać i pomagać. Jeśli masz na twarzy wypisany lęk, straszysz rodzącą.
- Nie myśl, że na nic się nie przydałeś, jeśli partnerka nie wykorzystała Twojej obecności do żadnej konkretnej czynności. BYŁEŚ!! Na pewno nie raz usłyszysz, że to znaczyło dla niej najwięcej.
- Gdy będziesz odbierał rodzinę ze szpitala przynieś partnerce z domu ubranie! A wcześniej uzgodnij z nią co to ma być.

Literatura:

1. Balaskas J.: Poród aktywny. Niezależna Oficyna Wydawnicza, Warszawa 1997
2. Bręborowicz G. (red): Położnictwo. Podręcznik dla położnych i pielęgniarek. PZWL, Warszawa 2002
3. Fijałkowski W.: W szkole rodzenia. MAKmed Gdańsk 1996
4. Kitzinger S.: Rodzić w domu. Springer PWN, Warszawa 1995
5. Odent M.: Odrodzone narodziny. Niezależna Oficyna Wydawnicza, Warszawa 1997
6. Drozda Łada, Otffinowska Anna: Materiały Fundacji „Rodzić po ludzku" dla osób przygotowujących kobiety i pary do porodu. Warszawa 2000, 2004
7. Schmid Verena: Znaczenie i rola bólu porodowego(www.rodzicpoludzku.pl)