
Spis treści

Rozdział 1.	Nowe techniki porodowe	
	<i>Grażyna Iwanowicz-Palus, Dominika Stobnicka,</i>	
	<i>Aleksandra Myszevska, Andrzej Przyboś,</i>	
	<i>Urszula Sioma-Markowska</i>	13
	Poród naturalny	13
	Poród aktywny	22
	Aktywne pozycje w I okresie porodu	24
	Aktywne pozycje w II okresie porodu	25
	Czynniki porodu aktywnego	27
	Poród w pozycjach wertykalnych	30
	Zasady ułożenia rodzącej	34
	Zalety pozycji wertykalnych	35
	Wady pozycji horyzontalnej	40
	Pozycje I i II okresu porodu	43
	Poród „do wody”	52
	Warunki bezpiecznego prowadzenia porodu „do wody”	60
	Korzyści dla matki wynikające z porodu „do wody”	64
	Korzyści dla dziecka wynikające z porodu „do wody” ...	69
	Przeciwwskazania do porodu „do wody”	70
	Poród rodzinny	71
	Rys historyczny	72
	Definicja porodu rodzinnego	74
	Zalety obecności osoby towarzyszącej przy porodzie	75
	Zadania osoby towarzyszącej w czasie porodu	78
Rozdział 2.	Alternatywne miejsca porodu	
	<i>Dominika Stobnicka, Grażyna Iwanowicz-Palus,</i>	
	<i>Agnieszka Bień</i>	87
	Porody domowe	88
	Przygotowanie przyszłych rodziców do porodu w domu ..	89
	Zadania położnej przy porodzie w domu	92

	Porody szpitalne	94
	Dom rodzin	103
Rozdział3.	Szkoła Rodzenia	
	<i>Dorota Ćwiek, Grażyna Iwanowicz-Palus, Dominika Stobnicka</i>	109
	Przygotowanie do porodu	111
	Kondycja fizyczna ciężarnej	121
	Anatomia mięśni brzucha	121
	Anatomia mięśni miednicy	122
	Wpływ ciąży na układ kostno-mięśniowy	122
	Ćwiczenia przed porodem	123
	Ćwiczenia w położu	150
Rozdział4.	Psychoprofilaktyka porodowa	
	<i>Grażyna Iwanowicz-Palus, Dominika Stobnicka, Dorota Ćwiek</i>	164
	Problem bólu w ujęciu psychoprofilaktycznym	165
	Metoda Lamaze'a	167
	Metoda Bradleya	167
	Metoda Dick-Reada	168
	Metoda Kitzinger	169
	Technika Leboyera	170
	Relaks	170
	Oddychanie torem przeponowym	174
	Wizualizacja	177
	Metody medycyny chińskiej	179
	Akupresura	179
	Masaż „Shiatsu”	181
	Technika „Polarity”	182
	Efekty psychoprofilaktycznego przygotowania ciężarnej do porodu	182
	Przygotowanie teoretyczne do porodu	182
	Przygotowanie psychiczne do porodu	183
	Proces poznawczy w przygotowaniu do porodu	184
	Przygotowanie emocjonalne do porodu	185
	Motywacja w przygotowaniu do porodu	186
Rozdział 5.	Metody łagodzenia bólu porodowego	
	<i>Grażyna Iwanowicz-Palus, Dominika Stobnicka</i>	192
	Fizjologia bólu porodowego	192
	Metody nefarmakologiczne	195
	Muzykoterapia	195

	Masaż, dotyk	198
	Akupunktura	203
	Homeopatia	205
	Aromaterapia	208
	TENS	212
	Zasady postępowania medycznego w łagodzeniu bólu porodowego	216
Rozdział 6.	Technika Aleksandra w czasie ciąży i porodu	
	<i>Grażyna Iwanowicz-Palus, Dominika Stobnicka</i>	232
	Relacja głowa–szyja–plecy	233
	Właściwe „użycie”	233
	Sterowanie	234
	Świadoma kontrola podczas porodu	235
	Aktywny odpoczynek sposobem Aleksandra	236
	Pozycje techniki Aleksandra podczas porodu	237
	Przewycięzanie strachu i bólu	243
Rozdział 7.	Polski standard opieki okołoporodowej w praktyce zawodowej położnej	
	<i>Grażyna Iwanowicz-Palus</i>	246
	Skorowidz	296