

KADA VAŽIUOTI Į GIMDYMO NAMUS

Paprastai suėjus nustatytam gimdymo terminui sprendžiama, ar jau laikas nukreipti į ligoninę gimdymui. Esant nėštumo nukrypimų nuo normos, gimdyti gali būti nukreipta ir anksčiau. Į gimdymo skyrių reikia važiuoti, kai prasidėjo reguliarūs sąrėmiai (kartojasi dažniau kaip kas 25 min. ir tęsiasi 30–60 sek.), jaučiamas sunkumas, skausmas ties kryžkauliu ar pilvo apačioje, nutekėjus vaisiaus vandenims. Nedelsiant reikia vykti į ligoninę, jei pasirodė kraujo, susilpnėjo ar išnyko vaisiaus judesiai.

KAIP JAUSTIS JAUKIAI IR SAUGIAI GIMDYMO METU

Pasitikėkite savimi, gydytoju ir akušere, kurie prižiūrės gimdymą, drąsinkite pati save. Labai svarbu, jei nusiteiksite pozityviai. Visuomet galite užduoti klausimų, sužinoti apie gimdymo eigą, tartis dėl nuskausminimo, pasirinkti gimdymo priežiūros būdą ir gimdymo pozą. Jei dėl ko nors neramu, garsiai sakykite abejonas: gydytojas ar akušeris visuomet paaiškins, kas ir koku tikslu atliekama. Visuose gimdymo skyriuose yra gimdymo kamuočiai, vonios, patogios gimdyvių lovos prigulti. Jeigu gimdant dalyvaus vyras ar kitas artimas asmuo, kalbėkitės, bendraukite, paprašykite pamasažuoti skaudamas vietas, palaikykite vienas kitą.

Pirmas dienas po gimdymo galite jausti nedidelį silpnumą, nuovargį. Be abejo, kurį laiką pakraujuosite iš lytinių takų, gali skaudėti tarpvietę, jei teko atlikti pjūvį. Visuomet klauskite, pasakykite nusiskundimus ir



gaukite atsakymus į rūpimus klausimus. Išrašant iš gimdymo skyriaus jums bus suteikta informacija, kaip kūdikį žindyti, kaip prižiūrėti krūtis, tarpvietę, jei reikės. Po gimdymo labai naudinga atlikti Kėgelio pratimus – taip greičiau susitvarko gimdymo takai, gerėja ir bendra savijauta, taip pat vartoti polivitaminų, skirtų žindymams. Sugrįžę į namus pasirūpinkite priregistruoti kūdikį prie pasirinktos gydymo įstaigos. Kilus sveikatos problemų ar natūralaus žindymo klausimų arba varginant blogai nuotakai, visuomet galite konsultuotis su nėštumą prižiūrėjusiu gydytoju ar akušeriu.

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

Parengta projektui
„Šeimų lankymo, teikiant ankstyvosios
intervencijos paslaugas, modelio
įdiegimas VšĮ Šeškinės poliklinikoje”



 Šeškinės
poliklinika

GIMDYMAS



GIMDYMAS

Tai fiziologinis procesas, kai prasideda reguliarūs, ritmiški ir vis stiprėjantys gimdos susitraukimai, atsiveria gimdos kaklelis ir, moteriai stanginantis, iš gimdos ertmės išstumiamas vaisius bei placenta su dangalais. Paprastai naujagimis gimsta 38–41 nėštumo savaitę. Gimdymas skirstomas į 3 laikotarpius: pirmąjį (gimdos kaklelio atsivėrimo), antrąjį (vaisiaus išstūmimo) ir trečiąjį (placentos atsiskyrimo).

Pirmasis gimdymo laikotarpis – reguliarūs sąrėmiai, gimdos susitraukimai ir visiškai gimdos kaklelio atsivėrimas (apie 10 cm). Veriantis gimdos kakleliui, nuteka vaisiaus vandenys, tačiau gali nutekėti ir anksčiau. Vidutinė šio laikotarpio trukmė gimdant pirmą kartą 10–14 val., gimdant pakartotinai – 6–8 val. Šiuo laikotarpiu galima atlikti medikamentinį ar nemedikamentinį skausmo malšinimą. Antysis gimdymo laikotarpis – visiškai gimdos kaklelio atsivėrimas ir vaisiaus gimimas. Prie sąrėmių prisideda stangos, t. y. pilvo sienos

raumenų susitraukimai. Pirmakartėms periodo trukmė – iki 2 valandų, pakartotinai gimdančioms – iki valandos. Trečiasis gimdymo laikotarpis – laikas nuo vaisiaus užgimimo iki placentos gimimo – paprastai trunka 15–20 minučių. Užgimus placentai gimdymas baigiasi ir prasideda ankstyvasis pogimdyminis laikotarpis, jis trunka pirmąsias 24 valandas.

KAIP RuošTIS GIMDYMI

Trečiąjį nėštumo trimestrą pravartu lankyti paskaitas apie pasiruošimą gimdymui ir žindymui. Patartina viso nėštumo metu rūpintis krūtimis, jas stebėti, ruošti žindymui. Vykstant gimdyti reikėtų nepamiršti asmens dokumentų ir nėščiosios kortelės F113/a, telefono. Napatartina apsikrauti daiktais, viskuo pasirūpina ligoninė, tačiau dėl komforto rekomenduojama pasiimti naktinius marškinius, chalata, liemenėlę, kojines, šlepetes, negazuoto vandens, užkandį, dvi sauskelnes-kelnaites (naudojamos vietoj higieninių įklotų pirmomis valandomis po gimdymo, kol kraujavimas itin gausus), įklotų, rankšluostį, vilnones kojinytes mažyliui (geriausia natūralios vilnos – padukams masažuoti), apie 10 sauskelnių, drabužių komplektuką (sujuosiami apatiniai marškinėliai ir šliaužtinukai), 2 kepurytes (plonos medvilnės, besiulės ar išvirkščiomis siūlėmis), kombinezoną ar šiltesnių rūbėlių grįžti namo. Išvykstant iš gydymo įstaigos nepamiršti gimdyvės ir naujagimio išrašų, skiepy pasu.

