

# A szülés négy szakasza

Félelem nélkül, önmagadban bízva

A kezed még a hasadon nyugszik, alatta talán éppen mozgolódik is a pocaklakód. Hamarosan már a karodban tarthatod. A két állapot között ott van a szülés. Erről a nagy eseményről olvashatsz most részletesebben.

## 1. A tágulási szakasz – vajúdás

Végre elkezdődött! A rendszeres méhösszehúzódnások kb. 7 percenként jönnek. Ezzel az izommunkával a méhnyak visszahúzódik, a méhszáj eltűnik. Hogyan? Mint amikor egy garbópulóvert a fejünkre húzunk, a baba feje is hasonlóan tágítja a kivezető utat. Az orvos vagy a szülésznő megvizsgálja, hogy a méhszáj mennyire nyitott, jó esetben ekkor már 2-3 centiméterre. Hogyan méri ezt meg? Ha 2 ujjá fér be a méhszájba, az kb. 3 cm-nek felel meg, 4 cm, ha egy „V” betűt képezhet a mutató- és középső ujjával, 8 cm, ha teljesen szétnyitja a két ujját. Amikor egy vékony szegélyt tapint a baba feje körül (mint a garbópulóver nyakának a széle), akkor már az első fázison túl vagy!

## 2. Az átmeneti szakasz

Ez az a szakasz, amikor az utolsó 2 cm is eltűnik a 10-ből, azaz teljesen eltűnik a méhszáj. A méhösszehúzódnások most különösen felerősödnek, a baba feje befordul a szülőcsatornába: ilyenkor jobbra vagy balra tekint az orrocska. Időben addig tart, amíg a beforduló mozgás sikerül. Ez a rész egy megerőltető szakasz a számodra, lehet olyan érzésed is, mintha nem haladna előre a dolog. De nem így van! Néhány erőteljes vajúdó fájdalom után a méhszáj teljesen eltűnik, és szabad az út a baba megszületéséhez. Ilyenkor javasolhat a segítő egy másik testhelyzetet (függőlegeset, oldalt fekvőset, megkapaszkodást egy rúdhoz vagy valakinek a vállába), amely segíti, hogy a baba feje minél jobban beilleszkedjen a szülőcsatornába, és utat nyisson magának.

## 3. A kitolási szakasz

Elérkezett az az időszak, amikor a babádat erőteljesen kitolod. Fontos, hogy a számodra legjobb testhelyzetben legyél, ahol hatékonyan tudsz erőt kifejteni, és a gravitáció is segítőleg hat. Az utolsó szakaszban, amikor a fej megérkezik a medencealaphoz, visszatartatlanul nyomnod, tolnod kell! Érzed, hogy magával ragad a folyamat, kiabálhatsz, hangosan lélegezhetsz – ez így nagyon jó! Ha a száj, a garat nyitott, akkor az „élet kapuja” is megnyílik, könnyebben átengedve a babát a külvilágba. Nem jó siettetni, például tolási inger nélkül nyomni! Ez nem az olimpiára való felkészülés, ahol minél jobb időt kell futni! Minden tolófájás végén a szövetek alkalmazkodnak a baba előrehaladásához. Nem kell folyamatosan fenntartani a nyomást. A gát rugalmasan nyúlik, anélkül, hogy sérülne, vagy hogy gátmetszés válna szükségessé.

#### 4. Az utolsó szakasz &ndash; a méhlepény megszületése

Megcsináltad! A kisbabád a világra jött, a tüdeje megtelt levegővel, most éppen a hasadon kiabál, vagy talán egyszerűen csak szuszog. Hamarosan átvágják a köldökszínórt, sokszor a boldog apuka vállalja fel ezt a feladatot. Természetes, hogy a szülés óriási munkájától elfáradtál, adj egy kis időt magadnak. Segítenek a mellkasodra tenni a kicsinyed, aki az orrocskájával a tej irányába szimatol, de talán fél óra is kell, hogy a pici szája keresni kezdje a melleidet. Ezért a legjobb, ha annak közelében marad az első órában! Amikor a melleidre teszed, a szopási ingertől a méh izmai még erősebben dolgoznak, és a méhlepény leválik, egyszerűen megszületik néhány méhösszehúzóadás kíséretében. Ez már szinte fel sem tűnik a korábbi igénybevételhez képest! A szülés ezzel be is fejeződött.

Innen már a gyermekágyas időszak kezdődik. A legjobb, ha együtt maradtok a babával és a papával az elkövetkező órákban. Az első 2 óra háborítatlansága alapvetően fontos. A megelőző eljárások is várhatnak 1-2 órát, amennyiben mindenki jól van. Ez az időszak az első &bdquo;összeszuszogásról&rdquo;, a család megszületéséről szól.

Életünk folyamán kevés olyan meghatározó esemény történik velünk, mint gyermekünk világrahozatala. Mégis kicsit félve gondolunk a napra, amikor ez bekövetkezik. Sokszor nem is látunk szülést a maga valójában a saját gyermekünk megszületése előtt. Ahhoz, hogy félelem nélkül átadhasd magad a szülésnek, bíznod kell önmagadban, a testedben. Ki ne szeretné, hogy könnyű szülése legyen?! A kérdés: hogyan? A választ a kompetens szülésfelkészítő programok adják.

Berényi Grilla