

Artėjant gimdymui nėščiąsias kamuoja daugybė klausimų. Pasistengėme kartu su specialiste atrinkti tuos, kurie pasitaiko dažniausiai, ir į juos atsakyti.

10

populiarių klausimų apie gimdymą

3.

Kas mažina skausmą?

Skaičiau, kad gimdyti be skausmo labai padeda

Romualdo Šemetos knygoje aprašytos rekomendacijos, taip pat internete yra tam skirtų pratimų, susijusių su hipnoze. Dar rašoma, kad padeda masažas, kvėpavimo pratimai, gimnastikos kamuoliai, dušas, specialios pozos ir kt. Visko neappręsi. Kas, be vaistų, efektyviausiai numalšina gimdymo skausmą?

Skausmą sumažinti padėtų įvairių priemonių kompleksas. Tai, visų pirma, tinkamas psichologinis nusiteikimas – reikėtų kuo mažiau domėtis baisiomis gimdymo istorijomis, pasitikėti savo jėgomis ir kūnu, įsivardyti sau baimes ar abejones ir rasti būdus jas įveikti. Taip pat reikalingas fizinis kūno parengimas – naudinga nėščiųjų joga, baseinas, pilvo šokiai, dubens dugno raumenų stiprinimas ir pan.

Reikalingas ir gimdymo eigos išmanymas. Jeigu gimdant šalia bus vyras, svarbu, kad jis irgi būtų tam pasirėngęs. Būsimasis tėtis turi nusimanyti apie gimdymo eigą, stadijas, mokėti kvėpavimo pratimų ir kvėpuoti kartu su moterimi, taip ją „užvesdamas ant kelio“. Vyras turėtų likti su moterimi, kai visas personalas

jus sąrėmiams nereikia ir netgi nerekomenduojama vykti į ligoninę. Verčiau patariama pastovėti po dušu. Tai gera priemonė įsitikinti, ar tai tikrieji, ar dar tik paruošiamieji sąrėmiai, – pastarieji nusimaudžius ir atsipalaidavus liaujasi.

Į ligoninę reikėtų atvykti tuomet, kai sąrėmiai tampa reguliarūs ir kartojasi maždaug kas 5 min. (atsižvelkite į kelionės iki ligoninės trukmę), taip pat, jei nutekėjus vaisiaus vandenims, per kelias valandas neprasideda sąrėmiai (plyšus vaisiaus vandenų pūslei atsiranda atviras kelias infekcijai). Jei nuteka neskaidrūs, žalsvo atspalvio vandenys, į ligoninę reikia vykti nedelsiant.

2.

Ar galiu prašyti cezario pjūvio?

Gimdymo paniškai bijau, verčiau norėčiau, kad man būtų atliktas cezario pjūvis. Jūsų žurnale skaičiau gydytojo žodžius, kad didžiulė gimdymo baimė yra viena iš indikacijų, leidžiančių daryti cezario pjūvį. Ar aš galiu ligoninėje jo reikalauti?

Cezario pjūvio operacija nėra natūralus gimdymo alternatyva. Tai sudėtinga intervencija su visomis rizikomis ir pasekmėmis, kaip bet kuri kita didelės apimties operacija.

Konsultuoja akušerė

AGNĖ ŠKUDIENĖ

www.akuseresmokykla.lt



1.

Ar laikas į ligoninę?

Kaip, laukiant gimdymo, susivokti, kad jau reikia vykti į ligoninę? Gimdysiu

pirmą kartą ir bijau, kad nesuprasiu, kada prasidėjo sąrėmiai, – juk nežinau, kas tai yra...

Pirmą kartą gimdančioms moterims dažnai dieną prieš gimdymą ima šiek tiek mausti strėnas, atsiranda panaši būseną kaip prieš mėnesines. Kai kurioms moterims gimdymas prasideda vaisiaus vandenų nutekėjimu. Pirmieji sąrėmiai dažniausiai būna visai neskausmingi, jausmas panašus, lyg kas už jus įtemptų pilvo presą. Nusiraminkite, vos prasidė-

bus susitelkęs į gimstantį naujagimį, drąsinti jį, pasakyti, kad myli.

4. Natūraliai ar ne?

Girdėjau nuomonių, kad reikia gimdyti natūraliai, t. y. be vaistų nuo skausmo, taip pat – kad reikia naudotis šiuolaikiniais medicinos laimėjimais ir rinktis epidūrinę nejautrą. Man ir vieni, ir kiti argumentai atrodo vienodai įtikinami. Tad kaip gimdyti geriau?

Jei tik įmanoma, visada geriau gimdyti natūraliai. Gamta viską sukūrė tobulai, gimdymo skausmas taip pat turi savo paskirtį. Kuo skausmingesni sąrėmiai, tuo daugiau organizmas išskiria natūralaus laimės hormono (endorfino) tam skausmui malšinti. Vos užgimus naujagimiui didžiulė natūralių hormonų koncentracija moters kūne lemia palaimos jausmą, stiprų ryšį su vaikiu. Endorfino patenka ir į priešpienį bei pieną, todėl geriau jaučiasi ir kūdikis. Gimdant, pasitelkus priemones nuo skausmo arba lašinant sintetinių hormonų, šis psichologinis poveikis nesukeliamas.

Norą stangintis galima sumažinti pertrauktu įkvėpimu pro nosį ir lėtu iškvėpimu pro burną, tarsi pūstumėte žvakės liepsną, bet nenorėtumėte jos užgesinti. Technika atrodo taip: kvėpt kvėpt, pūst.

5. Ar galima apsigalvoti?

Labai norėčiau gimdyti natūraliai, kita vertus, labai bijau skausmo. Kaip apsispręsti, ar man bus reikalingi vaistai nuo skausmo? Gal galima pamėginti gimdyti neleidžiant jų, o paskui, jeigu bus labai blogai, prašyti epidūrinės nejautos?

Atvykusi į gimdymo skyrių, išpėkite medikus, kad norite mėginti gimdyti neleidžiant vaistų nuo skausmo, bet atsiradus poreikiui galbūt norėsite epidūrinės nejautos. Ši informacija reikalinga, kad anesteziologas spėtų pasiruošti priemonės, kai jų prireiks.

Dažnai be medikamentų gimdančios moterys susilpninti skausmą pageidauja, kai gimdos kaklelis būna beveik visiškai atsidaręs, tačiau tada epidūrinę nejautrą

atlikti jau per vėlu, nes ji gali padaryti daugiau žalos nei naudos. Rekomenduojama šią procedūrą atlikti, kai kaklelis atsidaręs 4–6 cm.

6. Kas gali lydėti?

Svarstau apie gimdymą su dula, bet skaičiau, kad su gimdyve gali dalyvauti tik vienas asmuo. O gal kartu su dula galėtų būti ir mano vyras?

Tai priklauso nuo ligoninės, kurioje ketinate gimdyti, tvarkos. Apie ją reikėtų išsiaiškinti iš anksto. Vienam atlydėjusiam asmeniui su moterimi būti gimdykloje leidžiama visuose Lietuvos gimdymo namuose, o ar lydintys asmenys galės būti du ir daugiau, priklauso nuo konkrečios ligoninės. Jeigu prireikia cezario pjūvio ►

◀ operacijos, vyro ar kito atlydėjusio žmogaus dažnai paprašoma laukti už operacinės durų, bet kai kuriose ligoninėse yra galimybė morališkai palaikyti moterį net ir operacinėje.

Anais laikais daugelis gimdymų buvo sudėtingi, nes gimdyvė buvo laikoma ligone, ji negalėjo laisvai judėti sąrėmių metu, gimdydavo tik gulėdama ant nugaros. Gimdyti moterys niekaip nesirengdavo, nes nebuvo tokios galimybės.

ramaus kvėpavimo.

Atsiradus stangoms, bet nesant visiškai atsidariusiam gimdos kakleliui gali kilti noras vaikeli stumti, bet reikia jam atsispirti. Tą norą galima sumažinti pertrauktu įkvėpimu pro nosį ir lėtu iškvėpimu pro burną, tarsi pūstumėte žvakės liepsną, bet nenorėtumėte jos užgesinti. Technika atrodo taip: kvėpt kvėpt, pūst (šokėjams geriau suprantama kaip „quick, quick, slow“).

Vaisiaus stūmimo metu svarbiausia nesulaikyti kvėpavimo, net kai skauda, nes tiek gimdyvei, tiek gimstančiam naujagimiui reikia deguonies, kad neprarastumėte jėgų. Šiuo etapu tinka bet kuri anksčiau išvardyta technika, kuri labiausiai padeda moteriai tuo metu.

Pasimokykite kvėpavimo technikų dar iki gimdymo, kad jo metu nesutriktumėte ir žinotumėte, kaip taisyklingai kvėpuoti.

Senais laikais daugelis gimdymų buvo sudėtingi, nes gimdyvė buvo laikoma ligone, ji negalėjo laisvai judėti sąrėmių metu, gimdydavo tik gulėdama ant nugaros. Iš tų laikų ir atėjo mitas, kad sunkūs gimdymai paveldimi.

7 Žvakės ir smilkalai?

■ Mačiau gražų dokumentinį filmą: moteris gimdė, apsupta žvakių, grojant gražiai muzikai... Ir aš taip norėčiau... Dabar svarstau, ar galiu į gimdyklą vežtis žvakių, taip pat smilkalų, ar vis dėlto niekas jų ten deginti man neleistų?

Smilkalų greičiausiai nepanaudosite, nes kvapas sklįstų ir į kitas patalpas, o kitas gimdyves jis gali erzinti, nuo jo gali pykinti. Žvakės, eteriniai aliejai ir muzika šiuolaikinėse gimdyklose nėra draudžiami, bet visada verta apie konkrečios ligoninės tvarką pasitikslinti iš anksto. Gimdymo metu prieblanda ramina, todėl verta, kada tik įmanoma, priglesinti gimdyklos šviesas, įsijungti ramią foninę muziką.

8 Ar bus kaip mamai?

■ Mama mane gimdė labai ilgai, 16 val., ir labai sunkiai. Dabar aš laukdamasi labai bijau, kad ir mano gimdymas bus sunkus. Ar tai paveldima?

Iš tų laikų ir atėjo mitas, kad sunkūs gimdymai paveldimi, nes kelios moterų kartos gimdė tokiomis sąlygomis. Vis dėlto tėra keli genetiniai kriterijai, kurie gali lemti sudėtingesnį gimdymą (pvz., kliniškai siauras dubuo), tačiau iš anksto to numatyti beveik neįmanoma.

9 Kaip reikia kvėpuoti?

■ Daug girdėjau apie tai, kad gimdymo metu svarbu taisyklingai kvėpuoti, bet net ir per paskaitą poliklinikoje gydytoja nepaaiškino, koks kvėpavimas laikomas taisyklingu. Tad kaip reikia kvėpuoti per gimdymą?

Prasidėjus sąrėmiams reikia kvėpuoti įprastai, reguliariai, tik iškvėpimas turėtų būti šiek tiek ilgesnis už įkvėpimą (įkvėpiant pro nosį reikia skaičiuoti iki 3, iškvėpiant pro burną – iki 4). Sustiprėjus sąrėmiams, rekomenduojama tęsti tokią kvėpavimo techniką, tik iškvėpimą maksimaliai pailginti, pro burną iškvėpiant orą plona srovele, tarsi pūstumėte per šiaudelį. Jei sąrėmis labai intensyvus, galima lekuoti kaip šuniui (trumpi, greiti įkvėpimai ir iškvėpimai pro burną). Sąrėmiui baigiantis grįžkite prie reguliaraus,

10 Ar vaikelis sveikas?

■ Mano nėštumo eiga ir tyrimų rezultatai geri, tačiau labai bijau, kad vaikelis gims nesveikas ar patirs gimdymo traumą ir dėl to turės bėdų... Ar, jeigu echoskopijos tyrimo rezultatai geri, didelė tikimybė, kad vaikas tikrai sveikas? Ir ar dažnai sveikam vaisiui pakenkia gimdymo trauma?

Šiais laikais daugelis gydytojų akušerių-ginekologų dirba su labai geros kokybės echoskopais, o jei poliklinika tokio neturi – išrašo siuntimą į kitą įstaigą. Tyrimai ultragarsu yra tikrai patikimi. Jeigu jums labai neramu, pasiteiraukite prižiūrinčio specialisto apie genetinius vaisiaus tyrimus iš moters kraujo. Tai mokami tyrimai, juos dažniausiai atlieka privačios laboratorijos.

Gimdymo traumas šiais laikais labai retos, tad siūlau mažiau nerimauti ir ramiai laukti susitikimo su vaikeliumi.