**Poród rodzinny – co przyszły tata wiedzieć powinien?**

**Narodziny dziecka to moment, który łączy w sobie olbrzymi wysiłek i trud, a zarazem niesie niesamowite emocje. Nic dziwnego, że coraz więcej par chce przeżyć tę chwilę razem i wspólnie powitać na świecie długo wyczekiwane maleństwo. Przed podjęciem decyzji o porodzie rodzinnym warto jednak wiedzieć, że choć główną rolą ojca w szpitalu jest zapewnienie partnerce wsparcia, to ma on do wykonania również wiele innych zadań. Karolina Laskowska, położna i ekspert marki Mama i ja zdradza, jak przyszły tata powinien przygotować się do porodu i wyjaśnia, jakie emocje towarzyszą temu wyjątkowemu wydarzeniu.**

Podjęcie decyzji o towarzyszeniu partnerce podczas porodu dla wielu mężczyzn nie jest sprawą prostą i wymaga gruntownego przeanalizowania wszystkich „za” i „przeciw”. Kiedy jednak przyszli rodzice dojdą do porozumienia, że chcą przeżyć tę chwilę wspólnie, to muszą ustalić swoje wzajemne oczekiwania i określić zadania, które przypadną w udziale przyszłemu tacie. Oczywiście zostawiając margines błędu, ponieważ porodu nigdy nie da się zaplanować w 100% - bywa on zaskakujący i całkowicie nieprzewidywalny. Może rozpocząć się o dowolnej porze dnia i nocy, przebiegać bardzo powoli lub w trybie ekspresowym, być bolesny od samego początku lub dopiero w ostatniej jego fazie. Rolą ojca już na kilka tygodni przed planowanym terminem rozwiązania jest pomoc partnerce w wyborze szpitala, spakowaniu torby i skompletowaniu wszystkich potrzebnych dokumentów. Mężczyzna powinien również opracować najlepszą trasę na porodówkę i być w stałym kontakcie z lekarzem prowadzącym ciążę, mówi Karolina Laskowska, położna i ekspert Mama i ja. Kiedy zacznie się już właściwa akcja porodowa i nadejdzie czas na wyruszenie do szpitala, przyszły tata powinienzapewnić kobiecie maksymalny komfort, wsparcie i poczucie bezpieczeństwa. Początek porodu zwykle jest dla młodych rodziców bardzo stresujący – nie wiedzą czy to na pewno już, czy mają wszystko spakowane i czy o niczym nie zapomnieli. W takiej sytuacji to tata powinien przejąć kontrolę nad sytuacją, zadbać do dobry nastrój i trzymać nerwy na wodzy. Podczas pierwszego szoku bólowego kobieta może być lekko zdezorientowana, a panika to ostatnia rzecz, jakiej oczekuje od partnera, mówi Karolina Laskowska. Przed wyjściem z domu przyszły tata powinien zapewnić rodzącą o swoim pełnym wsparciu i pomocy. Poza tym przez cały czas należy dodatkowo liczyć skurcze i odstępy między nimi, a także koordynować oddech, dodaje położna marki Mama i ja.

**Poród rodzinny w praktyce**

Kiedy rodząca wraz z partnerem dotrą do szpitala to wiele zadań przejmuje od ojca personel medyczny. Nie oznacza to jednak, że przyszły tata może dać się odsunąć na bok. Wręcz przeciwnie – musi on zapewnić kobiecie jeszcze większe poczucie bezpieczeństwa, dbać o jej intymność i przestrzeganie wszelkich standardów opieki okołoporodowej. Sam poród może trwać wiele godzin, dlatego ojciec powinien pomyśleć o prowiancie dla siebie, a także wodzie niegazowanej dla obojga. Ciężarna z pewnością doceni też drobne przyjemności - słodycze, herbatki albo ulubione soki. Prawda jest taka, że wielu kobietom już sama obecność partnera na sali porodowej przynosi duże ukojenie. Przyszły tata może jednak zrobić znacznie więcej niż po prostu być obok i pozwalać jej na wyrażanie wszystkich swoich emocji. Dobrym pomysłem jest masaż, pomoc w oddychaniu czy zmianie pozycji, a w pierwszej fazie porodu – również zaprowadzenie pod prysznic. Jeżeli na sali jest taka możliwość, to partner może również włączyć rodzącej jej ulubioną muzykę albo w inny sposób zadbać o przyjazną atmosferę, tłumaczy Karolina Laskowska, ekspert Mama i ja. Trzeba pamiętać, że nie każda kobieta ma siłę i ochotę na jakiekolwiek rozmowy podczas porodu, a monolog partnera, nawet najbardziej motywujący, może wzbudzić w niej mało przyjemne uczucia. W takich sytuacjach powinien on po prostu przytulić rodzącą, pocałować ją w czoło, trzymać za rękę lub głaskać po włosach. Warto również szeptem powiedzieć, że jest z niej dumny, jest blisko i stara się współodczuwać jej ból, dodaje położna. Kiedy natomiast akcja porodowa posuwa się do przodu i nadchodzi moment parcia, przyszły ojciec może trzymać rodzącą mocno za rękę, ocierać jej pot z czoła i motywować do wysiłku. Moment pojawienia się dziecka na świecie to dla mamy zwykle pierwsza od dłuższego czasu chwila wytchnienia, a dla obojga rodziców prawdziwa eksplozja szczęścia i nieznanych dotąd emocji. Każdy, nawet największy „twardziel” może sobie w takiej sytuacji pozwolić na łzy i okazanie dumy z sukcesu partnerki. Po pierwszym wybuchu entuzjazmu młody tata może przeciąć pępowinę, a następnie powinien dopilnować, aby kontakt skóra do skóry był jak najdłuższy. Może również sam kangurować dziecko, jeżeli mama wymaga dodatkowych zabiegów ze strony personelu, mówi ekspert Mama i ja.

Wspólny poród z partnerką to bez wątpienia fantastyczne i jedyne w swoim rodzaju doznanie. Warto jednak mieć na względzie, że moment ten jest również pełen sprzecznych emocji i wymaga dużego wysiłku psychicznego oraz fizycznego. Dotyczy to obu stron, nie tylko rodzącej. Wiele osób myśli, że podczas porodu kobieta odczuwa przede wszystkim ból i to na nim skupia się najbardziej. Rzeczywiście skurcze są uciążliwe i nieprzyjemne, ale równie trudna jest mieszanka różnorodnych emocji. Kobieta denerwuje się nową sytuacją, niecierpliwi przedłużającymi się procedurami lub brakiem informacji ze strony personelu, czuje złość i żal z powodu męczącego ją bólu, a często także ma wrażenie bezsilności, co objawiać się może płaczem bądź krzykiem. Bywa też, że nawet w cichej zazwyczaj osobie budzi się prawdziwa lwica: waleczna, pełna siły i zmotywowana do działania. Rolą partnera – przy wsparciu lekarza i położnej - jest łagodzenie negatywnych emocji i budowanie pozytywnych. Dzięki temu poród może być krótszy, efektywniejszy i mniej bolesny dla kobiety, tłumaczy Karolina Laskowska.

**Woda źródlana Mama i ja**

**Cena:**

1,5 L – cena: 2 zł

0,5 L – cena: 1,50 zł

0,33 L – cena: ok.1,2 zł