

---

# Spis treści

---

<b>Rozdział 1.</b>	<b>Nowe techniki porodowe</b>	
	<i>Grażyna Iwanowicz-Palus, Dominika Stobnicka, Aleksandra Myszewska, Andrzej Przyboś, 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
<b>Rozdział 2.</b>	<b>Alternatywne miejsca porodu</b>	
	<i>Dominika Stobnicka, Grażyna Iwanowicz-Palus, 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 narodzin .....	103
<b>Rozdział 3.</b>	<b>Szkoła Rodzenia</b>	
	<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
<b>Rozdział 4.</b>	<b>Psychoprofilaktyka porodowa</b>	
	<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
<b>Rozdział 5.</b>	<b>Metody łagodzenia bólu porodowego</b>	
	<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
<b>Rozdział 6.</b>	<b>Technika Aleksandra w czasie ciąży i porodu</b>	
	<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
<b>Rozdział 7.</b>	<b>Polski standard opieki okołoporodowej w praktyce zawodowej położnej</b>	
	<i>Grażyna Iwanowicz-Palus</i> .....	246
	Skorowidz .....	296