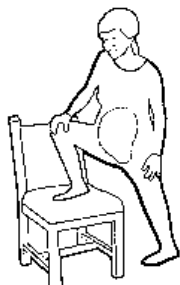


ÚLEVOVÉ POLOHY PŘI PORODU



Chůze



Stání s nohou
na židli



Opírání o židli

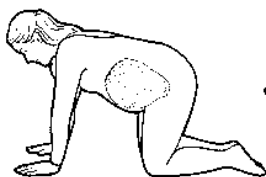


Opírání o zeď



Opírání
o partnera

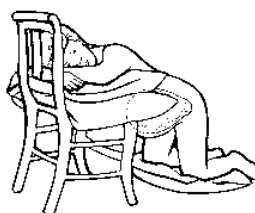
VZPŘÍMENÁ POLOHA pomáhá stimulovat efektivní kontrakce dělohy a gravitace pomáhá dítěti k sestupu do pánve.



Klečení



Klečení s polštářem
(míčem)

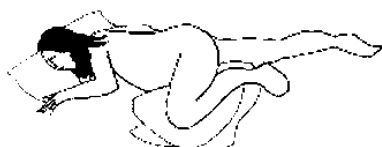


Klečení s oporou židle



Klečení s oporou
sedícího partnera

POLOHA VKLEČE ulevuje bolestem zad, pomáhá dítěti rotovat do nejvýhodnější polohy pro sestup pánví a také ulevuje od hemoroidů.



Ležení na boku s předsunutým
kolenem



Úlevová poloha ve vaně

POLOHA VLEŽE umožňuje odpočinek mezi kontrakcemi, uvolněné končetiny podporují sestup dítěte do pánve.

ÚLEVOVÉ POLOHY PŘI PORODU



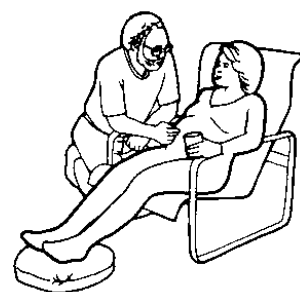
Sezení na míči



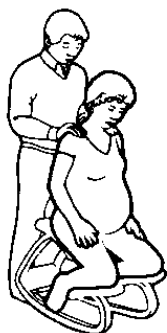
Sezení na míči s oporou partnera



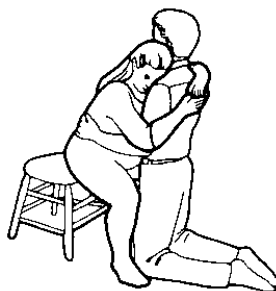
Sezení na židli s oporou opěradla



Sezení v křesle



Sezení na stoličce s oporou partnera

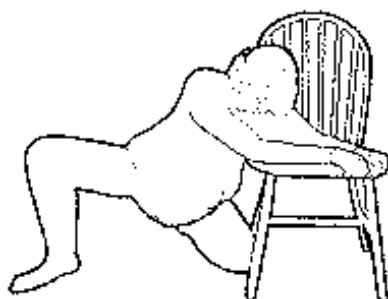


Sezení na stoličce s oporou partnera



Sezení na sedacím vaku

POLOHA VSEDĚ umožňuje odpočinek mezi kontrakcemi, zároveň gravitace pomáhá dítěti k sestupu do pánve.



Dřep s oporou židle



Podřep s oporou partnera



Podřep s oporou partnera



Dřep s oporou sedícího partnera

Při **POLOZE VE DŘEPU** gravitace pomáhá dítěti k sestupu do pánve a zároveň tato poloha otevírá pánev a tím vytváří dostatek místa pro průchod dítěte.