

PORÓD DOBRY, CZYLI JAKI?



Fot. Freepik.com

Poród to doświadczenia graniczne, łączące się z intensywnymi przeżyciami fizycznymi i emocjonalnymi. Jego przebieg zależy od skomplikowanego układu procesów biologicznych, wewnątrzpsychicznych, relacyjnych i kulturowych.

W Polsce obserwujemy, z jednej strony, silną medykację porodu – blisko 99% porodów odbywa się w szpitalach, a odsetek cięć cesarskich sięga niemal 50%. Z drugiej strony, od kilkadziesiąt lat w naszym kraju prężnie działają fundacje zajmujące się edukacją okołoporodową, tj. fundacja Rodzić po ludzku czy stowarzyszenia kształtujące i zrzeszające doule i położne – Doula w Polsce, Dobrze Urodzeni. Rokrocznie kilkaset porodów ma miejsce w domu rodzącej lub w przyszpitalnych domach narodzin, a obok tradycyjnej szkoły rodzenia pojawiają się alternatywne sposoby przygotowania do porodu, integrujące aspekty psychologiczne lub też rytuały wspierające przyszłą rodzącą, łączące elementy zapożyczone z pierwotnych kultur ze współczesną wrażliwością.

Bez względu na miejsce, w którym odbywa się poród i na jego rodzaj, moment ten może stać się źródłem siły i satysfakcji albo przeżyciem trudnym, niekiedy wręcz traumatycznym. Oprócz kwestii biologicznych i medycznych istotny wpływ na przebieg procesu narodzin i jego postrzeganie przez matkę mają czynniki psychologiczne. To, w jaki sposób wspomnienie porodu zapisze się w pamięci rodzącej – czy będzie to doświadczenie mocy kobiecego ciała, poczucie bycia otoczoną opieką, traktowaną z szacunkiem, czy będzie to przeżycie trudnej do zintegrowania niepewności, lęku o bezpieczeństwo swoje i dziecka, przekroczenia granic – będzie miało wpływ na więź, jaką para matka-niemowlę stworzy w pierwszych dniach życia dziecka. Dlatego warto przyjrzeć się emocjonalnym aspektom porodu.

Narodziny dziecka przeżywane są przez rodzącą jako proces oscylujący na granicy życia i śmierci. Intensywne doznania somatyczne, napędzane przez złożony koktajl hormonów, w którym kluczową rolę odgrywają oksytocyna i prolaktyna, połączone są z lękiem i niepewnością, nadzieją i radością. Data porodu, jego przebieg oraz wygląd, a niekiedy płeć dziecka przynajmniej po części stanowią niewiadomą. Proces narodzin może uruchamiać pierwotne lęki przed śmiercią, rozpadem, utratą kontroli, naruszeniem granic.

Warunkiem dobrego porodu jest więc dbanie o równowagę między doświadczeniem siły i kruchości, poczuciem kontroli a zaufaniem, decyzywnością a poddaniem się opiece. Czasem oznacza to rezygnację z planów i marzeń związanych z porodem ze strony rodzącej, innym razem wymaga to świadomego działania personelu na rzecz wzmacniania jej poczucia sprawczości i decyzywności.

Kluczową rolę pełni tu poczucie bezpieczeństwa, rozumiane nie tylko jako zapewnienie jak najlepszej opieki medycznej, ale stworzenie warunków, w których kobieta czuje się wspierana i brana pod uwagę. Istotna jest wiara rodzącej we własne siły i zaufanie do personelu sprawującego nad nią opiekę oraz dostęp do informacji umożliwiających udział w podejmowaniu istotnych decyzji. Dla części kobiet najlepszym wyborem będzie poród domowy czy dom narodzin, zapewniające większą prywatność i swobodę, dla innych bezpieczne miejsce narodzin to szpital, który zapewnia dostęp do nowoczesnego sprzętu i personelu gotowego na każdą ewentualność.



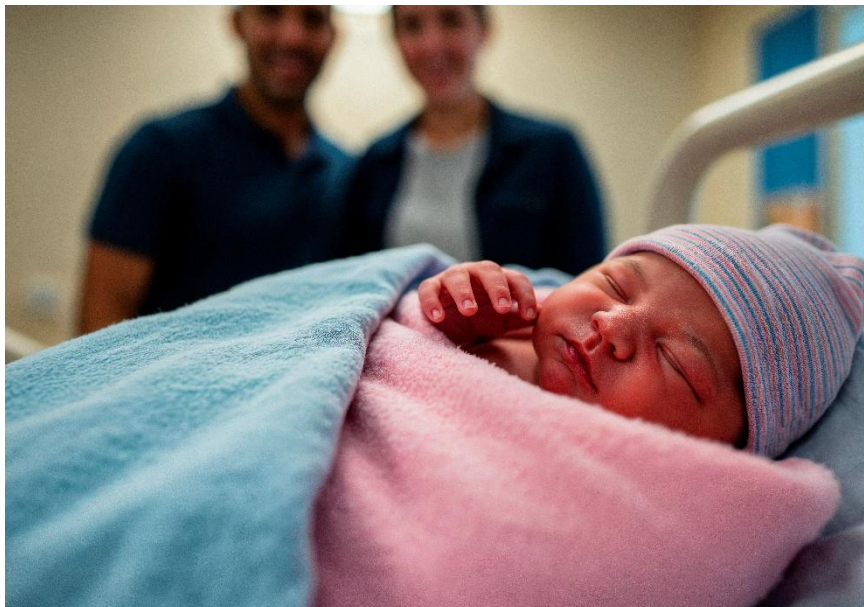
Fot. Freepik.com

Bez względu na te osobiste wybory, należy pamiętać, że dobry poród to nie tylko medyczna procedura, której wynikiem jest zdrowe dziecko i matka we w miarę dobrej kondycji. Dobry poród to doświadczenie, w którym rodząca ma poczucie bycia szanowaną w swojej intymności i podmiotowością, który daje jej poczucie wpływu i sprawstwa. Brak tych elementów sprzyja doświadczeniu porodu jako traumatycznego, nawet jeśli przebiegał on bez medycznych komplikacji. Atmosferę w miejscu porodu tworzy personel medyczny i osoby towarzyszące – partner, doula.

Niezwykle istotna jest postawa pełna empatii i uważności oraz sposób komunikowania się z rodzącą. Hormony stresu – katecholaminy i kortyzol - w naturalny sposób są obecne w porodzie i sprzyjają mobilizacji kobiety, jednak ich nadmiar zaburza wydzielanie kluczowej dla procesu oksytocyny. Ton głosu, obecność obcych osób, nieinformowanie o planowanych procedurach medycznych,

nietaktowne komentarze – wszystko to ma wpływ na rytm narodzin. Jeśli istnieje taka możliwość, warto wybrać lub poznać osoby, które będą opiekować się rodzącą.

Poród to również doświadczenie transformacji tożsamości – rodzi się nie tylko dziecko, rodzi się także kobieta jako matka. To, w jaki sposób kobieta przechodzi tę przemianę, zależy od relacji z jej własną matką, subiektywnego doświadczenia porodu jako wydarzenia budującego lub naruszającego i od wsparcia, jakim jest ona otoczona w całym okresie okołoporodowym. Choć budowanie nowej tożsamości to złożony, długotrwały proces, wspomnienia z sali porodowej mogą istotnie wpływać na to, czy kobieta będzie postrzegać siebie jako zdolną do podjęcia macierzyńskiej roli, czy pozostanie z poczuciem bezsilności i braku gotowości.



Fot. Freepik.com

Proces narodzin, będący ze swej natury procesem biologicznym, jest również doświadczeniem psychologicznym, które kształtuje zarówno rodzącą, jak i jej otoczenie. Emocjonalne przeżycie porodu może determinować funkcjonowanie kobiety jako matki, wpływając tym samym na jej relację z dzieckiem i partnerem. Świadome uwzględnienie procesów psychologicznych związanych z narodzinami pozwala rodzącej przetworzyć intensywne emocje, wzmocnić poczucie bezpieczeństwa i sprawczości, czyniąc z tego wyjątkowego doświadczenia jeden z filarów jej macierzyńskiej tożsamości i solidny fundament więzi z dzieckiem.

Warszawa, 03 lutego 2026

(-)Katarzyna Szczepańska-Wocial

Katarzyna Szczepańska-Wocial - psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wilanów. Absolwentka szkolenia psychoterapeutycznego w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w trakcie procesu certyfikacji. Doula. Pracuje indywidualnie z dorosłymi i młodzieżą.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Wilanów jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



536 244 059



poradniawilanow@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)