



Порођај као
физиолошки акт
Ивана Величков



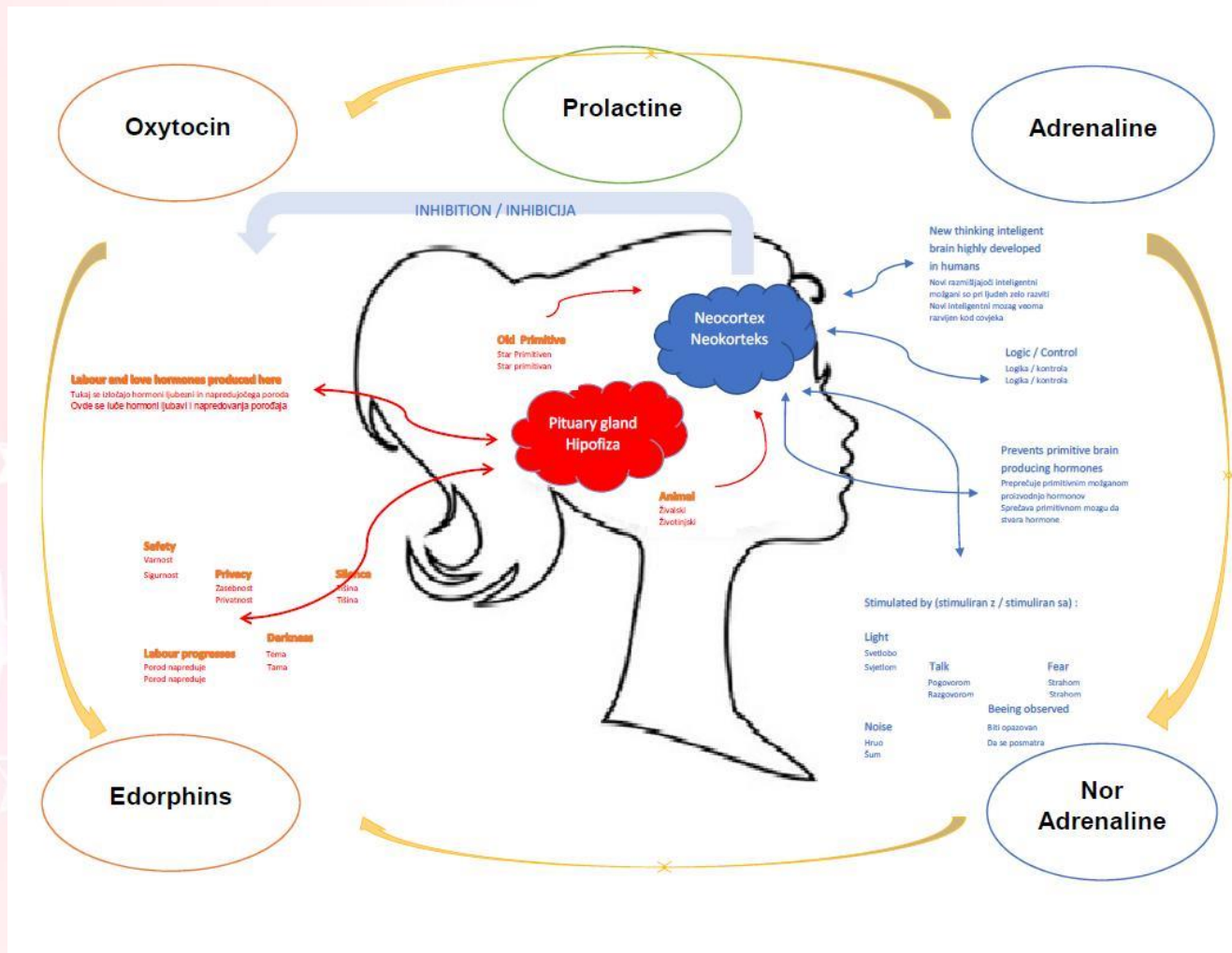
Порођај

- Током порођаја карлица се природно шири
- Мишићи врата материце и вагине се опуштају како би дете могло проћи кроз њих
- Тај процес може се подржати ослушкивањем свога тела, кретањем, смејањем, опуштеним дисањем, као и
- Спременошћу да се поднесе бол као нешто природно



Двојке или тројке?

- Обично се жене питају како је могуће да кроз тако мален отвор изађе нешто тако велико?!
- Материца може нарасти довољно велика да у њу стану двојке, па и тројке
- Током трудноће тело производи хормоне који омекшавају зглобове карлице како би повећали њену флексибилност
- Тело ангажује све своје капацитете да би могли да чујете први плач
- Карлица која се може чинити маленом док лежите, постаје значајно већа кад сте у положају на све четири односно на рукама и коленима





Страх

- Ако је жена непрестано у страху од онога што следи, ако допусти да болови буду јачи од ње саме, мисли како она то не може, порођај неће остати у лепом сећању
- Исти тај порођај код жене која сарађује са својим телом, претвара се у искуство које оснажује везу између мајке и детета



Доживљај бола

- Страх од непознатог, уз очекивање да ће болови бити јаки - доводе до психичке и физичке напетости
- Очекивање да ће контракције бити болне, намеће жени згрчен положај тела, па су сви скелетни мишићи напети, што се преноси и на грлић који се не отвара
- Ненапредовање у порођају код труднице изазива нове страхове, који опет повећавају напетост; страх изазива грч, а грч доводи до бола, који опет појачава страх...
- Из тог зачараног круга је тешко изаћи



Обављање нужде и порођај

- Обе те функције укључују отварање сфинктера
- Сфинктери најбоље обављају своју задатак у условима интима и приватности
- сфинктери не реагују на наредбе попут 'стискај' или 'опусти се'
- сфинктери се могу изненада затворити ако се особа узнемири, уплаши, осети пониженом или постане обузета собом и положајем у којем се затекла
- смејање опушта сфинктер
- опуштена уста и вилица помажу опуштању сфинктера као и полагаано, смирено дисање



Едукација

- Упознавање са током порођаја, механизмом како се одвија, и значаја свесног и активног учешћа труднице у порођају, спречава појаву зачараног круга страх-грч-бол
- Сама трудноћа повећава потребу за кисеоником, и до 40 одсто по неким испитивањима
- Правилно дисање у великој мери утиче на оптимално одвијање функција у организму, а нарочито током самог порођаја, када је додатно повећана потреба за кисеоником.
- Добро увежбаним и примењеним техникама дисања у порођају - изостаје појава бола, и на тај начин постижемо обезбољавање контракција



Foto by Marko Rupena



Дисање

- Током контракција породиља треба да дише све време - ритмом и дубином коју она намеће!
- Током порођаја, дисање је нешто спорије и продубљено, што ће допринети и бољој релаксацији.
- Када контракције постану дуже, чешће и јаче - дисање треба да буде убрзано, јер расте потрошња кисеоника.
- Овај начин дисања, са повременим продубљеним издисајима, омогућава суздржавање од напињања у фази када то још увек није дозвољено, јер грлић није потпуно отворен.



Обезбољавање

- Порођај не боли, јер је то физиолошки процес у организму, као и сви други процеси.
- Оно што се осећа, јесу материчне контракције, без којих не може да се одвија и заврши природан порођај.
- Бол може да изостане, јер је он производ наше свесности, нашег очекивања и неспремности да прихватимо чињеницу да можемо да се породимо без патње и бола.







Хвала на пажњи!