

## Tajne naših primalja

- Krvarenje u trudnoći

Tijekom trudnoće veliki broj žena iskusit će krvarenje iz nosa ili krvarenje desni. To se događa zbog hormonalnih promjena koje pojačavaju prokrvljenost, tj. djeluju na periferne krvne žile. Dobro je obaviti liječnički i stomatološki pregled, ali većina trudnica na kraju sazna da je sve u redu i da je to normalno.

- Zapravo ne morate jesti za dvoje

Može se pouzdano reći kako je primjerena prehrana u trudnoći iznimno važna. Razdoblje je to povećane metaboličke aktivnosti kada se u organizmu žene odvija niz reakcija za koje su od velike važnosti dovoljne količine vitamina, minerala i dr.

U kvalitativnom smislu svakako treba posebno povećati unos nutritivnih komponenata koje su, prema statistikama, vrlo često deficitarne kod trudnica. U kvantitativnom smislu ne smijemo se zavaravati kako moramo "jesti za dvoje". To je veoma štetno i za trudnicu i za bebu.

Ne osjećajte se krivima i ne bojte se da ćete bebi nešto uskratiti – priroda se pobrinula da se prvo podmire potrebe bebe, a potom buduće mame.

- Plan porođaja

Plan porođaja pomoći će vam da pronađete prave odgovore na važna pitanja o porođaju, jer iznimno je važno kako i u čijem društvu dijete dolazi na svijet. Preporučujemo da plan ispunite nakon 30. tjedna trudnoće. Njegovo ispunjavanje nije obavezno. Izrađuje se prema vašem trenutnom zdravstvenom stanju u suradnji s vašim ginekologom i primaljom.

Plan porođaja omogućuje vam da istražite sve mogućnosti i donesete odluke utemeljene na znanju. Budući da se ne može unaprijed znati kako će porođaj protjecati, nije sigurno da će se vaš plan porođaja moći pratiti. No važno je da svi koji vam pružaju skrb razumiju vaše želje kako biste se osjećali bolje.

- Da, stolica zaista može *pobjeći* tijekom porođaja

Pražnjenje crijeva događa se prirodno i tijekom rađanja. Zbog jednakih fizioloških mehanizama koji potiču i trudove u maternici, dolazi do pojačanih kontrakcija mišićnih vlakana u stijenci crijeva.

Dodatni pritisak na crijeva vrši i prolazak glavice kroz zdjelicu koja pritišće debelo crijevo. Sasvim je prirodno da tijekom porođaja zbog toga dođe do izlaženja stolice.

U hrvatskim rodilištima često se prije porođaja daje klistir.

Klistir se daje prije svega da se spriječi izlazak veće količine stolice tijekom porođaja te onečišćenje djeteta i porođajnih rana (kod ureza međice, razdora međice i rodnice). No istraživanja su pokazala kako žene koje nisu dobile klistir nisu češće imale infekcije porođajnih rana. Isto se odnosi i na infekcije kod novorođenčadi. Zanimljivo je također da se često dogodi da roditeljama koje su dobile klistir tijekom izгона glavice svejedno izađe i nešto stolice, no nju je tada teže očistiti jer je u tekućem stanju.

Davanje klistira stoga ima smisla kod trudnica koje prije porođaja, posljednja 24 sata, nisu uspjele isprazniti crijeva ili su inače patile od zatvora te žele primiti klistir. Svjetska zdravstvena organizacija također ne preporučuje rutinsko davanje klistira.

- Ne morate roditi na leđima

Humanizacijom porođaja i povratkom prirodnom porođaju nastoji se postići da porođaj zaista bude najljepši i nezaboravni trenutak u životu žene i obitelji.

Među promjene koje utječu na udobnost roditelja i fiziološki tijek porođaja spada i odabir primjerenog, učinkovitijeg položaja za rađanje. To više nije porođaj isključivo na leđima, već u stojećem, čučjećem ili sjedećem položaju, položaj na koljenima, na boku te u vodi.

### **Položaj na leđima**

Položaj na leđima omogućuje održavanje asepse, ocjenjivanje srčanih otkucaja djeteta, urez i šivanje međice.

Majka se u tom položaju ne osjeća udobno, mnoge žene imaju poteškoća s disanjem zbog pritiska na dijafragmu, koljena su privučena te napinjanje vagine i međice može povećati potrebu za urezom međice. Taj položaj može ometati jačinu i gustoću trudova i u njemu roditelj radi protiv gravitacije. Položaj na leđima trebalo bi izbjegavati zbog mogućnosti nastanka sindroma vene kave (težina maternice i ploda pritišće na venu kavu i ometa protok venozne krvi, pa dolazi do fetalnog distresa, usporavanja bebinih otkucaja srca).

### **Položaj na lijevom boku**

Roditeljica leži na lijevom boku. Lijeva je noga istegnuta ili blago savinuta u kuku i koljenu, desno koljeno privučeno je trbuhu.

Taj je položaj za roditelja prirodan i udoban, primalje ga cijene jer je spolovilo pregledno i lako dostupno, a primijećen je i pozitivan učinak kod zastoja ramena u porođaju.

Manjkavosti postoje kod ureza međice i šivanja velikih epiziotomija.

### **Čučćeci položaj**

Taj je položaj kod nekih na cijeni prije svega zbog učinka sile teže. Vrlo se rijetko primjenjuje, gotovo nikada, jer smo vrlo konzervativni i ne prihvaćamo stare isprobane metode.

U čučćjećem položaju žene danas većinom rađaju sasvim slučajno. To se najčešće dogodi kada žena osjeti snažan pritisak prema dolje, pa čučćće s namjerom da se malo odmori, a onda dođe do porođaja. Kraće drugo porođajno doba i lakši porođaj posljedice su gravitacijske sile, koja maternicu potiskuje naprijed.

Površina zdjeličnog izlaza veća je za 28% nego u ležećem položaju. Roditeljica može pratiti cijeli tijek

porodaja.

Čučecí položaj pogodan je samo za normalni porodaj bez komplikacija. Teškoće nastaju ako treba izvesti neke zahvate (otežano davanje analgetika, otežano slušanje otkucaja srca djeteta, otežana upotreba instrumenata, teže davanje infuzije).

### **Klečecí položaj**

I klećanje je kao i čučanje značajno za neeuropske narode, do kojih još nije dopro utjecaj Zapada. Klećanje simbolizira položaj koji opušta. Rodilja lako čučecí položaj zamijeni klečecím i tako rastereti mjesta gdje ju boli. Može slobodno micati kukovima i zdjelicom te ima slobodne ruke da se osloni na partnera, loptu ili krevet, stoga žene rado odabiru taj položaj za prodisavanje trudova, a ne samo za izgon djeteta. Klećanje je poželjno u fazi spuštanja glavice do dna male zdjelice. Velika većina žena klećanje bi prirodno odabrala kod izlaska djeteta kada bi ih se pustilo da se slobodno kreću i mijenjaju položaje.

### **Koljeno-lakatni položaj**

Žene često instinktivno biraju i taj položaj u porodaju ako imaju takve mogućnosti. U Hrvatskoj nema puno rodilišta koja bi ga podržala. No upravo je taj način porodaja popularan u razvijenim zemljama jer omogućuje dodatni prostor za prolazak djeteta kroz porođajni kanal.

### **Polusjedeći položaj**

Neki taj položaj zagovaraju kao sredinu između ležećeg položaja i stajanja. On povećava učinkovitost trbušnih mišića kod tiskanja i tako skraćuje drugo porođajno doba, ali najnepovoljniji je jer se žena punom težinom oslanja na trtičnu kost onemogućujući time odmicanje trtične kosti unatrag za dva do tri centimetra, čime se inače prirodno proširuje porođajni kanal. Dakle izlaz kojim prolazi dijete užij je u ovom položaju nego u nekom koji dozvoljava odmak trtične kosti unatrag (čučanje, klećanje).

### **Porođaj na stolčiću**

Mogućnost odabira tog položaja povećala se raspoloživošću stolaca za rađanje. Upotreba stolca za rađanje bila je prisutna još u starom Egiptu te raširena u staroj Grčkoj, Rimu i u civilizaciji Inka. Kad je u 19. stoljeću zbog borbe protiv babinje groznice upotreba stolca postala higijenski upitna, on nestaje iz porođničke prakse. Kad se opet pojavio, upotrebljavali su ga u drugom porođajnom dobu, a prihvatile su ga žene koje žele sudjelovati u porođajnom procesu.

Sjedeći položaj udobniji je nego čučecí. Prednosti su tog načina rađanja bolje iskorištavanje snage trudova i napona zbog povoljnog djelovanja sile teže. To pojačava silu izгона djeteta i ubrzava porođaj. U tom je položaju bolje širenje porođajnoga kanala, veća prilagodba djetetove glavice zdjelici i povoljan pritisak na međicu, koja se optimalno rasteže, čime se smanjuje rizik od razdora međice. Žene koje često osjećaju bolove u križima tvrde da stolac za rađanje smanjuje ili čak uklanja takav bol.

### **Porođaj u vodi**

Porođaj u vodi omogućuje novorođenčetu nježniji dolazak na svijet jer se rađa iz vode u vodu pa se zatim iznosi na zrak, što ublažava stres koji dijete proživljava zbog promjene temperature pri dolasku na svijet. Za rodilju koja odabere takav način rađanja porođaj je olakšan zbog blagodatne tople vode, a relaksacija koja se postiže njezinim učinkom može biti vrlo pozitivno iskustvo. Smanjenje težine tijela u vodi omogućuje lakšu i dublju relaksaciju. Topla voda ublažava bolove i druge smetnje tijekom porođaja. Olakšava kretanje, jer tijelo u vodi pluta i lakše je, te djeluje opuštajuće, što potiče brže

napredovanje porođaja i skraćuje vrijeme prvog i drugog porođajnog doba. Rodilja lakše podnosi trudove i ugodnije se osjeća u stankama između trudova, što štedi energiju, pa će rodilja biti manje umorna i iscrpljena. U vodi je veća sloboda pokreta i lakše se mijenjaju položaji tijela. Boravak u vodi daje osjećaj privatnosti uz prisutnost osobe bliske rodilji i potiče lučenje endogenih tvari koje ublažavaju bol. Prostor u kojem se odvija porođaj u vodi mora biti ugodan, smirujući, temperatura zraka 24 °C bez strujanja. Temperatura vode odgovara tjelesnoj temperaturi od 37 °C, odnosno rodilja može sama namještati temperaturu vode, ali ne preko 37 °C (maksimalno 38 °C). Voda u kadi za rađanje protočna je i ujedno lagano masira.

U vodi mogu rađati zdrave trudnice, s urednim tijekom trudnoće, s jednim djetetom u stavu glavicom.

- U ovom slučaju: "The hips can lie" („bokovi mogu lagati“)

Rasprostranjene su priče da širina bokova odnosno veličina stražnjice jamči lak i uspješan porođaj. No iz prakse je vidljivo da brzina porođaja često ne ovisi o vanjskim obilježjima ili veličini stražnjice, već o unutarnjim mjerama male zdjelice. Dogodi se naime da sitna žena uskih bokova bez problema rodi veliko dijete, a žena širokih bokova ima dug i težak porođaj. Nema pravila jer je svaka žena drukčija i svaki je porođaj jedinstven.

- U porođaju ne morate dahtati poput psa

Učenjem opuštanja, tjelesnog i mentalnog, ublažit ćete svoju napetost i tjeskobu. Ako su vam um i tijelo opušteni, moći ćete tijekom porođaja "raditi zajedno s trudovima" – bolje nego protiv njih, čime ćete smanjivati i bolove. Koncentrirajući se na disanje, možete smanjiti tjeskobu i bol u trudu. Različite tehnike disanja u različitim fazama porođaja uče se na trudničkim tečajevima. Vježbajte ih redovito tijekom posljednjega tromjesečja trudnoće.

Najnovija istraživanja vezana uz disanje u porođaju govore da bi rodilja trebala disati u skladu s potrebom koju osjeća u danom trenutku, sve dok je s bebom i rođiljom sve u redu.

- Trudovi ne prestaju nakon porođaja

Neke žene osjećat će trudove još neko vrijeme (nekoliko dana) nakon porođaja. Riječ je o kontrakcijama maternice, koja se vraća u svoj prvobitni oblik, a izaziva bolove slične trudovima (iako nešto manjeg intenziteta) ili menstrualnim bolovima. Neke majke osjećaju te kontrakcije osobito tijekom dojenja.

Barbara Finderle, primalja i savjetnica za dojenje

