



„Besilaukdama moteris gauna daug profesionalaus ir artimųjų dėmesio. Užtat grįžusios namo moterys dažniausiai paliekamos vienos su savo problemomis“, – sako akušerė Agnė Škudienė. Su ja kalbamės apie užsienyje populiarią, užtat pas mus mažai girdėtą paslaugą „akušerė į namus“.

Po gimdymo – vienas lauke



Akušerė
Agnė Škudienė
www.akuseresmokykla.lt

Kokių problemų tikėtis jauni mamai pirmosiomis dienomis, kai grįžta su kūdikiu iš gimdymo namų?

Nors ir perskaičiusios kalnus informacijos ar lankiusios specialius kursus, dažnai mamos supranta, kad beveik nieko nežino. Sutampa, kad grįžus namo prasideda tikrojo pieno gamyba, pritvinksta krūtys, naujagimis tiek neišžinda, ieškoti patikimos informacijos internete nėra laiko, ir moterys pasijunta bejėgės. Labai dažnai tokiu kritiniu metu meškos paslaugą padaro gero norinčios

mamos ar anytos, kurių gimdymo, naujagimio priežiūros patirtis nebeatitinka šių laikų rekomendacijų.

Būtent dėl šios priežasties, kai naujai mamai dar trūksta pasitikėjimo savimi, kai kankina įvairios baimės, labai svarbu suteikti ne tik kokybišką informaciją (kurią ji pati gali rasti ir perskaityti), bet ir padėti praktiškai. Į namus atvykusi akušerė gali įvertinti mamos ir naujagimio būklę, padėti esant žindymo problemoms, patarti, kaip prižiūrėti naujagimį, padėti jį išmaudyti, aptarti fizinius ir psichologinius pokyčius po gimdymo.

Kokia yra užsienio patirtis? Ar ten po gimdymo mama irgi paliekama likimo valiai?

Kai kuriose Vakarų šalyse akušerė yra pagrindinis asmuo, prižiūrintis sveiką nėščiąją, gimdyvę ir naujagimį. Tai apsimoka ir finansiškai, nes gydytojų paslaugos labai brangios, tad jomis naudojamosi tik esant patologijoms. Be to, dažnai visais šiais etapais moterį prižiūri ta pati ar besikeičiančios kelios akušerės, todėl moterys jaučiasi geriau, kad nereikia kaskart bendrauti ir to paties pasakoti vis naujiems medikams.

Lietuvoje jau pradeda atsigręžti į akušeres, pripažįstama, kad jos yra kvalifikuotos savarankiškai prižiūrėti sveiką nėščiąją, fiziologinį gimdymą bei mamą ir naujagimį po gimdymo. Tačiau priežiūra po gimdymo apsiriboja tik keliomis dienomis,

kurias mama su kūdikiu praleidžia pogimdyminiame skyriuje. Grįžus namo, naujagimį (ne mamą!) aplanko šeimos gydytoja ar slaugytoja, ir viskas. Užsienyje yra net tokių praktikų, kai akušerė šeimą lanko kasdien 7 dienas po gimdymo, o vėliau, iki naujagimiui sueis vienas mėnuo, mama visada turi galimybę pasikviesti akušerę papildomai.

Kuo akušerė skiriasi nuo gimdyvės padėjėjos (dulos)? Gal pakaktų ir jos patarimų?

Akušerė visų pirma yra medikė, išsilavinimą įgijusi valstybinėje mokslo įstaigoje pagal akredituotą programą ir nuolat tobulinanti savo kompetenciją specialistams skirtuose moky-

muose. Gimdyvės padėjėja nėra medikė (nebent anksčiau yra įgijusi medicininį išsilavinimą). Tai yra moteris, specialybę įgijusi privačiuose mokymuose arba savarankiškai. Jos paskirtis – palaikyti moterį nėštumo, gimdymo metu.

Užsienyje populiariu, kad moterį prižiūri ir akušerė, ir gimdyvės padėjėja. Ši daugiau laiko praleidžia su moterimi, išmano apie jos poreikius, pomėgius, įsitikinimus, todėl ji yra kaip tarpininkė tarp moters ir medicinos personalo. Gimdyvės padėjėja turi ir medicininių žinių, todėl gali padėti moteriai geriau suprasti medikų rekomendacijas. Užsienyje yra pogimdyminės priežiūros, žindymo padėjėjų, Lietuvoje apie tokias neteko girdėti.

Ar gerai, kai nėštumą prižiūri vienas gydytojas ir akušerė, gimdymą priiminėja kitas, o kilus problemoms po gimdymo įsijungia trečia komanda?

Tai tikrai ydinga praktika. Atlikta nemažai tyrimų, kad kai moterį nėštumo, gimdymo ir pogimdyminiu laikotarpiu prižiūri ta pati medikų komanda, moteris jaučiasi saugesnė, gimdymas praeina sklandžiau, kyla mažiau problemų po gimdymo.

Ko gali mamai prireikti iš akušerės į namus – kokie dažniausi klausimai?

Dažniausiai kyla su naujagimio maitinimu susijusių klausimų. Ruošdamasi gimdymui ir naujagimio priežiūrai moteris gauna daugybę informacijos apie žindymo naudą, o apie žindymo techniką – labai nedaug. Pogimdyminiame skyriuje, kol iš krūties maitinamas naujagimis gauna tik priešpienį, personalas nuramina, paaiškina, kad tokio kiekio ir pakanka. Jei kyla abejonių, vaikutį pasveria. Grįžus namo, apie 3–4 parą po gimdymo, prasideda tikrojo pieno gamyba, keičiasi naujagimio valgymo poreikiai, pra-

SITUACIJOS, KAI PAKANKA INFORMACIJOS PAIEŠKOTI INTERNETE

- Nerandate patogiausios žindymo pozos, o internete parodyta jų įvairovė ir variacijos.
- Skausmingai tuštinatės po gimdymo, internete daug patarimų, ką valgyti, kad viduriai būtų minkštesni.
- Neaišku, kokia vaistinių augalų ar sintetinių vaistų vartojimo įtaka žindymui. Paprasti buitiniai klausimėliai apie kambario orą, kaip rengti mažylį į lauką, kiek laiko būti lauke ir t.t.

SITUACIJOS, KAI VERTĖTŲ PASIKVIESTI AKUŠERĘ AR BENT PASITARTI SU JA TELEFONU

- Praėjus savaitei po gimdymo, iš gimdos vis dar teka skaisčiai raudonas kraujas.
- Kai dėl netinkamos žindymo pozos ar spenelių apžiojimo juos skauda, kraujuoja, krūtyse atsiranda sukietėjimų.
- Be priežasties norisi verkti, nuolat liūdna, jaučiatės bloga mama.
- Sutrikęs šlapinimasis, šlapimo nelaikymas.
- Naujagimis neramus, jautriai miega, daug verkia.
- Naujagimį stipriai išbėrė.
- Bijote, nežinote, kaip pirmą kartą maudyti naujagimį.
- Naujagimio bambutė sunkiai gyja, skiriasi išskyros, oda aplink lengvai paraudusi.
- Traiškanoja naujagimio akys, užsikimšęs ašarų latakas.
- Naujagimis šlapinasi retai, mažiau nei 6 kartus per parą, arba viduriuoja.

sideda naujagimio odos pokyčiai, pasikeičia išmatos, ir moteris sutrinka, nes ne taip viską įsivaizdavo, o ką daryti, – ne visada yra ko paklausti.

Po gimdymo ne tik naujagimiui, bet ir mamai reikia atides-

nės priežiūros, nes moters kūnas keičiasi, o Lietuvoje rekomenduojama pas ginekologą apsilankyti praėjus tik 6–8 savaitėms po gimdymo. Per tą laiką moteriai, net jei ir nebūna sveikatos problemų, kyla ne-

SITUACIJOS, KAI BŪTINA SKUBIAI KREIPTIS Į PRIIMAMĄJĮ AR KVIESTI GREITĄJĄ PAGALBĄ:

MAMAI

- Pogimdyminių išskyrų (lochijų) kvapas tampa nemalonus, iškrenta didžiuliai krešuliai (citrinos dydžio), nesiliauja skausmas pilvo apačioje, tarpvietėje.
- Staiga pradedama kraujuoti ypač gausiai.
- Pirmąsias savaites po gimdymo lochijų nėra visai.
- Stipriai karščiuojate arba temperatūra tik šiek tiek pakilusi, bet maudžia pilvą, pakinta lochijos.
- Krūtis (dažniausiai viena) ištinsta, parausta, oda įsitempia, blizga, atsiranda skausmas, pakyla temperatūra.
- Svaigsta galva, pykina, atsiranda vėmimas, nesusijęs su maistu.
- Aštrus skausmas krūtinėje.
- Skausmas, paraudimas, pūliavimas cezario pjūvio vietoje.

NAUJAGIMIUI

- Aplink naujagimio bambą stipriai parausta oda.
- Naujagimis žaliai vemia.
- Naujagimis vemia ir verkia, lyg jam labai skaudėtų.
- Mažylis labai greitai ir garsiai kvėpuoja.
- Laikosi 39°C temperatūra daugiau nei pusvalandį.
- Išmatos baltos spalvos.
- Išmatose daug kraujo ir gleivių, jos panašios į rausvus drebučius.

mažai klausimų apie savo kūno pokyčius, vaisingumą, sportą. Mamų forumai ne visada yra blogai, bet kvalifikuota akušerė suteiks naujausiais mokslo įrodymais pagrįstos informacijos, patars, kur jos ieškoti daugiau.

DAŽNIAUSIOS SITUACIJOS, KURIOS JAUDINA MAMĄ PO GIMDYMŲ

- Grįžusios namo mamos dažnai nerimauja, ar naujagimiui pakanka pieno, kodėl jis taip dažnai ar ilgai žinda. Akušerė gali įvertinti, ar naujagimiui pieno pakanka, dažnai tenka koreguoti krūtis apžiojimą, ir situacija pasitaiso. Ta pati taktika dažnai pasiteisina, jei mamai naujagimis „nugrauzia“ spenelius, krūtyse atsiranda sukietėjimų. Kartais bėda jau būna pažengusi, speneliai kraujuoja, krūtyse atsiranda guzelių, tokiais atvejais akušerė gali pamokyti mamą, kaip reikia masažuoti krūtis, padėti pasigaminti kompresus, ir ne tik iš kopūsto.
- Naujagimis gali kelias dienas išvis nesituštinti,

nors prieš tai tuštindavosi kelis kartus per dieną. Gali pasikeisti išmatų vaizdas, spalva, kvapas. Akušerė gali įvertinti, ar tai yra normalu, ir kartu su mama išaiškinti to priežastis, patarti, ką daryti, jei išmatos rodo kažkokį sutrikimą.

- Moteriai po gimdymo dar kurį laiką kraujuoja iš gimdos, nepriklausomai nuo to, ar ji gimdė natūraliai, ar buvo atlikta cezario pjūvio operacija. Kartais tas kraujavimas gali pasirodyti įtartinas, todėl akušerė gali apčiuopti gimdą per pilvą, įvertinti, ar gimda pakankamai susitraukusi, jei reikia, nusiųsti pas ginekologą atlikti tyrimo ultragarsu.