Mennyire fájdalmasak a fájások? - a szülési fájdalmak körüljárása

Minél elõrehaladottabb a várandósság, annál gyakrabban gondolunk a szülésre, ezen belül is a szülési fájdalmakra. Egyáltalán mennyire fáj - megpróbáljuk elképzelni, hogy milyen érzés is lehet. Talán mint a menstruációs görcsök? Vagy inkább mint más hasgörcsök? Esetleg egészen más? Sõt, itt vannak még a haskeményedések, amelyek már a várandósság alatt is érzékelhetõk. Ezek valóban méhösszehúzódássok? Mennyi a normális belõlük?

Érdemes külön is foglalkozni ezzel a témával, és megkérdezni a már szült nõket, hogy milyennek érezték a szülési fájdalmakat, hogyan élték meg õket.

Jósló
fájások - mindenkinek vannak, de nem mindenki érzékeli õket

A méh nemcsak egy jó meleg kuckó a magzat számára, hanem, egy vastagfalú, erõs izom. Az õ munkája a baba kitolása a szülésnél.

„A 20. héttõl már érezhetõk méhösszehúzódások"- mondja Judith Kulesza, wuppertáli bába- „az érzékenyebb nõk már a várandósság közepétõl érzékelik a méh munkáját, mások valamivel késõbb, de elõfordul az is, hogy nem érezhetõ ez a méhtevékenység."

Ezekkel a z izomösszehúzódásokkal készül, „edz" a méh a szülésre. A szaknyelvben Brexton-Hicks kontrakcióként ismert méhkeményedések fél-egy percig tartanak és nem fájdalmasak.

A jósló méhösszehúzódás egészen különbözõ módokon tud kifejezésre jutni:"Nálam ezek csak jöttek és mentek, a has hirtelen megkeményedett, de nem volt fájdalmas, nem annak éltem meg.", meséli Szonja (40) két gyermek édesanyja. Más nõknél enyhe hashúzódás érezhetõ, amelyek a derékba is kisugározódik. Ugyanakkor sokan észere sem veszik.

Az érezhetõ méhösszehúzódások elméletileg nem haladhatják meg a napi ötszöri alkalmat. Ha ennél gyakoribb a megjelenésük, érdemes az orvossal is megbeszélni a helyzetet. A biztonság kedvéért az orvos megvizsgálhatja a méhszájat, hogy tartja -e magát a méh tevékenységgel szemben, vagy elkezd megrövidülni. A jósló fájások ugyanis abban különböznek a tágulási szakasz fájásaitól, hogy nincsennek hatással a méhnyakra.

Ha gyakori az elõfordulásuk, akkor magnézium szedésével lehet segíteni a méhizomzat ellazulását.

A jósló fájdalmak a várandósság elõrehaladtával egyre szaporodnak.

A
veszélyes méhösszehúzódások

Amennyiben a várandósság alatt túl gyakran és túl erõteljesen húzódik össze a méh, akkor fenn áll a veszélye egy idõ elõtti méhnyakrövidülésnek. A méhnyak hossza kb. 3-5 cm.
Az erõs és hosszantartó haskeményedéseket érdemes komolyan venni, hiszen akár koraszüléshez is vezethetnek. Ilyen veszély esetén az orvos elrendelheti, hogy táppénzre menjen az anya, és ne terhelje magát a munkával. Különösen fontos a kímélõ életmód, vagy bizonyos esetekben az ágynyugalom. Ritkán elõfordulhat, hogy kórházi felvételt ír elõ az orvos.

A korai erõteljes méhösszehúzódások gyakran a túlterheltség tünetei, éppen ezért, mint vészjelzéseket figyelembe kell venni: „Stop! Eddig és ne tovább!". Nemcsak a munkahelyi terheket szükséges ilyenkor csökkenteni, hanem a háztartásit is, a nagyobb gyermek emelgetése, hordozása is tabu. A legjobb iyenkor segítséget kérni nagyszülõktõl avagy barátoktól. Ha az anya következetesen kíméli magát, akkor az idõ elõtti méhkontrakciók megszûnnek és helyreáll az állapot.

A has leereszkedése
és a méhtevékenység: a visszaszámlálás elkezdõdik

A 35. héttõl már lehetnek vajúdó fájdalmak. A magzat leereszkedik és beáll a mededence bemeneti nyílásába.. Ez a startpozíció szemmel látható, hiszen a has is lejjebb száll és az anya újra levegõhöz jut. Tipikus erre az idõszakra, hogy a hólyagra nagyobb nyomás terhelõdik. „Ez a leereszkedõ szakasz a szülés elõtt 2-4 héttel van." Mondja Kulesza. Sok nõnél nem is
érzékelhetõk a változások, illetve nem lehet õket megkülönböztetni a korábbi haskeményedésektõl. A 36. héttõl a külsõ tényezõk is kiválthatják a méhösszehúzódást, ilyen pl. a lépcsõzés, de akár a szex is. Ezek azonban normális reakciók. „A has leereszkedése teljesen fájdalmatlan, szinte észrevehetetlen volt számomra."- meséli
Szonja. Anja (38) hasonlóan élte meg a folyamatot a korábbi 2 várandóssága során. „Mindig csak néhány héttel a szülés elõtt figyeltem meg, hogy kemény a hasam, de ezt egyáltalán nem jóslófájásnak gondoltam. Azokat fájdalmasabbnak képzeltem el. " Ugyanakkor vannak, akik erõs húzást éreznek
ebben az idõszakban a hasukban, medencéjükben: „Nálam erõteljes húzó fájdalom volt érezhetõ a kismedencémen belül, miközben a hasam hol megkeményedett, hol ellazult. " közölte Jaenette (37), aki három gyermekes anya.

Attól függetlenül, hogy mennyire érzékelhetõ a has leereszkedése, az biztos, hogy a méh összehúzódások száma egyre csak gyarapodik a szülés idõpontja felé. Ezekben az esetekben jól alkalmazhatók a lazító légzéstechnikák, amelyeket

szülésfelkészítõn sajátíthatók el leginkább. Cél a fájdalom átlélegzése, hogy a has- és a medence izmai minél jobban ellazúljanak, ez fájdalomcsillapítólag hat.

Tágulási szakasz: a baba startra kész!

Amikor a baba személyesen is szeretne szétnézni a külvilágban, elkezdõdnek a tágulási fájások, amelyek valódi szülési fájdalmak.. Ezek hatására fokozatosan megrövidül a méhnyak, nyílik és eltûnik a méhszáj. Egy ilyen méhösszehúzódás fél-, egy-, másfél percig tart.

A terminushoz közeledve nehéz megítélni, hogy jósló fájásokról vagy már valódi vajúdásról van e szó.

Ennek eldöntésében segítenek az alábbi útmutatók:

- a valódi vajúdó fájdalmak rendszeresek: kezdetben kb. 20-25 percenként, majd egyre gyakrabban jelentkeznek. A baba lassanként készülõdik az útra.

-
Ha a fájások még rendszertelenek, de másként, másmilyennek érzõdnek, mint korábban, akkor egy meleg kádfürdõ segíthet eldönteni, hogy valóban megindult e a szülés: a fürdõ hatására a jóslófájások megszûnnek, a vajúdás ezzel szemben erõsödik.

-
Akár enyhe vérzés is felléphet, (barnás vagy pirosas színû), ez szintén azt jelzi, hogy a szülés immár elkezdõdõtt. A bábák erre azt mondják, hogy jelez a baba.

-
Ha a magzatvíz elfolyik, vagy folyamatosan csorog,- fájásokkal vahy fájások nélkül,- akkor már jó, ha összepakoltan az ajtóban vár a kórházi csomag.

Mégis, mikor szükséges elindulni a kórházba? Mikor biztos, hogy ez már a szülés?

Ha túl korán érkezünk, akkor még az is lehet, hogy hazaküldenek bennünket. „Nincs értelme kiszabott számok alapján dönteni, mint pl. hogy öt perces fájásoknál kell elindulni. " hangsúlyozza Judith Kulesza.

„Akkor kell elindulni, amikor a nõ úgy érzi, hogy a fájásaival már nem akar otthon maradni. A nõk ösztönösen is érzik, mikor érkezett el az idõ" Ugyanakkor a bábáknak is van támpontjuk, annak a megítélésére, hogy hol tart a folyamat: „Amikor az anyával telefonon beszélek és még lazán átbeszéli a fájásokat, még korai elindulni. De, ha csak sóhajtozik és nyögdécsel, beszélni nem bír a fájások alatt, akkor azt mondom neki, hogy és nyugodtan induljon el a párjával."

Milyenek az elsõ vajúdó fájdalmak?

„Az elsõ fájások teljesen váratlanul, elõzetes figyelmeztetés nélkül jöttek, amikor már este az ágyban voltam és már majdnem elaludtam"- emlékszik vissza Szonja. „Ezek egybõl olyan erõsek voltak, hogy összegörnyedtem. Teljesen meglepõdtem, mindig azt hittem, hogy szépen lassan kezdõdik el a dolog, mintha elõzetesen bekopogtatnának, hogy figyelmeztessenek a kezdetre. A szülésfelkészítõn a bába azt mondta, hogy az elsõ fájások megjelenésekor még nyugodtan együnk, igyunk, menjünk el sétálni. De én ezekre gondolni sem tudtam. Néhány óra múlva már a klinikán voltunk, mivel a fájások annyira gyakran és erõsen jöttek."

A legtöbb esetben mégsem ennyire hirtelen kezdõsik el a szülés: „Nekem eleinte nagyon enyhe fájásaim voltak" meséli Annegrett (43), két fiú anyukája, akiket születésházban szült. „Mindkét szülésem fokozatosan haladt elõre. Az elsõ gyermekemnél reggel kezdõdött, egész nap jól bírtam a fájásokat, még sétálni is elmentem. Késõbb felhívtam a bábámat és a segítségével átlélegeztem a méhösszehúzódásokat. Csak éjjel 11 óra felé indultunk el a születésházba."

Milyennek érezték a fájásokat?

„Hasonlóak, mint a menstruációs görcsök." Jeannette-nél a fájások nem voltak erõsek, de nagyon hamar rendszeresen és rövid idõközönként jöttek: „Mindhárom gyermeknél kezdetektõl fogva nagyon gyorsan jöttek a méhösszehúzódások, 7-5 percenként."-mondja.

Anja kiemeli: „Különösképpen a hátamban, derekamban éreztem a fájdalmat, hasonlóan, mint a menstruációnál. Fokozatosan erõsödtek fel a fájások."

Hogy mennyire erõsnek érezték a megkérdezett nõk a tágulási szakasz fájdalmait, egy 1-tõl 10-ig terjedõ skálán jelölték be a fájdalom fokát. (A 10 a nagyon erõs fájdalom.) A legtöbben a 7-t jelölték meg.

Mi segít a vajúdási fájdalmaknál? Hogyan lehet õket enyhíteni?

A gyógyszeres fájdalomcsillapítás mellett, számos olyan módszer van, amely segít a méhösszehúzódások alatt. Ezek a természetes módszerek nem teljes mértékben szüntetik meg a fájdalmat, de azok feldolgozását megkönnyítik. Ilyenek a légzéstechnikák, a különféle masszázsfogások, a relaxálás, a mozgás és a testhelyzetek, valamint nem utolsósorban egy olyan személy támogató jelenléte, akiben megbízunk.

A szülésfelkészítõ tanfolyamok segítenek e módszerek elsajátításában. Ha már kipróbáltunk egy-egy lehetõséget, akkor az éles szituációban már ismerõsként jelentkeznek az érzések, és a testünk is hamarabb reagál a fájdalomcsillapításra.

Kevésbé ismert a vajúdás végsõ szakasza, ez az átmeneti fázis, a méhszáj utolsó két centijének eltûnése. A baba egyre lejebb ereszkedik, és teljesen beáll a medencebemenetbe, azaz a szülõcsatornába. Ekkor mindössze 10 cm választja el a hüvelykimenettõl, az élet kapujától.

„Ez valóban a szülés legintenzívebb része"- mondja Judith Kulesza- „Ilyenkor legerõsebbek a fájdalmak és legrövidebbek a köztük levõ szünetek." Ezáltal halad a folyamat jól.

" Ha a nõ csak menekülne és kiáltozik: 'Mostmár elég, haza akarok menni! Csinálják nélkülem tovább!' ilyenkor bábaként tudom, hogy hamarosan kint lesz a baba."- mosolyog Judith.

Tolófájások: kicsusszanni a világra

A szülést segítõk sok helyen szívesebben használják a kitolást, mint fogalmat a kinyomás helyett, a szó „elõre haladó" szuggesztiója miatt.

Ebben a fázisban már a medencealapot éri el a baba és keresztül kell haladnia a hüvelykimeneten. Gyakran mindössze 2-5 tolófájás elég mindehhez, amelyeknél az anya elfolythatatlan ingert érez a tolásra.

A megfelelõ testhelyzet mellett, a tolófájás csúcsán
segíteni lehet a babának az utolsó szakaszon való átjutásban. Az aktív tolással
4-5-szörösére nõ a nyomás, ha az anya megfelelõ idõben végzi. A gát szövete (a
hüvely és a végbélnyílás közötti terület) is sérülhet ilyenkor, vagy eleve belevágnak
a hüvelybe (gátmetszés). Ezt az utolsó fázisát a szülésnek sok nõ hatalmas
természeti erõként érzékeli.

„Az utolsó fájásoknál
állandóan azt éreztem, hogy a csípõimet valami belülrõl szétfeszíti, azok
emiatt körkörösen fájtak, nemcsak a hasam, hanem az egész medencebelsõm,
különösen a farokcsontomnál fájt, de egyszerûen az egész medencémben éreztem." -meséli
Jeanette.

„A tolóingert olyan volt, mintha nagyon gyorsan toilett-re
kellene mennem, hogy kakiljak" - osztja meg Annegrett a tapasztalatait.

Anja mindkét fiát bábával kórházban, kádban szülte: „A fiam
meglehetõsen nagy volt, és olyan erõvel haladt elõre, mint egy kis buldózer."

A kitolási szakasz fájdalmait 7 és 9 -el jelölték a megkérdezettek.

Arra, hogy, egy-egy nõnek mi segít a szülés alatt, nincs egységes recept.

"Az elsõ gyermekemnél nagyon kellemes volt, hogy nagylabdán rugózhattam,
ringatóztam. Ezáltal mindenhol egységesen tágultam, ami valóban sokat
segített." -mondja Jeannette. „A kisebbbik fiamnál viszont a sok-sok guggolás
esett jól." -emlékszik vissza.

Anja elmondja azt is, hogy a fájások között sikerült pihennie és erõre
kapnia. „Ezek a szünetek extrém módon könnyítették a helyzetet, valóban
sikerült közben regenerálni az erõmet."

A fájdalom alatt saját magunkat a következõ vizualizálással is segíthetjük:

"Minden fájás alatt egyre jobban kinyílok, mint egy virág és elengedem

magam."

„Ezt a tippet is a bábámtól kaptam,
egy másikat a jógából: a fájdalom kiénekelése. Ez segít a levegõt jól
kihasználni, a hangokba adni. "
Annegrett egy teljesen egyedi módszert is talált: „Hosszú idõn keresztül lassan
oda- vissza mozgattam, vagy rázogattam a fejemt. Ez sokat segített, talán azért
mert így több örömhormon szabadult fel. A pihenés is megadatott nekem, minden
fájás között aludtam egy percet."

A lényeg, hogy a testünkre hallgassunk és az õ kontrolligényét támogassuk.
Így pontosan jelezni fogja, hogy mi tesz neki jót.

Judith Kulesza zárszavai: „Minden nõ tud szülni az intuíciói által, akkor ha
hagyják - eltekintve néhány orvosi kivételtõl."

Egy
kis utórengés: az utóvajúdások

A baba világrajötte után még a méhlepénynek is meg kell születnie. Ebben
illetékesek az utóvajúdások. Ezek már valóban a menstruációs görcsökhöz
hasonlóak, gyakran csak 10-15 percig tartanak. A szülés utáni méhösszehúzódások
hatására válik le a méhlepény és szintén ezek hatására, tolódik ki a méhüregbõl.
A hatékony összehúzódások megakadályozzák az erõs vérzést a méhlepény tapadási
helyén.

Méhösszehúzódásokat még napokkal a szülés után is érezhetünk. Szoptatásnál
ugyanis a felszabaduló oxytocin hormon (a tejleadáshoz szükséges), segíti a méh
regenerálódását. Nem csak az erõs vérzésnek veszi elejét, hanem véd a méh
gyulladásos problémáitól is.

Gabriele Möller írása alapján