

WYBRANE POZYCJE WERTYKALNE W CZASIE PORODU

POZYCJA SIEDZĄCA NA PIŁCE OKRĄGŁEJ LUB PIŁCE FASOLCE

Podczas skurczów kobieta rodząca może kręcić biodrami wprowadzając w ruch miednicę kostną ułatwiając dziecku przechodzenie przez kanał rodny. Ze względów bezpieczeństwa (możliwe trudności z zachowaniem równowagi ciała na piłce) warto piłkę postawić obok łóżka lub krzesła w celu możliwości podtrzymania się w chwili utraty równowagi.

Pozycja stosowana w I okresie porodu



POZYCJA SIEDZĄCA NA KRZEŚLE

Pozycja siedząca na brzegu krzesła, tak aby kroczce nie było uciskane o siedzisko. Nogi rozstawione poza szerokość bioder.

Pozycja stosowana w I okresie porodu



POZYCJA SIEDZĄCA NA KRZEŚLE OKRAKIEM

Pozycja siedząca okrakiem wspierając się o oparcie krzesła. Pozycja umożliwiająca wykonanie masażu okolicy lędźwiowo-krzyżowej kręgosłupa przez osobę towarzyszącą podczas porodu.

Pozycja stosowana w I okresie porodu



POZYCJA SIEDZĄCA NA KRZEŚLE PORODOWYM

Pozycja z wykorzystaniem krzesła porodowego. Siedzenie z nogami odwiedzionymi poza granicę bioder i stopami wspartymi o podłogę.

Pozycja stosowana w I i II okresie porodu



POZYCJA SIEDZĄCA PRZED OSOBĄ TOWARZYSZĄCĄ

Nogi oparte całymi stopami opodłozę, odwiedzione poza linię bioder. Możliwość wspierania się o oparcie krzesła lub na linie. Taka pozycja daje możliwość wykonania masażu placów przez osobę towarzyszącą.

Pozycja stosowana w I okresie porodu



POZYCJA KUCZNA Z PODPARIEM OSOBY TOWARZYSZĄCEJ

Rodzająca w pozycji kuczającej z nogami w rozstawieniu na szerokość bioder wspiera się przedramionami na udach osoby towarzyszącej podczas porodu.

Pozycja stosowana w I i II okresie porodu



POZYCJA LEŻĄCA NA BOKU

Pozycja w leżeniu na boku, noga dolna wyprostowana, a noga górna ugięta w stawie kolanowym, brzuch podparty na łóżku.

Pozycja stosowana w I i II okresie porodu



POZYCJA KOLANKOWO ŁOKCIOWA

Pozycja kłęcząca w podparciu na łokciach i kolanach, biodra są powyżej linii ciała. Pozycja pomocna w sytuacji odczuwania silnego parcia, w chwili jeszcze niepełnego rozwarcia szyjki macicy.

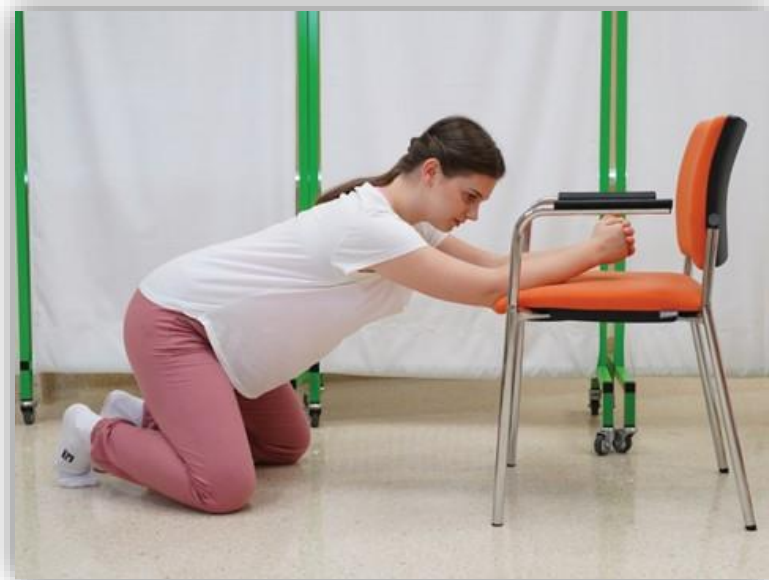
Pozycja stosowana w I i II okresie porodu



POZYCJA KLĘCZĄCA Z PODPARIEM O KRZESŁO LUB ŁÓŻKO

Nogi rozstawione na szerokość bioder, przedramiona oparte o krzesło lub łóżko. W czasie przerwy międzyskurczowej można przysiąść na piętach dając odpoczynek kolanom.

Pozycja stosowana w I i II okresie porodu



POZYCJA KLĘCZĄCA Z PODPARIEM O PIŁKĘ

Pozycja klęcząca, przedramiona oparte o piłkę. W przerwie międzyskurczowej można podsunąć piłkę nieco bliżej ciała, kobieta może położyć się na niej odpoczywając.

Pozycja stosowana w I i II okresie porodu



POZYCJA KUCZNA Z PODPARCIEM O KRZESŁO LUB ŁÓŻKO

Stopy w ustawieniu na szerokość bioder, kolana zwrócone na zewnątrz. Wprzerwach międzyskurczowych można wstać dając odpocząć nogom, w czasie skurczu ponownie kucnąć.

Pozycja stosowana w I i II okresie porodu



POZYCJA KUCZNA Z UCHWYTEM ZA LINĘ

Stopy w ustawieniu na szerokość bioder, kolana zwrócone na zewnątrz. Zawieszając ciężar ciała na linie w czasie skurczu pozostając w kucki, wprzerwach międzyskurczowych można wstać dając odpocząć nogom.

Pozycja stosowana w I i II okresie porodu



POZYCJA STOJĄCA Z PODPARIEM OSOBY TOWARZYSZĄCEJ

Rodząca jest w pozycji stojącej z nogami w rozstawieniu na szerokość bioder, stopy w całości podpierają się o podłogę. W momencie skurczu zejście do pozycji kucającej z jednoczesnym podparciem się na przedramionach osoby towarzyszącej, w przerwie międzyskurczowej możliwy powrót do pozycji stojącej.

Pozycja stosowana w I i II okresie porodu



Źródło:

Iwanowicz-Palus G., Bień A. (red.): *Techniki położnicze i prowadzenie porodu*. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2022.

Zdjęcia - zasoby własne autorów.