# Mennyire fájdalmasak a fájások? - a szülési fájdalmak körüljárása

MinÃ©l elõrehaladottabb a vÃ¡randÃ³ssÃ¡g, annÃ¡l gyakrabban gondolunk a szÃ¼lÃ©sre, ezen belÃ¼l is a szÃ¼lÃ©si fÃ¡jdalmakra. EgyÃ¡ltalÃ¡n mennyire fÃ¡j - megprÃ³bÃ¡ljuk elkÃ©pzelni, hogy milyen Ã©rzÃ©s is lehet. TalÃ¡n mint a menstruÃ¡ciÃ³s gÃ¶rcsÃ¶k? Vagy inkÃ¡bb mint mÃ¡s hasgÃ¶rcsÃ¶k? Esetleg egÃ©szen mÃ¡s? Sõt, itt vannak mÃ©g a haskemÃ©nyedÃ©sek, amelyek mÃ¡r a vÃ¡randÃ³ssÃ¡g alatt is Ã©rzÃ©kelhetõk. Ezek valÃ³ban mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡ssok? Mennyi a normÃ¡lis belõlÃ¼k?

Ã‰rdemes kÃ¼lÃ¶n is foglalkozni ezzel a tÃ©mÃ¡val, Ã©s megkÃ©rdezni a mÃ¡r szÃ¼lt nõket, hogy milyennek Ã©reztÃ©k a szÃ¼lÃ©si fÃ¡jdalmakat, hogyan Ã©ltÃ©k meg õket.

JÃ³slÃ³
fÃ¡jÃ¡sok - mindenkinek vannak, de nem mindenki Ã©rzÃ©keli õket

A mÃ©h nemcsak egy jÃ³ meleg kuckÃ³ a magzat szÃ¡mÃ¡ra, hanem, egy vastagfalÃº, erõs izom. Az õ munkÃ¡ja a baba kitolÃ¡sa a szÃ¼lÃ©snÃ©l.

â€žA 20. hÃ©ttõl mÃ¡r Ã©rezhetõk mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sok"- mondja Judith Kulesza, wuppertÃ¡li bÃ¡ba- â€žaz Ã©rzÃ©kenyebb nõk mÃ¡r a vÃ¡randÃ³ssÃ¡g kÃ¶zepÃ©tõl Ã©rzÃ©kelik a mÃ©h munkÃ¡jÃ¡t, mÃ¡sok valamivel kÃ©sõbb, de elõfordul az is, hogy nem Ã©rezhetõ ez a mÃ©htevÃ©kenysÃ©g."

Ezekkel a z izomÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sokkal kÃ©szÃ¼l, â€žedz" a mÃ©h a szÃ¼lÃ©sre. A szaknyelvben Brexton-Hicks kontrakciÃ³kÃ©nt ismert mÃ©hkemÃ©nyedÃ©sek fÃ©l-egy percig tartanak Ã©s nem fÃ¡jdalmasak.

A jÃ³slÃ³ mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡s egÃ©szen kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ mÃ³dokon tud kifejezÃ©sre jutni:"NÃ¡lam ezek csak jÃ¶ttek Ã©s mentek, a has hirtelen megkemÃ©nyedett, de nem volt fÃ¡jdalmas, nem annak Ã©ltem meg.", mesÃ©li Szonja (40) kÃ©t gyermek Ã©desanyja. MÃ¡s nõknÃ©l enyhe hashÃºzÃ³dÃ¡s Ã©rezhetõ, amelyek a derÃ©kba is kisugÃ¡rozÃ³dik. Ugyanakkor sokan Ã©szere sem veszik.

Az Ã©rezhetõ mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sok elmÃ©letileg nem haladhatjÃ¡k meg a napi Ã¶tszÃ¶ri alkalmat. Ha ennÃ©l gyakoribb a megjelenÃ©sÃ¼k, Ã©rdemes az orvossal is megbeszÃ©lni a helyzetet. A biztonsÃ¡g kedvÃ©Ã©rt az orvos megvizsgÃ¡lhatja a mÃ©hszÃ¡jat, hogy tartja -e magÃ¡t a mÃ©h tevÃ©kenysÃ©ggel szemben, vagy elkezd megrÃ¶vidÃ¼lni. A jÃ³slÃ³ fÃ¡jÃ¡sok ugyanis abban kÃ¼lÃ¶nbÃ¶znek a tÃ¡gulÃ¡si szakasz fÃ¡jÃ¡saitÃ³l, hogy nincsennek hatÃ¡ssal a mÃ©hnyakra.

Ha gyakori az elõfordulÃ¡suk, akkor magnÃ©zium szedÃ©sÃ©vel lehet segÃ-teni a mÃ©hizomzat ellazulÃ¡sÃ¡t.

A jÃ³slÃ³ fÃ¡jdalmak a vÃ¡randÃ³ssÃ¡g elõrehaladtÃ¡val egyre szaporodnak.Â

A
veszÃ©lyes mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sokÂ

Amennyiben a vÃ¡randÃ³ssÃ¡g alatt tÃºl gyakran Ã©s tÃºl erõteljesen hÃºzÃ³dik Ã¶ssze a mÃ©h, akkor fenn Ã¡ll a veszÃ©lye egy idõ elõtti mÃ©hnyakrÃ¶vidÃ¼lÃ©snek. A mÃ©hnyak hossza kb. 3-5 cm.
Az erõs Ã©s hosszantartÃ³ haskemÃ©nyedÃ©seket Ã©rdemes komolyan venni, hiszen akÃ¡r koraszÃ¼lÃ©shez is vezethetnek. Ilyen veszÃ©ly esetÃ©n az orvos elrendelheti, hogy tÃ¡ppÃ©nzre menjen az anya, Ã©s ne terhelje magÃ¡t a munkÃ¡val. KÃ¼lÃ¶nÃ¶sen fontos a kÃ-mÃ©lõ Ã©letmÃ³d, vagy bizonyos esetekben az Ã¡gynyugalom. RitkÃ¡n elõfordulhat, hogy kÃ³rhÃ¡zi felvÃ©telt Ã-r elõ az orvos.

A korai erõteljes mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sok gyakran a tÃºlterheltsÃ©g tÃ¼netei, Ã©ppen ezÃ©rt, mint vÃ©szjelzÃ©seket figyelembe kell venni: â€žStop! Eddig Ã©s ne tovÃ¡bb!". Nemcsak a munkahelyi terheket szÃ¼ksÃ©ges ilyenkor csÃ¶kkenteni, hanem a hÃ¡ztartÃ¡sit is, a nagyobb gyermek emelgetÃ©se, hordozÃ¡sa is tabu. A legjobb iyenkor segÃ-tsÃ©get kÃ©rni nagyszÃ¼lõktõl avagy barÃ¡toktÃ³l. Ha az anya kÃ¶vetkezetesen kÃ-mÃ©li magÃ¡t, akkor az idõ elõtti mÃ©hkontrakciÃ³k megszûnnek Ã©s helyreÃ¡ll az Ã¡llapot.Â

A has leereszkedÃ©se
Ã©s a mÃ©htevÃ©kenysÃ©g: a visszaszÃ¡mlÃ¡lÃ¡s elkezdõdik

A 35. hÃ©ttõl mÃ¡r lehetnek vajÃºdÃ³ fÃ¡jdalmak. A magzat leereszkedik Ã©s beÃ¡ll a mededence bemeneti nyÃ-lÃ¡sÃ¡ba.. Ez a startpozÃ-ciÃ³ szemmel lÃ¡thatÃ³, hiszen a has is lejjebb szÃ¡ll Ã©s az anya Ãºjra levegõhÃ¶z jut. Tipikus erre az idõszakra, hogy a hÃ³lyagra nagyobb nyomÃ¡s terhelõdik. â€žEz a leereszkedõÂ  szakasz a szÃ¼lÃ©s elõtt 2-4 hÃ©ttel van." Mondja Kulesza. Sok nõnÃ©l Â nem is
Ã©rzÃ©kelhetõk a vÃ¡ltozÃ¡sok, illetve nem lehet õket megkÃ¼lÃ¶nbÃ¶ztetni a korÃ¡bbi haskemÃ©nyedÃ©sektõl. A 36. hÃ©ttõl a kÃ¼lsõ tÃ©nyezõk is kivÃ¡lthatjÃ¡k a mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡st, ilyen pl. a lÃ©pcsõzÃ©s, de akÃ¡r a szex is. Ezek azonban normÃ¡lis reakciÃ³k. â€žA has leereszkedÃ©se teljesen fÃ¡jdalmatlan, szinte Ã©szrevehetetlen volt szÃ¡momra."-Â  mesÃ©li
Szonja. Anja (38) hasonlÃ³an Ã©lte meg a folyamatot a korÃ¡bbi 2 vÃ¡randÃ³ssÃ¡ga sorÃ¡n. â€žMindig csak nÃ©hÃ¡ny hÃ©ttel a szÃ¼lÃ©s elõtt figyeltem meg, hogy kemÃ©ny a hasam, de ezt egyÃ¡ltalÃ¡n nem jÃ³slÃ³fÃ¡jÃ¡snak gondoltam. Azokat fÃ¡jdalmasabbnak kÃ©pzeltem el.Â  "Â  Ugyanakkor vannak, akik erõs hÃºzÃ¡st Ã©reznek
ebben az idõszakban a hasukban, medencÃ©jÃ¼kben: â€žNÃ¡lam erõteljes hÃºzÃ³ fÃ¡jdalom volt Ã©rezhetõ a kismedencÃ©men belÃ¼l, mikÃ¶zben a hasam hol megkemÃ©nyedett, hol ellazÃºlt. " kÃ¶zÃ¶lte Jaenette (37), aki hÃ¡rom gyermekes anya.

AttÃ³l fÃ¼ggetlenÃ¼l, hogy mennyire Ã©rzÃ©kelhetõ a has leereszkedÃ©se, az biztos, hogy a mÃ©h Ã¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sok szÃ¡ma egyre csak gyarapodik a szÃ¼lÃ©s idõpontja felÃ©. Ezekben az esetekben jÃ³l alkalmazhatÃ³k a lazÃ-tÃ³ lÃ©gzÃ©stechnikÃ¡k, amelyeket

szÃ¼lÃ©sfelkÃ©szÃ-tõn sajÃ¡tÃ-thatÃ³k el leginkÃ¡bb. CÃ©l a fÃ¡jdalom Ã¡tlÃ©legzÃ©se, hogy a has- Ã©s a medence izmai minÃ©l jobban ellazÃºljanak, ez fÃ¡jdalomcsillapÃ-tÃ³lag hat.

TÃ¡gulÃ¡si szakasz: a baba startra kÃ©sz!

Amikor a baba szemÃ©lyesen is szeretne szÃ©tnÃ©zni a kÃ¼lvilÃ¡gban, elkezdõdnek a tÃ¡gulÃ¡si fÃ¡jÃ¡sok, amelyek valÃ³di szÃ¼lÃ©si fÃ¡jdalmak.. Ezek hatÃ¡sÃ¡ra fokozatosan megrÃ¶vidÃ¼l a mÃ©hnyak, nyÃ-lik Â Ã©s eltûnik a mÃ©hszÃ¡j. Egy ilyen mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡s fÃ©l-, egy-, mÃ¡sfÃ©l percig tart.

A terminushoz kÃ¶zeledve nehÃ©z megÃ-tÃ©lni, hogy jÃ³slÃ³ fÃ¡jÃ¡sokrÃ³l vagy mÃ¡r valÃ³di vajÃºdÃ¡srÃ³l van e szÃ³.

Ennek eldÃ¶ntÃ©sÃ©ben segÃ-tenek az alÃ¡bbi ÃºtmutatÃ³k:

- Â a valÃ³di vajÃºdÃ³ fÃ¡jdalmak rendszeresek: kezdetben kb. 20-25 percenkÃ©nt, majd egyre gyakrabban jelentkeznek.Â  A baba lassankÃ©nt kÃ©szÃ¼lõdik az Ãºtra.

-
Ha a fÃ¡jÃ¡sok mÃ©g rendszertelenek, de mÃ¡skÃ©nt, mÃ¡smilyennek Ã©rzõdnek, mint korÃ¡bban, akkor egy meleg kÃ¡dfÃ¼rdõ segÃ-thet eldÃ¶nteni, hogy valÃ³ban megindult e a szÃ¼lÃ©s: a fÃ¼rdõ hatÃ¡sÃ¡ra a jÃ³slÃ³fÃ¡jÃ¡sok megszûnnek, a vajÃºdÃ¡s ezzel szemben erõsÃ¶dik.

-
AkÃ¡r enyhe vÃ©rzÃ©s is fellÃ©phet, (barnÃ¡s vagy pirosas szÃ-nû), ez szintÃ©n azt jelzi, hogy a szÃ¼lÃ©s immÃ¡r elkezdõdõtt. A bÃ¡bÃ¡k erre azt mondjÃ¡k, hogy jelez a baba.

-
Ha a magzatvÃ-z elfolyik, vagy folyamatosan csorog,- fÃ¡jÃ¡sokkal vahy fÃ¡jÃ¡sok nÃ©lkÃ¼l,- akkor mÃ¡r jÃ³, ha Ã¶sszepakoltan az ajtÃ³ban vÃ¡r a kÃ³rhÃ¡zi csomag.

MÃ©gis, mikor szÃ¼ksÃ©ges elindulni a kÃ³rhÃ¡zba? Mikor biztos, hogy ez mÃ¡r a szÃ¼lÃ©s?

Ha tÃºl korÃ¡n Ã©rkezÃ¼nk, akkor mÃ©g az is lehet, hogy hazakÃ¼ldenek bennÃ¼nket. â€žNincs Ã©rtelme kiszabott szÃ¡mok alapjÃ¡n dÃ¶nteni, mint pl. hogy Ã¶t perces fÃ¡jÃ¡soknÃ¡l kell elindulni. " hangsÃºlyozza Judith Kulesza.

â€žAkkor kell elindulni, amikor a nõ Ãºgy Ã©rzi, hogy a fÃ¡jÃ¡saival mÃ¡r nem akar otthon maradni. A nõk Ã¶sztÃ¶nÃ¶sen is Ã©rzik, mikor Ã©rkezett el az idõ" Ugyanakkor a bÃ¡bÃ¡knak is van tÃ¡mpontjuk, annak a megÃ-tÃ©lÃ©sÃ©re, hogy hol tart a folyamat: â€žAmikor az anyÃ¡val telefonon beszÃ©lek Ã©s mÃ©g lazÃ¡n Ã¡tbeszÃ©li a fÃ¡jÃ¡sokat, mÃ©g korai elindulni. De, ha csak sÃ³hajtozik Ã©s nyÃ¶gdÃ©csel, beszÃ©lni nem bÃ-r a fÃ¡jÃ¡sok alatt, akkor azt mondom neki, hogy Ã©s nyugodtan induljon el a pÃ¡rjÃ¡val."

Milyenek az elsõ vajÃºdÃ³ fÃ¡jdalmak?

â€žAz elsõ fÃ¡jÃ¡sok teljesen vÃ¡ratlanul, elõzetes figyelmeztetÃ©s nÃ©lkÃ¼l jÃ¶ttek, amikor mÃ¡r este az Ã¡gyban voltam Ã©s mÃ¡r majdnem elaludtam"- emlÃ©kszik vissza Szonja. â€žEzek egybõl olyan erõsek voltak, hogy Ã¶sszegÃ¶rnyedtem. Teljesen meglepõdtem, mindig azt hittem, hogy szÃ©pen lassan kezdõdik el a dolog, mintha elõzetesen bekopogtatnÃ¡nak, hogy figyelmeztessenek a kezdetre. A szÃ¼lÃ©sfelkÃ©szÃ-tõn a bÃ¡ba azt mondta, hogy az elsõ fÃ¡jÃ¡sok megjelenÃ©sekor mÃ©g nyugodtan egyÃ¼nk, igyunk, menjÃ¼nk el sÃ©tÃ¡lni. De Ã©n ezekre gondolni sem tudtam. NÃ©hÃ¡ny Ã³ra mÃºlva mÃ¡r a klinikÃ¡n voltunk, mivel a fÃ¡jÃ¡sok annyira gyakran Ã©s erõsen jÃ¶ttek."

A legtÃ¶bb esetben mÃ©gsem ennyire hirtelen kezdõsik el a szÃ¼lÃ©s: â€žNekem eleinte nagyon enyhe fÃ¡jÃ¡saim voltak" mesÃ©li Annegrett (43), kÃ©t fiÃº anyukÃ¡ja, akiket szÃ¼letÃ©shÃ¡zban szÃ¼lt. â€žMindkÃ©t szÃ¼lÃ©sem fokozatosan haladt elõre. Az elsõ gyermekemnÃ©l reggel kezdõdÃ¶tt, egÃ©sz nap jÃ³l bÃ-rtam a fÃ¡jÃ¡sokat, mÃ©g sÃ©tÃ¡lni is elmentem. KÃ©sõbb felhÃ-vtam a bÃ¡bÃ¡mat Ã©s a segÃ-tsÃ©gÃ©vel Ã¡tlÃ©legeztem a mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sokat. Csak Ã©jjel 11 Ã³ra felÃ© indultunk el a szÃ¼letÃ©shÃ¡zba."

Milyennek Ã©reztÃ©k a fÃ¡jÃ¡sokat?

â€žHasonlÃ³ak, mint a menstruÃ¡ciÃ³s gÃ¶rcsÃ¶k." Jeannette-nÃ©l a fÃ¡jÃ¡sok nem voltak erõsek, de nagyon hamar rendszeresen Ã©s rÃ¶vid idõkÃ¶zÃ¶nkÃ©nt jÃ¶ttek: â€žMindhÃ¡rom gyermeknÃ©l kezdetektõl fogva nagyon gyorsan jÃ¶ttek a mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sok, 7-5 percenkÃ©nt."-mondja.

Anja kiemeli: â€žKÃ¼lÃ¶nÃ¶skÃ©ppen a hÃ¡tamban, derekamban Ã©reztem a fÃ¡jdalmat, hasonlÃ³an, mint a menstruÃ¡ciÃ³nÃ¡l. Fokozatosan erõsÃ¶dtek fel a fÃ¡jÃ¡sok."

Hogy mennyire erõsnek Ã©reztÃ©k a megkÃ©rdezett nõk a tÃ¡gulÃ¡si szakasz fÃ¡jdalmait, egy 1-tõl 10-ig terjedõ skÃ¡lÃ¡n jelÃ¶ltÃ©k be a fÃ¡jdalom fokÃ¡t. (A 10 a nagyon erõs fÃ¡jdalom.) A legtÃ¶bbenÂ  a 7-t jelÃ¶ltÃ©k meg.

Mi segÃ-t a vajÃºdÃ¡si fÃ¡jdalmaknÃ¡l? Hogyan lehet õket enyhÃ-teni?

A gyÃ³gyszeres fÃ¡jdalomcsillapÃ-tÃ¡s mellett, szÃ¡mos olyan mÃ³dszer van, amely segÃ-t a mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sok alatt. Ezek a termÃ©szetes mÃ³dszerek nem teljes mÃ©rtÃ©kben szÃ¼ntetik meg a fÃ¡jdalmat, de azok feldolgozÃ¡sÃ¡t megkÃ¶nnyÃ-tik. Ilyenek a lÃ©gzÃ©stechnikÃ¡k, a kÃ¼lÃ¶nfÃ©le masszÃ¡zsfogÃ¡sok, a relaxÃ¡lÃ¡s, a mozgÃ¡s Ã©s a testhelyzetek, valamint nem utolsÃ³sorban egy olyan szemÃ©ly tÃ¡mogatÃ³ jelenlÃ©te, akiben megbÃ-zunk.

A szÃ¼lÃ©sfelkÃ©szÃ-tõ tanfolyamok segÃ-tenek e mÃ³dszerek elsajÃ¡tÃ-tÃ¡sÃ¡ban. Ha mÃ¡r kiprÃ³bÃ¡ltunk egy-egy lehetõsÃ©get, akkor az Ã©les szituÃ¡ciÃ³ban mÃ¡r ismerõskÃ©nt jelentkeznek az Ã©rzÃ©sek, Ã©s a testÃ¼nk is hamarabb reagÃ¡l a fÃ¡jdalomcsillapÃ-tÃ¡sra.

KevÃ©sbÃ© ismert a vajÃºdÃ¡s vÃ©gsõ szakasza, ez az Ã¡tmeneti fÃ¡zis, a mÃ©hszÃ¡j utolsÃ³ kÃ©t centijÃ©nek eltûnÃ©se. A baba egyre lejebb ereszkedik, Ã©s teljesen beÃ¡ll a medencebemenetbe, azaz a szÃ¼lõcsatornÃ¡ba. Ekkor mindÃ¶ssze 10 cm vÃ¡lasztja el a hÃ¼velykimenettõl, az Ã©let kapujÃ¡tÃ³l.

Â â€žEz valÃ³ban a szÃ¼lÃ©s legintenzÃ-vebb rÃ©sze"- mondja Judith Kulesza- â€žIlyenkor legerõsebbek a fÃ¡jdalmak Ã©s legrÃ¶videbbek a kÃ¶ztÃ¼k levõ szÃ¼netek." EzÃ¡ltal halad a folyamat jÃ³l.

" Ha a nõ csak menekÃ¼lne Ã©s kiÃ¡ltozik: 'MostmÃ¡r elÃ©g, haza akarok menni! CsinÃ¡ljÃ¡k nÃ©lkÃ¼lem tovÃ¡bb!' ilyenkor bÃ¡bakÃ©nt tudom, hogy hamarosan kint lesz a baba."- mosolyog Judith.

TolÃ³fÃ¡jÃ¡sok: kicsusszanni a vilÃ¡graÂ

A szÃ¼lÃ©st segÃ-tõk sok helyen szÃ-vesebben hasznÃ¡ljÃ¡k a kitolÃ¡st, mint fogalmat a kinyomÃ¡s helyett, a szÃ³ â€želõre haladÃ³" szuggesztiÃ³ja miatt.

Ebben a fÃ¡zisban mÃ¡r a medencealapot Ã©ri el a baba Ã©s keresztÃ¼l kell haladnia a hÃ¼velykimeneten. Gyakran mindÃ¶ssze 2-5 tolÃ³fÃ¡jÃ¡s elÃ©g mindehhez, amelyeknÃ©l az anya elfolythatatlan ingert Ã©rez a tolÃ¡sra.

A megfelelõ testhelyzet mellett, a tolÃ³fÃ¡jÃ¡s csÃºcsÃ¡n segÃ-teni lehet a babÃ¡nak az utolsÃ³ szakaszon valÃ³ Ã¡tjutÃ¡sban. Az aktÃ-v tolÃ¡ssal 4-5-szÃ¶rÃ¶sÃ©re nõ a nyomÃ¡s, ha az anya megfelelõ idõben vÃ©gzi. A gÃ¡t szÃ¶vete ( a hÃ¼vely Ã©s a vÃ©gbÃ©lnyÃ-lÃ¡s kÃ¶zÃ¶tti terÃ¼let) is sÃ©rÃ¼lhet ilyenkor, vagy eleve belevÃ¡gnak a hÃ¼velybe (gÃ¡tmetszÃ©s). Ezt az utolsÃ³ fÃ¡zisÃ¡t a szÃ¼lÃ©snek sok nõ hatalmas termÃ©szeti erõkÃ©nt Ã©rzÃ©keli.

Â â€žAz utolsÃ³ fÃ¡jÃ¡soknÃ¡l Ã¡llandÃ³an azt Ã©reztem, hogy a csÃ-põimet valami belÃ¼lrõl szÃ©tfeszÃ-ti, azok emiatt kÃ¶rkÃ¶rÃ¶sen fÃ¡jtak, nemcsak a hasam, hanem az egÃ©sz medencebelsõm, kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen a farokcsontomnÃ¡l fÃ¡jt, de egyszerûen az egÃ©sz medencÃ©mben Ã©reztem." -mesÃ©li Jeanette.

â€žA tolÃ³ingert olyan volt, mintha nagyon gyorsan toilett-re kellene mennem, hogy kakiljak" - osztja meg Annegrett a tapasztalatait.

Anja mindkÃ©t fiÃ¡t bÃ¡bÃ¡val kÃ³rhÃ¡zban, kÃ¡dban szÃ¼lte: â€žA fiam meglehetõsen nagy volt, Ã©s olyan erõvel haladt elõre, mint egy kis buldÃ³zer."

A kitolÃ¡si szakasz fÃ¡jdalmait 7 Ã©s 9 -el jelÃ¶ltÃ©k a megkÃ©rdezettek.

Arra, hogy, egy-egy nõnek mi segÃ-t a szÃ¼lÃ©s alatt, nincs egysÃ©ges recept.

"Az elsõ gyermekemnÃ©l nagyon kellemes volt, hogy nagylabdÃ¡n rugÃ³zhattam, ringatÃ³ztam. EzÃ¡ltal mindenhol egysÃ©gesen tÃ¡gultam, ami valÃ³ban sokat segÃ-tett." -mondja Jeannette. â€žA kisebbbik fiamnÃ¡l viszont a sok-sok guggolÃ¡s esett jÃ³l." -emlÃ©kszik vissza.

Anja elmondja azt is, hogy a fÃ¡jÃ¡sok kÃ¶zÃ¶tt sikerÃ¼lt pihennie Ã©s erõre kapnia. â€žEzek a szÃ¼netek extrÃ©m mÃ³don kÃ¶nnyÃ-tettÃ©k a helyzetet, valÃ³ban sikerÃ¼lt kÃ¶zben regenerÃ¡lni az erõmet."

A fÃ¡jdalom alatt sajÃ¡t magunkat a kÃ¶vetkezõ vizualizÃ¡lÃ¡ssal is segÃ-thetjÃ¼k:

"Minden fÃ¡jÃ¡s alatt egyre jobban kinyÃ-lok, mint egy virÃ¡g Ã©s elengedem

magam."

Â â€žEzt a tippet is a bÃ¡bÃ¡mtÃ³l kaptam,
egy mÃ¡sikat a jÃ³gÃ¡bÃ³l: a fÃ¡jdalom kiÃ©nekelÃ©se. Ez segÃ-t a levegõt jÃ³l kihasznÃ¡lni, a hangokba adni.Â  "
Annegrett egy teljesen egyedi mÃ³dszert is talÃ¡lt: â€žHosszÃº idõn keresztÃ¼l lassan oda- vissza mozgattam, vagy rÃ¡zogattam a fejemt. Ez sokat segÃ-tett, talÃ¡n azÃ©rt mert Ã-gy tÃ¶bb Ã¶rÃ¶mhormon szabadult fel. A pihenÃ©s is megadatott nekem, minden fÃ¡jÃ¡s kÃ¶zÃ¶tt aludtam egy percet."

A lÃ©nyeg, hogy a testÃ¼nkre hallgassunk Ã©s az õ kontrolligÃ©nyÃ©t tÃ¡mogassuk. Ã•gy pontosan jelezni fogja, hogy mi tesz neki jÃ³t.

Judith Kulesza zÃ¡rszavai: â€žMinden nõ tud szÃ¼lni az intuÃ-ciÃ³i Ã¡ltal, akkor ha hagyjÃ¡k - eltekintve nÃ©hÃ¡ny orvosi kivÃ©teltõl."

Egy
kis utÃ³rengÃ©s: az utÃ³vajÃºdÃ¡sok

Â A baba vilÃ¡grajÃ¶tte utÃ¡n mÃ©g a mÃ©hlepÃ©nynek is meg kell szÃ¼letnie. Ebben illetÃ©kesek az utÃ³vajÃºdÃ¡sok. Ezek mÃ¡r valÃ³ban a menstruÃ¡ciÃ³s gÃ¶rcsÃ¶khÃ¶z hasonlÃ³ak, gyakran csak 10-15 percig tartanak. A szÃ¼lÃ©s utÃ¡ni mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sok hatÃ¡sÃ¡ra vÃ¡lik le a mÃ©hlepÃ©ny Ã©s szintÃ©n ezek hatÃ¡sÃ¡ra, tolÃ³dik ki a mÃ©hÃ¼regbõl. A hatÃ©kony Ã¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sok megakadÃ¡lyozzÃ¡k az erõs vÃ©rzÃ©st a mÃ©hlepÃ©ny tapadÃ¡si helyÃ©n.

MÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sokat mÃ©g napokkal a szÃ¼lÃ©s utÃ¡n is Ã©rezhetÃ¼nk. SzoptatÃ¡snÃ¡l ugyanis a felszabadulÃ³ oxytocin hormon (a tejleadÃ¡shoz szÃ¼ksÃ©ges), segÃ-ti a mÃ©h regenerÃ¡lÃ³dÃ¡sÃ¡t. Nem csak az erõs vÃ©rzÃ©snek veszi elejÃ©t, hanem vÃ©d a mÃ©h gyulladÃ¡sos problÃ©mÃ¡itÃ³l is.

Â

Gabriele MÃ¶ller Ã-rÃ¡sa alapjÃ¡n

Â