Príprava tela na pôrod

☑ Základná príprava

- ☐ **Predpôrodný kurz** (získanie informácií, nácvik dýchania, zvládanie pôrodných fáz)
- ☐ **Pohyb** (prechádzky, tehotenská joga, plávanie, fitlopta)
- ☐ **Pohlavný styk** (môže pomôcť prirodzene stimulovať telo na pôrod)

☑ Podpora prirodzeného dozrievania pôrodných ciest

- ☐ **Pitie čajov** (maliníkový čaj na zmäkčenie pôrodných ciest)
- ☐ **Potraviny** (ďatle, ľanové semiačka, ananás - podporo hladkého vyprázdňovania čreva) - Uistite sa, že viete ako ich požívať.
- ☐ **Homeopatia, aromaterapia, fytoterapia** (konzultácia s odborníkom napr. pôrodnou asistetnkou)
- ☐ **Bylinné naparovanie** (ženská bylinná nápárka – príprava hrádze) - Pozor, až od 38.týždňa gravidity
- ☐ **Masáž hrádze** (zlepšenie elasticity, prevencia natrh-nutia), optimálne od 34.-36.týždna gravidity
- ☐ **Vaginálne dilatačné balóniky** - Aniball/ Epino
- ☐ **Pôrodnícky gél** (na uľahčenie pôrodu a zníženie rizika poranenia)

☑ Tlmenie bolesti a relaxácia

- ☐ **Dýchacie techniky** (hlboké dýchanie, rytmické dýchanie)
- ☐ **Teplé obklady, termofor, kúpeľ alebo sprcha**
- ☐ **Hudba, vizualizácie, afirmácie** (mentálna príprava)
- ☐ **TENS terapia** (elektrická stimulácia na tlmenie bolesti)
- ☐ **Rebozo technika** (uvoľnenie panvy pomocou šatky)

➢ **Dôležité:** Každá žena je iná – vyberte si to, čo vám vyhovuje a konzultujte s lekárom/ pôrodnou asistentkou či dulou.

GraviFit

Tel.: 0911 909 235
info@gravifit.sk

www.gravifit.sk