

PORÓD

Poród kończy dziewięciomiesięczny okres oczekiwania na dziecko. Warto pamiętać, że cierpienie w czasie trwania porodu jest przejściowe, a strach i ból zostaną wynagrodzone, kiedy przychodzi na świat dziecko. Tak jak dla matki, poród jest również wyczerpującym przeżyciem dla dziecka, które przeciska się przez kanał rodny ku nieznanemu. Matka powinna pomóc dziecku zapomnieć o pierwszym w jego życiu stresie, biorąc je w ramiona i czule do niego przemawiając. Dziecko czuje obecność matki i wie, że jest bezpieczne mimo, że łącząca je pępowina została przecięta.

Aby do minimum złagodzić przeżycia związane z porodem, przyszła matka powinna:

- 1)Uczęszczać na wykłady w szkole rodzenia, które wyjaśniają co dzieje się z kobietą w czasie porodu, a tym samym redukcją lęk przed nieznanym;
- 2)Wybrać szpital w którym będzie czuła się bezpiecznie;
- 3)Postarać się aby w trakcie trwania porodu towarzyszyła jej bliska osoba;
- 4)Kiedy zacznie się akcja porodowa spokojnie oddychać - dziecko, które jest ściśnięte i pchane przez kurczący się mięsień macicy potrzebuje tlenu;
- 5)Wykonywać polecenia położnej i lekarza - personel szpitala myśli o matce, ale również chce zapewnić maksymalny komfort rodzącemu się dziecku, i dla niego czasami zmuszony jest polecać kobiecie rezygnację z własnej wygody.

Jak rozpoznać zbliżający się poród i kiedy zgłosić się do szpitala? Jeżeli masz bolesne skurcze macicy regularnie co 10 - 15 minut (licząc odstępy pomiędzy początkami kolejnych bólów). Przy słabych i nieregularnych bólach występuje krwawienie. Nie masz bolesnych skurczów macicy, ale odeszły wody płodowe. W okresie przewidywanego terminu porodu, jeżeli nie rozpoczyna się czynność porodowa. Pierwszy okres porodu trwa od rozpoczęcia się skurczów porodowych macicy do całkowitego zgładzenia się szyjki macicy. U kobiety która rodzi po raz pierwszy, może trwać on do kilkunastu godzin.

Początkowe objawy to bóle w okolicy krzyżowej lub bóle podbrzusza, przypominają dolegliwości miesiączkowe, pojawia się dość obfita śluzowo - krwista wydzielina z pochwy. Rozpoczynają się skurcze macicy, początkowo mogą one być bezbolesne. Stopniowo ból towarzyszący skurczom nasila się. Skurcze trwają zwykle początkowo 30 do 45 sekund i są odczuwane jako lekkie. Kobieta czuje się dobrze i ma dużo czasu na dotarcie do szpitala. Czasami ta faza zostaje przerwana. Ciężarna przestaje odczuwać skurcze. Ponownie pojawiają się one po upływie około doby. W takiej sytuacji wcześniej występujące bóle położnik klasyfikuje jako tzw. bóle przepowiadające, natomiast pierwsza faza porodu zaczyna być liczona od czasu ponownego rozpoczęcia się czynności skurczowej macicy. Skurcze stopniowo się nasilają, zwiększając równocześnie czas swojego trwania. Powoduje to bardzo powolne zgładzanie szyjki macicy, aż do momentu całkowitego jej "zaniknięcia". Dalej dochodzi do całkowitego zgładzenia szyjki macicy do rozszerzenia się jej ujścia zewnętrznego do średnicy 7 cm. Czas trwania od 2 do 3,5 godziny. Skurcze pojawiają się coraz częściej, już co 2 - 4 minuty i są mocniejsze, trwają około 40 do 60 sekund. Dla Ciebie ważne jest spokojne oddychanie, które przyniesie Ci ulgę. Najczęściej w tej fazie następuje pęknięcie pęcherza płodowego i wydzielenie płynu owodniowego czyli tzw. odejście wód płodowych. Po pęknięciu błon płodowych, płód traci naturalną ochronę i poród nie może być już zatrzymany. Kolejny okres porodu trwa od 15 minut do 1 godziny. Siła skurczy i ich częstotliwość nagle wzrasta, występują już co 2 minuty, trwają około 90 sekund. Kobieta ma coraz mniej czasu na odprężenie się między skurczami, jednak rozwieranie się szyjki macicy o ostatnie 3 cm, do osiągnięcia tzw. pełnego rozwarcia 10 cm, nie będzie już długo trwało. Najdłuższą część porodu jest już poza ciężarną. Po osiągnięciu pełnego rozwarcia szyjki macicy, skurcze zaczynają powodować "wypychanie" płodu poprzez kanał rodny, na zewnątrz. Rodząca kobieta zaczyna odczuwać zgodne ze skurczami silne parcie do dołu. Parcie trwa od 2 minut do 1 godziny. Potrzebna jest wtedy pomoc przyszłej matki, by dziecko przeszło przez kanał rodny. W tym momencie pokieruje ciężarną położna. Należy przyjąć odpowiednią pozycję. Najwygodniejszą do parcia jest pozycja półsiedząca lub zbliżona do kucznej, ponieważ wykorzystuje ciężar płodu, wzmacnia tłocznię brzuszną i pozwala przeć skutecznie. Gdy w ujściu pochwy pokazuje się główka dziecka, która bardzo napina skórę i mięśnie krocza położna może je naciąć, by zapobiec jego pęknięciu. Nacięcie jest bezbolesne. Gdy główka dziecka wydostanie się już na zewnątrz, pielęgniarka za pomocą gruszki szybko odsysa śluz i płyn owodniowy z noska i ust, by umożliwić

dziecku pierwszy oddech. Następnie położna prowadząca poród pomaga w urodzeniu barków, lekko i delikatnie obracając dziecko. Gdy dziecko leży już na brzuchu matki, a pępowina przestaje tętnić zaciska się ją a następnie przecina - robi to położna lub towarzyszący przy porodzie ojciec dziecka. Przecięta pępowina to symboliczny moment rozpoczęcie życia w środowisku odmiennym od łona matki - w realnym świecie. Urodzenie łożyska około 1 do 3 minut. Nadal odczuwasz skurcze, tym razem łagodne. Łożysko oddziela się od ściany macicy i przesuwa przez kanał rodny na zewnątrz. Natychmiast po urodzeniu łożyska na nacięte krocze w miejscowym znieczuleniu zostaną założone szwy.

Do domu wychodzi się zwykle trzeciego dnia po porodzie, jeżeli nie wystąpią żadne dodatkowe komplikacje np. gorączka, nadmierne krwawienie z macicy itp. W tym czasie położnik obserwuje, czy powrót do pełni sił odbywa się prawidłowo.

Jarosław Jacek Maj
lekarz ginekolog-położnik
www.jaroslawmaj.ginweb.pl