

SĖKMINGAS GIMDYMAS

Čia sužinosite apie pasirengimą gimdymui, artėjančio gimdymo požymius, apie galimas pasirinkti ligonines ir priėmimą į gimdymo skyrių. Aptarsime gimdymo laikotarpius, gimdyvės savijautą, kvėpavimą, nuskausminimo galimybes, kūdikio tėvo vaidmenį gimdant. Supažindinsime su laikotarpiu po gimdymo ir jo ypatumais.

GIMDYMAS

Gimdymas – tai fiziologinis procesas, kai gimdos susitraukimais ir stangomis gimdymo takais vaisius yra išstumiamas iš gimdos. Gimdyvė pati gali pasirinkti ligoninės gimdymo skyrių, kuriame norėtų gimdyti. Visi gimdymo skyriai yra aprūpinti reikalinga aparatūra ir priemonėmis, jaukiomis gimdyklomis, reikalingomis nėščiosios ir naujagimio priežiūrai, gimdymą priima patyrę gydytojai akušeriai ginekologai ir akušeriai.

Gimdymo terminas yra apskaičiuojamas vertinant paskutinių mėnesinių ir pirmosios echoskopijos duomenis. Suėjus 40 nėštumo savaitėms, jei gimdymas neprasideda spontaniškai, gydytojas sprendžia dėl siuntimo į ligoninę. Esant priešlaikiniam gimdymui (iki 34-os nėštumo savaitės), didelės rizikos nėštumui, moteris turi vykti gimdyti į tretinio lygio paslaugas teikiančią stacionarą (kur yra perinatologijos centras).

ARTĖJANČIO GIMDYMO POŽYMAI

- Paruošiamieji sąrėmiai – tai nereguliarūs gimdos susitraukimai. Paruošiamųjų sąrėmių esmė yra ruošti gimdymo takus gimdymui. Svarbu žinoti, jog moters, kuriai negresia priešlaikinis gimdymas, visą nėštumo laikotarpį gimdos kaklelis yra ilgas (iki 3–5 cm), kietas, uždaras ir nukreipas į užpakaliuką. Kai atsiranda paruošiamųjų sąrėmių, gimdymo takai pradeda ruoštis gimdymui – t. y. gimdos kaklelis pradeda trumpėti, minkštėti, po truputį vertis ir krypti į makštį. Paruošiamieji sąrėmiai gali atsirasti likus maždaug savaitei ar daugiau iki gimdymo.
- Nusileidžia gimdos dugnas (nes vaisiaus pirmeigė dalis galvutė įsistato į dubenį) – tai dažniausiai įvyksta likus maždaug 1–2 savaitėms iki gimdymo. Šį artėjančio gimdymo požymį dažnai pastebi ne tik nėščioji, bet ir jos artimieji sakydami, jog „smuktelėjo pilvas žemyn“.
- Pasišalina gleivių kamštis (gleivės gali būti skaidrios, rusvos arba su kraujo priemaiša) – tai įvyksta likus 1–3 dienoms iki gimdymo.
- Nuteka vaisiaus vandenys (gimdymas turėtų prasidėti per 24 valandas).

NATŪRALAUS GIMDYMO LAIKOTARPIAI

Pirmasis gimdymo laikotarpis – gimdos kaklelio vėrimasis

Pirmojo gimdymo periodo pradžia – reguliarūs sąrėmiai, gimdos susitraukimai. Pabaiga – visiškas gimdos kaklelio atsivėrimas (apie 10 cm). Pirmojo gimdymo periodo trukmė įvairi: jis gali trukti nuo kelių iki keliolikos valandų. Šio laikotarpio vidutinė trukmė skiriasi pirmakartėms ir pakartotinai gimdančioms, nes pirmakartėms gimdos kaklelis pradžioje trumpėja, išsilygina ir tik tada pradeda vertis, todėl paprastai tai trunka ilgiau. Pakartotinai gimdančių moterų gimdos kaklelis trumpėja ir veriasi vienu metu, todėl paprastai tai trunka trumpiau.

Gimdymo metu labai svarbus gimdymo priežiūros dokumentas yra kardiokograma (KTG.) Rašant kardiokogramą, gimdymo metu yra stebimas vaisiaus širdies ritmas ir gimdymo veikla. Atvykus į gimdyklą, gimdyvei ant pilvo yra uždedami du davikliai: vienas, registruojantis vaisiaus širdies ritmą, dedamas ten, kur yra vaisiaus širdis (priklausomai nuo vaisiaus padėties gimdoje), kitas, registruojantis sąrėmių dažnį ir stiprumą, dedamas ant gimdos dugno (t. y. pilvo viršuje). Vadovaujantis KTG, planuojama gimdymo priežiūros taktika, numatomos priemonės gimdymo procesui pagerinti.

Pirmojo gimdymo periodo metu, veriantis gimdos kakleliui, gimdyvė įprastai pradeda jausti stiprėjantį, buką, maudžiantį skausmą sąrėmių metu. Sąrėmiai – tai gimdos raumens susitraukimai.

Moters pageidavimu pirmojo gimdymo periodo metu gali būti atliekamas medikamentinis gimdymo skausmo malšinimas, apie tai informacija žemiau. Įprastai 2/3 gimdyvių (t. y. apie 70 proc.) pirmojo gimdymo periodo metu, veriantis gimdos kakleliui, plyšta vaisiaus vandenų pūslės dangalai ir nuteka vaisiaus vandenys.

Antrasis gimdymo laikotarpis – vaisiaus išstūmimas

Antrojo gimdymo laikotarpio pradžia – visiškas gimdos kaklelio atsivėrimas. Pabaiga – vaisiaus užgimimas. Vidutiniška šio periodo trukmė pirmakartėms – iki 2 valandų, pakartotinai gimdančioms – iki valandos.

Antrojo gimdymo laikotarpio metu gimdyvė dažniausiai guli pusiau sėdomis, tačiau galimos ir visos kitos gimdyvei patogios padėtys: tupima, gulima ant nugaros, gulima ant šono.

Kai visiškai atsiveria gimdos kaklelis, gimdyvė pajunta norą tuštintis (nes vaisiaus pirmeigė dalis galvytė pradeda spausti tiesiąją žarną). Pradžioje šis noras atsiranda tik sąrėmių metu, o jam praėjus, noras tuštintis taip pat išnyksta. Tačiau, kai mažylis jau yra pakankamai žemai, prieš pat užgimimą, moteris norą tuštintis pradeda jausti nuolat. **Antrojo gimdymo periodo metu prie sąrėmių (t. y. gimdos raumenų nevalingų susitraukimų) prisideda ir papildomos gimdymo jėgos – stangos.**

Stangos – tai nevalingi pilvos sienos raumenų ir diafragmos susitraukimai. Gimdyvei noras stangintis atsiranda tuomet, kai vaisiaus pirmeigė dalis yra pakankamai žemai ir pradeda spausti dubens dugno raumenis.

Gimdyvė gali stangas šiek tiek valdyti: susilpninti – giliai kvėpuodama per burną, arba sustiprinti – spirdamasi kojomis ir traukdamasi rankomis, įtempdama pilvo preso raumenis ir taisyklingai kvėpuodama.

Trečiasis gimdymo laikotarpis – placentos užgimimas

Trečiojo gimdymo laikotarpio pradžia – vaisiaus užgimimas, pabaiga – placentos užgimimas. Šis laikotarpis paprastai trunka 15–20 minučių. Jeigu iš gimdos gausiai nekraujuoja, placenta po truputį atsidalija, galima laukti ir iki valandos.

Užgimus placentai gimdymas baigiasi ir prasideda ankstyvasis pogimdyminis laikotarpis, kuris trunka pirmąsias 24 valandas.

Po gimdymo gimdyvė su naujagimiui dar 2 valandas yra stebimi gimdykloje. Vėliau mamytė su mažyliu yra perkeliama į palatą.

GIMDYMO SKAUSMAS

Nebūtinai jausite labai stiprius gimdymo skausmus. Kai kurios gimdyvės vengia skausmo malšinimo vaistais, kitos neįsivaizduoja gimdymo be nuskausminimo. Todėl visada pati galite rinktis, kaip patogiau. Yra medikamentiniai (vaistais) ir nemedikamentiniai gimdymo skausmo malšinimo būdai.

Nemedikamentinio gimdymo skausmo malšinimo galimybės:

- Emocinis artimo žmogaus palaikymas – artimo žmogaus buvimas greta gimdyvės. Šiandieną pasaulyje ir Lietuvoje populiarėja dulų (t. y. gimdyvės padėjėjų) buvimas greta gimdyvių.
- Taisyklingas kvėpavimas – gilus įkvėpimas per nosį, iškvėpimas per burną. Tai padeda moteriai susitelkti ir didina deguonies koncentraciją.
- Judėjimas arba tinkama poza – sėdėjimas ant „gimdymo kamuolių“, surasta patogi padėtis.
- Hidroterapija – vonia, dušas.
- Masažas – nugaros, strėnų, pėdų, rankų ar kitų skausmingų vietų.

Medikamentinis skausmo malšinimas

Dažniausiai taikomi nejautos metodai yra intraveninė nejautra ir epidurinė nejautra. Intraveninės nejautos atveju vaistai leidžiami į veną, epidurinės – į epidurinę tarpą stuburo srityje.

Abu metodai kiek skiriasi savo atlikimo būdu ir nuskausminimo galimybėmis.

Intraveninės nejautra – tai techniškai atlikti nesudėtingas nuskausminimo metodas, kai nereikalingas specialus moters paruošimas. Šios nejautos atveju:

- sumažėja vidutinis gimdymo skausmas;
- gimdyvei geriau pavyksta atsipalaiduoti;
- dažniausiai gimdyvei pačiai leidžiama kontroliuoti gimdymo skausmą, t. y. vaistų poveikiui praėjus, pakartotinės jų dozės leidžiamos, kai moteris pageidauja.

Epidurinė nejautra yra kur kas efektyvesnis gimdymo skausmo malšinimo būdas, tačiau jis yra sudėtingesnis atlikti ir tinka ne visais atvejais. Epidurinės nejautos metu:

- gimdyvė nejaučia skausmo, pailsi;
- gimdyvė yra budri, gali vaikščioti;
- pagerėja gimdos ir placentos kraujotaka;
- atliekant akušerines procedūras (pvz., siuvant tarpvietę po gimdymo), nereikia papildomai malšinti skausmo.

Galimi kiti medikamentiniai gimdymo skausmo malšinimo būdai:

- inhaliacinė nejautra;
- spinalinė nejautra – ji populiariausia atliekant planines cezario pjūvio operacijas.

Kaip jaustis jaukiai ir saugiai gimdymo metu

Gimdymas yra ne tik fiziologinis procesas, tačiau ir daug ištvermės, susikaupimo, fizinių ir dvasinių jėgų reikalaujantis darbas. Jis sukelia ir gerų, ir sunkesnių emocijų, kartais baiminamasi, kad trunka per ilgai, yra skatinamas lašeline arba kad prireiks cezario pjūvio. Pasitikėkite savimi, drąsinkite pati save. **Labai svarbu, jei nusiteiksite pozityviai, stebėsite savo pojūčius ir juos išsakysite, pasitikėsite akušeriu ir gydytoju.** Visuomet galite užduoti klausimų, sužinoti apie gimdymo eigą ir prognozes, tartis dėl nuskausminimo, pasirinkti gimdymo priežiūros būdą ir gimdymo pozą. Sakykite savo pageidavimus, drąsiai klauskite. Jei dėl ko nors ir neramu, garsiai sakykite abejonės: gydytojas ar akušeris visuomet paaiškins, kas ir koku tikslu atliekama gimdymo metu. Visuose gimdymo skyriuose yra gimdymo kamuoliai, vonios, patogios gimdyvių lovos prigulti, atsipūsti. Jeigu gimdant dalyvaus vyras ar kitas artimas asmuo, kalbėkitės, bendraukite, masažuokite skaudamas vietas, palaikykite vienas kitą.

Pogimdyminis laikotarpis

Pirmas dienas po gimdymo galite jausti nedidelį silpnumą, nuovargį. Be abejo, kuri laiką pakraujuosite iš lytinių takų, gali skaudėti tarpvietę, jei teko atlikti tarpvietės pjūvį, siekiant, kad kūdikis gimtų sklandžiau. **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 Kegelio pratimus – taip greičiau atsistato gimdymo takai, gerėja ir bendra savijauta. Po gimdymo naudinga vartoti polivitaminus, skirtus žindyvėms. Dėkite visas pastangas, kad savo mažylį galėtumėte žindyti krūtimi.

Sugrįžę į namus pasirūpinkite priregistruoti savo kūdikį prie pasirinktos gydymo įstaigos. Kilus sveikatos problemų ar natūralaus žindymo klausimų arba varginant blogai nuotaikai, visuomet galite konsultuotis su nėštumą prižiūrėjusiu gydytoju ar akušeriu.

Parengė gydytoja akušerė ginekologė Vilma Vasjanova.

Papildomos informacijos apie gimdymą rasite:

www.sumanimama.lt

www.sveikasmazylis.lt
www.nestukes.lt