



Rodzę na
WYSPIAŃSKIEGO

Niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego

POZYCJE WERTYKALNE oraz AKTYWNOŚĆ NA PIĘTCE

Techniki prowadzenia porodu przy użyciu pozycji pionowych (np. stojąc, klęcząc, chodząc), które wspierają naturalny przebieg porodu i pomagają w łagodzeniu bólu.



MASAŻ i AKUPRESURA

Delikatne uciskanie określonych punktów na ciele pomaga w łagodzeniu bólu, redukcji napięcia i wspiera proces porodu.



IMMERSJA WODNA

Korzystnie wpływa na redukcję napięcia i stresu, co pomaga w łagodzeniu bólu i poprawia komfort rodzącej



TENS

Polega na użyciu impulsów elektrycznych do stymulowania nerwów, w celu zmniejszenia bólu porodowego.



TECHNIKI ODDECHOWE

Ćwiczenia oddechowe pomagające w relaksacji, kontroli bólu i koncentracji podczas porodu.

AROMATERAPIA

Używanie olejków eterycznych pomaga w łagodzeniu stresu, bólu i poprawia samopoczucie.

Pomaga w relaksacji i wspiera proces porodu.

ŚWIATŁOTERAPIA

Wykorzystuje naturalne lub sztuczne światło, w celu poprawy samopoczucia, regulacji rytmów dobowych i redukcji stresu.



GWIZDEK WINNER FLOW

Wykorzystanie gwizdka w czasie porodu wspomaga dotlenieniu ciała oraz rozluźnieniu mięśni, dzięki czemu łagodzi dolegliwości bólowe i skracza czas trwania porodu.



MUZYKOTERAPIA

Redukuje stres i napięcie, poprawia nastrój oraz wspomaga proces porodu poprzez odpowiednią melodię.