pacjent.gov.pl

Poród – i jesteś na świecie!

Data aktualizacji
2026-02-27

Najczęściej dziecko przychodzi na świat między 38. a 41. tygodniem ciąży. Jeżeli ciąża przebiega prawidłowo, zazwyczaj możesz zostać w domu do 7 dni po wyznaczonym terminie porodu. Jeśli ten okres się przedłuża – skonsultuj się z lekarzem. Zapewnij sobie opiekę podczas dojazdu do szpitala, wcześniej skompletuj i spakuj rzeczy dla siebie i dziecka.

Kiedy zbliża się poród

Czekasz na ten moment, obserwujesz swoje ciało, jak zmienia się i przygotowuje do porodu.

- Zazwyczaj 2-3 tygodnie przed porodem obniża się brzuch.
- Pojawiają się nieregularne, bolesne skurcze macicy połączone z jej twardnieniem, czyli tzw. skurcze przepowiadające. Po 1-2 godzinach ustępują. Te skurcze mogą trwać długo i są podobne do skurczów porodowych.
- Kilka dni przed porodem możesz czuć ból pleców, w okolicach pachwin i ud. Zmienia się wydzielina z pochwy – może się pojawić gęsty lekko różowy śluz, nazywany czopem śluzowym. To sygnał, że szyjka macicy ulega skróceniu i objawy te mogą się pojawić na kilka dni przed porodem.
- Jedź do szpitala, jeśli pojawią się skurcze porodowe, odejdą wody płodowe. Dziecko chce wyjść na świat.
- Odejście wód, czyli odpłynięcie płynu owodniowego to sygnał rozpoczęcia porodu. Jeśli zauważysz wyciekający płyn - jedź do lekarza.

> **Do szpitala zabierz dokumentację medyczną: wynik grupy krwi, książeczkę prowadzenia ciąży, posiew GBS, aktualną morfologię krwi.**

KTG – kardiotokografia – badanie, które monitoruje jednocześnie czynność serca płodu i skurcze macicy. Pozwala oceniać stan dziecka pod koniec ciąży, przed i w trakcie porodu. Jest nieinwazyjne. Pozwala na wykrycie ewentualnych nieprawidłowości, np. niedotlenienie. Sprawdza, czy łożysko jest wydolne, a dziecko ma wystarczająco dużo tlenu.

Łagodzenie bólu porodowego

Zgodnie ze standardami opieki okołoporodowej rodząca ma prawo do łagodzenia bólu porodowego, który obejmuje metody:

- niefarmakologiczne (np. aktywność fizyczna, techniki oddechowe i relaksacyjne)
- farmakologiczne:
- znieczulenie zewnątrzoponowe, czyli podanie leku miejscowo znieczulającego
- znieczulenie wziewne – mieszanina tlenu i podtlenku azotu
- leki przeciwbólowe (tzw. opioidy) – dożylne lub domięśniowe.

> **Kobieta ma prawo do znieczulenia zewnątrzoponowego. Rodząca powinna dostać zrozumiałą dla niej informację o przebiegu porodu, metodach łagodzenia bólu porodowego i ich dostępności w miejscu porodu.**

Metody niefarmakologiczne łagodzenia bólu porodowego są stosowane przez położną odpowiedzialną za prowadzenie porodu fizjologicznego lub przez osobę bliską, a w porodzie nieprzebiegającym fizjologicznie przez położną z pomocą osoby bliskiej, po poinformowaniu lekarza położnika. Dobór metody uzgadniany jest z rodzącą Osoby sprawujące opiekę nad rodzącą uzgadniają z nią sposób postępowania.

Rodzaje porodów

Fizjologiczny – siłami natury

Dzięki skurczom macicy dziecko wydostaje się na świat przez kanał rodny kobiety. Składa się z 4 faz: w I fazie pojawiają się regularne skurcze, stają się silniejsze, częstsze i dłuższe. Szyjka macicy skraca się i dochodzi do jej pełnego rozwarcia (10 cm). Druga faza to poród, który kończy się wydaniem dziecka na świat, a w trzeciej jest wydalane łożysko. Faza czwarta to wczesny okres poporodowy – ścisły dwugodzinny nadzór po urodzeniu dziecka.

W wodzie

Kobieta rodząca w trakcie akcji porodowej znajduje się w specjalnej wannie, a jej ciało jest zanurzone w wodzie. Jest to poród siłami natury.

Przez cesarskie cięcie

Ciąża kończy się planowanym cięciem cesarskim, gdy są przeciwwskazania do porodu siłami natury. Musisz mieć skierowanie od lekarza prowadzącego do szpitala i dokument ze wskazaniami od lekarza, gdy są to powody pozapołożnicze, np. psychiatryczne, ortopedyczne.

Zabiegowy

Nieraz poród drogami natury wymaga pomocy przy użyciu próżnociągu lub kleszczy położniczych.

Wywołany (indukowany)

W niektórych sytuacjach trzeba pobudzić akcję porodową, wywołać skurcze macicy, aby przyspieszyć akcję porodową. Stosuje się, gdy poród może zapobiec ryzyku powikłań u mamy lub dziecka.

Kontakt „skóra do skóry”

Natychmiast po porodzie noworodek zostaje położony na piersi mamy i powinien tam pozostać do zakończenia pierwszego karmienia lub co najmniej przez 2 godziny.

Kontakt „skóra do skóry” jest bardzo ważny, ponieważ:

- dziecko kolonizuje się z bakteriami, poznaje zapach mamy, jej głos, odczuwa ciepło jej ciała
- u mamy wydziela się oksytocyna – hormon, który pomaga urodzić łożysko, obkurczyć macicę, zapobiega zbyt dużej utracie krwi, zwiększa wydolność organizmu i ułatwia wypływ mleka z piersi.

Kangurowanie to metoda pielęgnacji noworodka, wcześniaka i chorego malucha. Dziecko potrzebuje kontaktu z rodzicami. Kangurowanie sprzyja jego rozwojowi: połóż maleństwo na gołej klatce piersiowej jednego z rodziców i okryj go – rób to przez 30-60 minut dziennie.

Zapoznaj się z magazynem „Ze Zdrowiem” pt. „**Ciąża i okres okołoporodowy**”.

Podstawa prawna

- Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 9 czerwca 2023 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej (

Dz.U. 2023 poz. 1324)

Przeczytaj także

Karmienie piersią – samo zdrowie dla mamy i dziecka

Karmienie mlekiem matki jest najzdrowszym sposobem odżywiana dla dziecka. Ma też ogromne korzyści prozdrowotne dla mamy

Jakie są kompetencje położnej POZ?

Położna środowiskowa podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) opiekuje się kobietami w każdym wieku. Jest to kompleksowa opieka pielęgnacyjna – położnicza i ginekologiczna. Opiekuje się też noworodkami do drugiego miesiąca życia

Noworodek i wcześniak – profilaktyka zdrowia

O swoje dziecko dbasz już podczas ciąży, myślisz o jego zdrowiu. Gdy się pojawi na świecie – otaczasz je opieką i troszczysz się o jego rozwój. Ważne jest stosowanie profilaktyki od pierwszych chwil życia