**Poród bez lęku**

**To nie było po prostu spotkanie dla przyszłych mam, ale krąg wspierających się kobiet. Piątkowy wieczór zatytułowany "Radosne oczekiwanie", zorganizowany przez Ośrodek Rehabilitacji Armedis, dwadzieścia pań spędziło rozmawiając o tym, co zrobić, żeby poród był pięknym przeżyciem.**

Spotkanie prowadziła Anna Owczarczuk-Stanirska, właścicielka białostockiego Ośrodka Armedis. Była to już IV jego edycja.

*- Kobiety potrzebują takich rozmów - mówiła Anna Owczarczuk-Stanirska. - Dowiadują się tu rzeczy, na które lekarze często nie zwracają uwagi, uważając je za drugorzędne. Pytają o to jakie są ich prawa w szpitalu, o pielęgnację blizny po cesarskim cięciu, o "baby blue", czyli spadek nastroju w okresie połogu. Tutaj, w swoim kręgu, mogą poczuć się nie jak pacjentki, ale jak osoby uczestniczące w cudownym wydarzeniu i odpowiedzialne za wprowadzenie na świat nowego człowieka. Chcą przywitać go najlepiej jak potrafią.*

Na liście poruszanych tematów było m.in. o tym w jaki sposób radzić sobie z rozejściem kresy białej ("mięśni brzucha") po przebytej ciąży, kiedy i jak zacząć ćwiczyć po porodzie, jak oswoić w sobie poród. Dietetyk Agnieszka Siekanowska radziła co jeść, by służyło to mamie i dziecku. Ewelina Kamińska, fizjoterapeuta metody Ndt-Bobath w Armedis mówiła o pielęgnacji dziecka w pierwszych miesiącach życia.

Kobiety, które przyszły na spotkanie miały różne doświadczenia. Jedna z nich potrzebowała wsparcia, bo pierwsze dziecko urodziła przez cesarskie cięcie i marzy, by drugie przyszło na świat siłami natury. Inna ma problemy z kręgosłupem, a chciałaby w pełni sił donosić dziecko. Te, które są w ciąży po raz pierwszy, opowiadały o swoim lęku przed porodem. Szczególnie uważnie słuchały więc Emilii Jaworskiej z Rozkwitu - Centrum Naturalnego Rodzenia, która jest doulą, osobą wspierająca rodzącą.

*- Lęk przed porodem jest ogromny, w dużej mierze nakręcany społecznie, przekazywany z pokolenia na pokolenie. Kobiety więc boją się. Staram się im uświadomić, że to naturalne, piękne i transformujące doświadczenie. Byłam tego wielokrotnie świadkiem - przekonywała Emilia Jaworska, prywatnie mama dwójki dzieci.*

Spotkanie rejestrowała fotograficznie Kasia Love. Zdjęcia będzie można wkrótce zobaczyć na jej autorskiej stronie www. Niektóre panie skorzystały z okazji, by poprawić sobie urodę. Ewa Monika Leszczyński, kosmetyczka i makijażystka wykonała regulację brwi woskiem dedykowanym specjalnie dla kobiet w ciąży. Miłym akcentem na zakończenie były ćwiczenia poprowadzone przez Paulinę Czajkę z Armedis i relaksacja metodą treningu autogennego.