

Poród bez nacięcia krocza? To możliwe!

Narodziny dziecka to jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu kobiety. Wiele przyszłych matek boi się jednak trudności, z jakimi wiąże się poród, a szczególnie konieczności nacięcia krocza. Niepotrzebnie. Ciało kobiety jest stworzone do tego, aby samodzielnie wydać na świat nowe życie. Trzeba je tylko odpowiednio do tego przygotować.

Każda z nas, matek, boi się porodu, niezależnie od tego, czy rodzimy po raz pierwszy czy kolejny. Lęk, który nam towarzyszy, wynika przede wszystkim z troski o dziecko, ale także ze świadomości, jak dużym wyzwaniem dla naszego ciała będzie wydanie na świat nowego życia. Wiemy, że czeka nas silny ból w pierwszej fazie porodu, a w drugiej możliwość konieczności nacięcia krocza. Ciało kobiety jest jednak tak ukształtowane, aby samo sprostało tym wymaganiom. Jeśli chcesz przeżyć piękny, szybki, mniej bolesny poród, który nie zakończy się nacięciem krocza, wystarczy, że wzmocnisz mięśnie dna miednicy za pomocą ćwiczeń.

Ćwiczenia, które świetnie przygotowują cię do porodu

Gimnastykę mięśni dna miednicy ułatwi Aniball. To przebadany produkt medyczny, który został opracowany przez zespół fizjoterapeutów zajmujących się tematyką porodową. Aniball to silikonowy balonik, który pomoże ci tak przygotować się do porodu, aby nie tylko skrócić jego drugą fazę, ale także ułatwić parcie, a przede wszystkim uniknąć nacięcia krocza – potwierdzają to liczne badania kliniczne, którym produkt został poddany. Jest to możliwe dlatego, że podczas treningów z balonikiem pracujesz nad własnym ciałem tak samo, jak wtedy, gdy ćwiczysz na siłowni – rozciągasz więzadła i uelastyczniasz partie mięśni dna miednicy, przygotowując je do wydania na świat główki dziecka.

Aniball zbudowany jest z silikonowego balonika, pompki i wężyka. Za pomocą pompki mechanicznie nadmuchuje się balonik do takiej wielkości, jaką może osiągnąć główka dziecka. Ćwiczenia, którym wystarczy poświęcić 15-20 minut dziennie, rozpoczyna się na 3-4 tygodnie przed porodem. Polegają one na wprowadzeniu balonika do pochwy, nadmuchiowaniu go do odpowiedniej wielkości, a następnie wypchnięciu na zewnątrz. W pierwszych dniach wystarczy kilka naciśnieć pompką, w kolejnych zwiększasz średnicę balonika, tak aby tuż przed porodem być w stanie wypchnąć balonik wielkości główki dziecka. W ten sposób przygotujesz swoje ciało do zadania, jakim będzie parcie w drugiej fazie porodu, a tym samym uchronisz się przed nacięciem krocza.

Nie musisz mieć nacinanego krocza

W polskich szpitalach niestety ta praktyka jest bardzo częsta, zwłaszcza u kobiet, które rodzą po raz pierwszy. Nacięcie krocza ma uchronić okolice intymną kobiety przed samoistnym pęknięciem w czasie porodu. Często jednak zabieg wykonuje się rutynowo, aby ułatwić zadanie personelowi medycznemu. Światowa Organizacja Zdrowia, a także Fundacja Rodzić po Ludzku głośno sprzeciwiają się tej procedurze, bo jest ona szkodliwa dla kobiet – może być źródłem infekcji, uniemożliwia szybki powrót do zdrowia po porodzie, a także jest wskazaniem do nacinania podczas następnego porodu. To dlatego wielu profesjonalistów z zakresu położnictwa, położnych, lekarzy, fizjoterapeutów zaleca ćwiczenia z Aniballem, które pomagają takiego scenariusza uniknąć.

Trening z balonikiem pozwala bowiem uelastyczyć partie mięśni, które mogłyby potencjalnie pęknąć w czasie rodzenia główki. Dzięki temu, że krocze jest rozluźnione, nie tylko nie stawia oporu, ale aktywnie przyspiesza rodzenie się maluszka, co jest dla dziecka bezpieczniejsze. Tak przygotowane tkanki łatwiej się goją, a my szybciej wracamy do pełni sił. Warto wiedzieć, że jeszcze szybciej zregenerujesz swój organizm, jeśli po porodzie będziesz dalej ćwiczyć z balonikiem. Taki trening wygląda jednak inaczej – nie musisz już maksymalnie pompować piłeczki. Ćwiczenia po porodzie polegają na lekkim zaciskaniu i rozluźnianiu mięśni przy słabo napompowanym baloniku.

Co ciekawe, ćwicząc z Aniballem, możesz sprawdzić, w jakiej pozycji chciałabyś rodzić – wystarczy, że spróbujesz wypchnąć balonik np. leżąc na boku, stojąc, kucając, czy leżąc na plecach. Poród w pozycji,

w jakiej najlepiej czuje się twoje ciało, jest najbezpieczniejszy, bo twój organizm wie instynktownie, jak sprawić, by dziecko urodziło się najszybciej i najłatwiej.

Popraw jakość swojego życia

Ćwiczenia z balonikiem Aniball pomagają poprawić stan mięśni dna miednicy, co wpływa nie tylko na jakość porodu, ale i całe życie. Mięśnie dna miednicy to grupa więzadeł, mięśni i powięzi, która odpowiada za prawidłowe położenie narządów w kobiecym ciele. Na co dzień nie tylko nie pamiętamy o tej części ciała, co nawet jej nie odczuwamy. A przecież jej dobra kondycja skraca czas porodu, ułatwia wypychanie główki dziecka, a także poprawia jakość życia płciowego, przeciwdziała nietrzymaniu moczu, a w okresie klimakterium zapobiega wypadaniu narządu. Dlatego Aniball to nie tylko inwestycja w narodziny dziecka, to inwestycja w całe życie.

Aniball polecają specjaliści, a także same matki, które przeżyły szybki, mniej bolesny poród i uniknęły przykrych procedur. „Na porodówkę jechałam spokojna. Wiedziałam, że jeśli „przeszedł” przeze mnie balonik o średnicy główki noworodka, to bez problemu musi przejść także główka córeczki. Sam poród był dość szybki, bez komplikacji, bez leków i głównie bez jakichkolwiek konsekwencji – żadnego nacinania, ani nawet małego pęknięcia.” – mówi Renata Z., 27-letnia mama ślicznej i zdrowej córeczki.

Zbuduj pewność siebie

Przygotowanie do porodu to jednak nie tylko praca nad ciałem, ale także nad psychiką. Z reguły przed tym ważnym wydarzeniem czujemy potężny strach, boimy się po prostu tego, czego nie znamy. Opanowanie techniki porodowej, sprawia, że sam poród przestaje nas napawać lękiem, jesteśmy zrelaksowane, czujemy się pewnie, wiemy, że nasze ciało poradzi sobie doskonale z czekającym je zadaniem. Jak mówi Zuzanna, matka zdrowego maluszka – „Aniball był moim towarzyszem i pomocnikiem nie tylko, jeśli chodzi o fizyczną stronę (...), ale głównie, jeśli chodzi o stronę psychiczną – pozbyłam się razem z nim części obaw dotyczących pęknięcia podczas porodu. Ćwiczyłam z nim oddychanie i przygotowanie do naturalnego tempa parcia”.

Aniball to najlepsza metoda przygotowania ciała kobiety do porodu, który będzie szybki, mniej bolesny i pozbawiony przykrych medycznych zabiegów. Ćwiczenia z balonikiem ułatwiają i skracają przebieg drugiej fazy porodu, w czasie której rodzi się dziecko. Przyspieszają powrót do zdrowia po porodzie, a także są profilaktyką problemu nietrzymania moczu oraz obniżania narządów w późniejszym wieku. Aniball to także recepta na pozbycie się lęku przed narodzinami dziecka i doskonały sposób na zbudowanie pewności siebie.