



7 Kryzys centymetra



Poród to ciężka praca. Wymaga odpowiedniego przygotowania. Właściwie od chwili zajścia w ciążę, czyli kiedy zapłodniona komórka jajowa osiadła wygodnie w macicy zaczyna się czas, który najczęściej kończy się porodem fizjologicznym. Czas ten można wykorzystać starając się przygotować na bezpieczny poród.

Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

Ginekolog położnik współpracujący z Centrum Zdrowia Kobiet w Warszawie, www.centrumzdrowiakobiet.pl

Świadome przygotowanie

Podczas kontrolnych wizyt lekarze odczytują wyniki badań i mogą odpowiednio wcześniej reagować na wszelkie odstępstwa od normy. Podobnie uczęszczanie do szkoły rodzenia pozwala bardziej świadomie i bezpiecznie przejść przez chyba najpiękniejszy akt w przyrodzie, jakim jest urodzenie dziecka. Oto zjawia się oczekiwany potomek będący połączeniem cech matki i ojca.

Indywidualne doświadczenie

Przejście przez poród nie zawsze jednak jest odbierane tak samo przez wszystkie rodzące. Suma reakcji jest wypadkową tego, co mówiły koleżanki, czytaliśmy w internecie, czasopiśmie, czy można usłyszeć od rodziny. A tak naprawdę możemy mówić jak było dopie-

ro, kiedy sami tego doświadczymy. Każdy poród bowiem przebiega inaczej. Reakcja rodzącej jest inna, jeśli jest ona świadoma tego, co się dzieje. Lepiej przygotowane są dziewczyny, które chodziły do szkoły rodzenia, ale i tu nie ma reguły. Każdy ma inną wrażliwość na ból, a strach „ma wielkie oczy”.

Każdy poród przebiega inaczej, nie zawsze jest odbierany tak samo przez wszystkie rodzące.

Niezbędne skurcze

Podczas porodu napierająca główka płodu powoduje najpierw skracanie się szyjki macicy, a następnie jej rozwieranie. Jest to proces wymagający skurczy i czasu. U każdej rodzącej podatność szyjki na rozciąganie jest inna, ale jeśli proces ten postępuje, dochodzi do rozwierania się zgładzonej szyjki macicy. Jest to już jeden z końcowych etapów pierwszego okresu porodu.

Zwykle rozwierająca się szyjka nasila dolegliwości bólowe w trakcie skurczu, by w przerwie, pozostawić rodzącą bez bólu. W miarę zbliżania się do pełnego rozwarcia, czynność skurczowa nasila się.

Kluczowy 7 centymetr

Zwykle przy rozwarciu 7 cm, szyjka macicy zaczyna rozwierać się szybciej, gdyż napieranie główki zwiększa się, a do pełnego rozwarcia pozostało już niewiele. Z reguły rodzące mówią wtedy: „Już naprawdę nie mam siły!”, „Proszę mi zrobić cięcie!”, „Ja nie urodzę!”, „Nie dam już rady!” etc. Dla personelu obecnego na sali porodowej jest to oznaka zbliżającego się właśnie pełnego rozwarcia, czyli rozpoczęcia drugiego okresu porodu. W sumie, informacja pomysłna, jednak rodzącej wydaje się, że jest już u kresu

sił, tym bardziej, że częstotliwość skurczy w tym okresie się zwiększa, a także i czas ich trwania.

Nieoceniona pomoc

Pomoc położnej, jej spokój i doświadczenie pozwalają przeprowadzić rodzącą przez ten trudny okres, który zaczyna przygotowanie do urodzenia dziecka. Główka nie jest już przytrzymywana przez szyjkę macicy, która, mimo obawy rodzącej, nie pęknie, jeśli ulegała rozciąganiu stopniowo. Narodziny dziecka wyzwala ją też taką produkcję oksytocyny (zwanej hormonem miłości), która częściowo osłabia odczucia bólowe związane z porodem. Tak natura przygotowuje matkę do kolejnych porodów, które zwykle nie wywołują już takich obaw, jak pierwszy i zwykle przebiegają spokojnie. □



Czy można złagodzić ból?

Iwona Gogol
mgr położnictwa

Jest kilka sposobów łagodzenia bólu porodowego, dzielimy je na farmakologiczne i niefarmakologiczne. Jedną z niefarmakologicznych form jest stymulacja prądem TENS. Jest to łagodne, przeskrórne pobudzenie nerwów okolicy kręgosłupa krzyżowego. Impulsy ze stymulatora przekazywane są na zakończenia nerwowe w skórze za pomocą samoprzylepnych elektrod. Zasada działania urządzenia polega na zdominowaniu przewodnictwa nerwowego wrażeniami czuciowymi wywołanych stymulacją w miejscu, gdzie włókna czuciowe nerwów przewodzą najszybciej impulsy bólowe. W ten sposób prąd TENS, pozwala

kontrolować i złagodzić odczuwanie bólu. Dla uzyskania najlepszych efektów przeciwbólowych, stymulacja powinna być zastosowana od początku pojawienia się skurczów porodowych do 2-3 godzin po porodzie - wspomaga obkurczanie się macicy. Może mieć także zastosowanie w celu zmniejszenia bólu związanego z obkurczaniem się macicy po cesarskim cięciu. Doświadczeni położnicy potwierdzają skuteczność tego rodzaju znieczulenia u 80% rodzących kobiet. Ważne jest również to, że przez przeszło 30 lat doświadczeń nie zbadano żadnych skutków ubocznych owego znieczulenia, ani dla matki, ani dla dziecka.

Źródło

magazyn inspirowany dzieckiem
dobra mama
www.dobra-mama.pl