

# Rozkręć swój poród

Twój poród zwalnia, zamiast przyspieszać? Skurcze nie przybierają na sile przez długi czas? Usłyszałaś od personelu magiczne słowa "zatrzymanie akcji porodowej"? Jeśli wszystko jest OK, zanim zdecydujesz się na podanie kroplówki z oksytocyną, sprawdź, czy:

- światło w pomieszczeniu jest przyćmione (choćby koc na oknie)?
- nie ma hałasu, dźwięki i głosy są przytłumione, łagodne?
- jest przy tobie jak najmniej osób, szczególnie nieznajomych?
- próbowałaś czułego dotyku, masażu, głaskania?
- możesz się poprzytulać lub pocałować z ukochanym/\_ą (czy nawet pouprawiać seks lub zaangażować się w jakieś zachowania seksualne)?
- jest przyjemnie ciepło?
- towarzyszy Ci ulubiona muzyka lub odgłosy natury?
- możesz zrobić coś jeszcze, żeby rozluźnić swoje ciało?
- ruszasz się i przyjmujesz pozycje zgodnie z tym, co podpowiada Ci ciało?
- przypominasz sobie coś, co mogłoby sprawić, że poczujesz się bezpieczniej?
- znajdujesz się lub możesz jeszcze wrócić do znajomego otoczenia?
- próbujesz całą sobą odpuścić, let it go, poddać się energii porodu bez strachu i z zaufaniem?
- wydajesz dźwięki zgodnie ze swoim ciałem, bez skrępowania?
- wypróbowałaś wszystkie znane ci niemedyczne środki łagodzące ból?
- byłaś w wannie, basenie porodowym, pod prysznicem?
- czy ktoś dba o to, żebyś miała przestrzeń na przebywanie "na Planecie Poród"?
- robisz wszystko, co w Twojej mocy, żeby uniknąć interwencji w poród?
- starasz się "wsiaknąć" w poród, wyłączyć analityczny umysł?
- możesz znaleźć swój rytm, powtarzalność, kołysać się, bujać do tego rytmu?
- całą sobą płyniesz na fali skurczu, zamiast z nim walczyć?
- oddychasz spokojnie, zgodnie z rytmem skurczu, niezbyt szybko?
- w Twoich emocjach panuje spokój - masz "załatwione sprawy", wydobyłaś z siebie i wypowiedziałaś swoją złość, lęk, strach, niepewność?

Pamiętaj: MASZ TĘ MOC! W pewnym sensie robisz to od setek tysięcy lat, na pewno się uda!