



## Tata rodzi w domu

*Adam Kotecki jest ojcem dwóch synów urodzonych w domu. Narodziny pierwszego syna opisałam w Harmonii 09/10.2022. Dziś chcę Wam pokazać poród domowy z perspektywy ojca.*

**Katarzyna Wojda:** Adam, kiedy rok temu przeprowadzałam z Wami wywiad, Dawidek miał prawie rok, a Ania wspominała, że czuje już przy Was obecność drugiego dziecka. Co wtedy czułeś? Jak Ty jako Tata, widziałeś perspektywę pojawienia się drugiego dziecka tak szybko?

**Adam Kotecki:** Od początku naszego związku czuliśmy, że będziemy mieć więcej dzieci. Czułem pełne zaufanie, że będzie, jak ma być i że ze wszystkim sobie poradzimy. Dla mnie priorytetem było przygotowanie miejsca dla kolejnej małej istoty w naszym domu.

**K.W. Urodziliście pierwsze dziecko w domu. Kto podjął taką decyzję?**

**A.K.** Oboje zgadzaliśmy się co do tego, że nasze dzieci chcemy przywitać w domu. Od wielu lat taka myśl była mi coraz bliższa – rozmawiając z osobami o podobnym podejściu, natrafiając na audycje oraz coraz bardziej intuicyjnie czując, że tak to się powinno odbywać – w spokoju, gdzie nikt nie będzie popędzał, narzucał, sterował. Kobieta będzie mogła skupić się na rodzeniu, a mężczyzna zadba o jej potrzeby.

**K.W. Czy byłeś przekonany do tej decyzji? Czy miałeś obawy?**

**A.K.** Nie miałem żadnych obaw. Czułem, że robię najlepszy prezent dziecku, aby mogło urodzić się w domowej atmosferze, pełnej ciepła i troski. We wcześniejszych latach w trakcie pracy nad sobą m.in. w regresji, było mi dane poczuć, jak

wpłynęło na moje życie to, w jak traumatyczny sposób ja przyszedłem na świat. Był to moment przełomowy, kiedy powiedziałem sobie, że moje przyszłe dzieci przyjdą na świat inaczej.

**K.W. Kto Wam towarzyszył podczas porodu pierwszego syna? Jakie miałeś odczucia w jego trakcie? Czy kobiety Cię potrzebowały?**

**A.K.** Podczas porodu Dawidka była z nami znajoma, która pomagała w nalenianiu wody do basenu i innych rzeczach, na które mi wtedy nie starczało przestrzeni. Ja większość czasu byłem z żoną w basenie, pomagała jej moja obecność, jak również fizyczna pomoc w przyjmowaniu dogodnej dla niej pozycji porodowej. 2 godziny przed porodem dojechała położna. Odetchnąłem wtedy z ulgą, bo spodziewałem się, że jakoś pomoże Ani, powie, ile to jeszcze potrwa i zaraz potem Ania będzie mogła odpocząć. Okazało się, że długo to już nie trwało, akcja przebiegała sprawnie. Ania urodziła do basenu na ręce położnej, a ja byłem przy niej.

**K.W. Dawid urodził się lotosowo, to znaczy, jego łożysko nie zostało odcięte wraz z pępowiną po porodzie, tylko odpadło wraz z nią kilka dni później. Czy opieka nad dzieckiem z łożyskiem przysparzała trudności? Czy pamiętasz chwilę, kiedy łożysko odpadło? Czy pamiętasz Dawida w tym dniu?**

**A.K.** Na pewno warto zdobyć wiedzę, jak się z łożyskiem obchodzić przez te kilka dni, a nie jest to skomplikowane. Raz na dobę łożysko potrzebuje kilka minut ztroszczenia się, poza tym chcąc przenieść dziecko, przyda się druga osoba, niosąca łożysko. Słyszałem, że są mamy, robiące

to samodzielnie, umieszczając wówczas łożysko w torbie. Początkowo obawiałem się, jak to z tym łożyskiem będzie, ale po czasie widzę, że nie ma się czego obawiać. U Dawidka pępowina uschła i odcepiła się z łożyskiem po 4 dobach. Zobaczyliśmy wówczas przemianę w jego zachowaniu. Do tego momentu był uśpiony, w swoim świecie, a po odpadnięciu łożyska stał się bardziej obecny na to, co dzieje się wokół niego i był zaciekawiony światem zewnętrznym.

**K.W. Co poczułeś, kiedy Ania powiedziała Ci o drugiej ciąży?**

**A.K.** Ucieszyłem się, bo oboje chcieliśmy kolejnego dziecka. Oczywiście dla nas było, że poród będzie domowy. Ania już wtedy mówiła, że prawdopodobnie to ja przyjmę poród, ponieważ spodziewała się, że będzie on szybki i położna może nie zdążyć.

**K.W. Jak przebiegała druga ciąża Ani? Jakie było jej samopoczucie? Badania, wyniki?**

**A.K.** W drugiej ciąży robiliśmy dużo mniej badań. Było w nas jeszcze większe zaufanie, że natura wie, co robi. Ania w pierwszym trymestrze była słaba. W ogóle w drugiej ciąży czuła się troszkę słabiej, prawdopodobnie miała na to wpływ, opieka nad pierwszym dzieckiem, które wymagało sporo uwagi. W ostatnich tygodniach Ania medytowała, tańczyła, miała czas побыć ze sobą, aby przygotować się do świadomego porodu. Druga ciąża przebiegała dużo spokojniej, bo wiedzieliśmy, co i jak.

**K.W. Jak wyglądał Wasz dzień i noc z 26 na 27 stycznia 2023 r.?**

**A.K.** 26 stycznia Ania czuła, że poród się zbliża. Tego dnia miała mniej śli,



tak jakby gromadziła energię. Poza tym do wieczora niewiele się działo. Jak tylko położyła się spać, od razu zaczęły się skurcze. Ok. godz. 23 były już mocne, co 3 minuty. Poczułem stres, ale też mobilizację, że trzeba szybko podjąć decyzję, co teraz zrobić. W drugim pokoju spał nasz starszy syn, który dość często budził się w nocy, a tutaj żona mnie potrzebowała. Położna i dula w drodze (ok. 2 godziny do nas). Byłem przekonany, że dojadą przed porodem, bo przecież poprzednio trwało to wiele godzin. Zadzwoniłem do opiekunki, aby przyjechała do lub po Dawidka (jeszcze nie wiedziałem, jak to zrobimy). Ania doświadczała bolesnych skurczów, bała się, że to już, czy da radę, czy zdąży przyjechać. Mówiła, że: „zaraz urodzi”. Była przekonana, że to się skończy lada moment. Ja nie mając nikogo do pomocy, byłem trochę w rozterce, czy siedzieć z Anią i ją wspierać obecnością, czy iść ogarniać inne rzeczy takie jak basen, wanna itp. Biegałem między przygotowaniami rzeczy materialnych do porodu a zaglądaniem do Ani. W ten sposób miałem 2 powódzie w łazience 😊. W planie mieliśmy zapalenie świeczek z wosku pszczelego, włączenie muzyki, którą przygotowała Ania do porodu, zrobienie kakao, abyśmy mieli więcej energii na poród. Ale poród zbliżał się tak szybko, że kompletnie nie było na to czasu. Ania zmieniała miejsca i pozycje. Widziałem, jak cierpi, że ją boli i obawia się, czy da radę. Poprosiła mnie, abym jej mówił, że da radę i abym był przy niej. Ulgę poczułem, dopiero gdy ze wszystkim się obrobiliśmy i mogłem być w pełni obecny przy niej. Weszliśmy do basenu i tu było jej lepiej. Po kilku bolesnych skurczach Ania w magiczny sposób zaczęła przeżywać te skurcze w sobie bez krzyku – jak się później dowiedziałem. Czasami wydawało mi się, że możemy odetchnąć, bo się nic nie dzieje, bo Ania nie krzyczy. Ale zacząłem wyczuwać drgania w jej ciele, mimo że działo się to w ciszy. W pewnej chwili krzyknąłem: „wyszła główka”, a zaraz za nią wypłynęła reszta ciała. Dziecko pływało pod wodą, ale dostrzegłem pępowinę na szyi. Zobaczyłem, że nie mogę jej tak łatwo poluzować. Zacząłem szukać początku i dopiero wtedy udało się odkręcić

ją z szyi. Była chyba z 1,5 razy owinięta na szyi. Trochę się bałem, czy mały się nie przydusił. Podałem go Ani spod wody i niebawem usłyszeliśmy jego płacz. Położna i doula przyjechały kilka minut po urodzeniu dziecka, pomogły urodzić łożysko, obejrzeć Anię, załatwić formalności. Uspokoily mnie i powiedziały, że gdy pępowina zaciska się wokół szyi, to poziom oksytocyny wtedy spada, poród zwalnia i nic złego się nie dzieje. Odmiennie niż w szpitalu, gdy sztucznie przyspieszają poród podawaną dożylnie syntetyczną oksytocyną.

### PORADNIK DLA MĘŻCZYZN

- Materac miękki dla kolan, ale twardy, aby się zaprzeć.
- Lepiej nalać zbyt ciepłą wodę niż zbyt zimną – szybciej skorygujemy ciepłą wodę.
- Ważne jest dla rodzącej, abyś mógł być przy niej jak najdłużej. Należy więc przygotować jak najwięcej przed porodem i spisać plan w razie paniki, która może spowodować, że nie będziesz wiedział, od czego zacząć i co jest najważniejsze.
- Przed porodem warto zadbać o nawodnienie, bo będziemy siedzieć w basenie itp.
- Przygotować gruszkę do odessania wód z nosa/jamy ustnej, gdyby noworodek się zachłusnął, choć to rzadko się zdarza.
- Czasem potrzebny jest cewnik, gdy pęcherz nie pozwala urodzić, a kobieta nie może oddać moczu – można obejrzeć wcześniej na YouTube, jak założyć cewnik.
- Dziecko oddycha przez pępowinę, więc może pobyc pod wodą. Nie należy się martwić, gdy po wyjęciu z wody czy urodzeniu poza wodą nie płacze, ponieważ oddycha pępowiną.
- Przed porodem można włączyć przyziemione światło.

*Ania była spokojna, że urodzimy w domu, ja też miałem spokój i dlatego wszystko poszło dobrze. Mam głębokie przekonanie, że natura jest mądra, że wszystko, co się dzieje, ma sens, o ile człowiek tego nie zaburza.*

**K.W. Co czujesz dzisiaj, kiedy patrzysz na swoich obu synów i żonę?**

**A.K.** Czuję spełnienie, jeśli chodzi o rodzinę.

**K.W. Co zadziało się w Tobie w relacji do Ani? Jak teraz wygląda Wasze małżeństwo?**

**A.K.** Życie zmienia się diametralnie. Łączy nas z żoną wyzwanie, jakim jest wychowanie dzieci, ponieważ są one wyjątkowo żywe, odważne, niezależne i nie da się ich wsadzić w ramy. Dają dużo radości. Nasza relacja z Anią na pewno pogłębiła się, dzięki pojawieniu się tych istot w naszym życiu. Ale trzeba pamiętać, że poród to dopiero początek przygody. Obecnie kontynuujemy wychowanie dzieci w taki sposób, aby nie zabrać im poczucia wolności, którą daliśmy w czasie porodu.

**K.W. Co chciałbyś przekazać innym ojcom?**

**A.K.** Z serca polecam, aby Wasze dzieci przychodziły na świat w domu. Dostaną zupełnie inny start. Jeśli zdecydujecie się na poród domowy, to ważny jest brak lęku w Was obojgu. Na koniec chciałbym jeszcze powiedzieć, że wspólnie z Anią mamy marzenie, aby w przestrzeni naszego Uzdrawiska były przyjmowane porody domowe, gdzie można w świadomy sposób przygotować się do porodu, urodzić i powitać dziecko w nowym świecie.

**K.W. Adam, dziękuję za podzielenie się swoją historią i inspirację dla innych wspaniałych mężczyzn:)**

Adama znajdziecie w Uzdrawisku Siebie Blisko w okolicy Elbląga. [www.uzdrawisko.love](http://www.uzdrawisko.love)



**KATARZYNA WOJDA**

Mistrz Naturopata, specjalista terapii Ani-Age, hirudoterapeutka, propagatorka zdrowego stylu życia i edukatorka. Ukończyła Polską Szkołę Naturopatii Akademii Kształcenia Ustawicznego Rzemiosła i Przedsiębiorczości oraz kształcenie w Instytucie Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych. Jestem członkiem Warmińsko – Mazurskiego Cechu Naturoterapeutów. Praktykę zawodową zdobywałam m.in. u dr. Huberta Czerniaka Gabinet „Włączmy Myślenie”, u dr. Andrzeja Więckowskiego w Holistic Vital w Wągrowcu oraz u dr. Igora Dogockiego w Bioclinic w Brodnicy. Prowadzę Gabinet Terapii Naturalnych ODNOWA 24 w Gdyni [www.odnova24.eu](http://www.odnova24.eu). Jestem inicjatorką i współprowadzącą warsztaty prozdrowotne Ja Jestem Odnova, podczas których pracujemy na poziomie ciała, umysłu i duszy.

[www.odnova24.eu](http://www.odnova24.eu) oraz [jajestemodnova.pl](http://jajestemodnova.pl)