A szülés négy szakasza

FÃ©lelem nÃ©lkÃ¼l,Â Ã¶nmagadban bÃ-zvaÂ

A kezed mÃ©g a hasadon nyugszik, alatta talÃ¡n Ã©ppen mozgolÃ³dik is a pocaklakÃ³d. Hamarosan mÃ¡r a karodban tarthatod. A kÃ©t Ã¡llapot kÃ¶zÃ¶tt ott van a szÃ¼lÃ©s. Errõl a nagy esemÃ©nyrõl olvashatsz most rÃ©szletesebben.

1. A tÃ¡gulÃ¡si szakasz â€“ vajÃºdÃ¡s

VÃ©gre elkezdõdÃ¶tt! A rendszeres mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sok kb. 7 percenkÃ©nt jÃ¶nnek. Ezzel az izommunkÃ¡val a mÃ©hn visszahÃºzÃ³dik, a mÃ©hszÃ¡j eltûnik. Hogyan? Mint amikor egy garbÃ³pulÃ³vert a fejÃ¼nkre hÃºzunk, a baba feje is hasonlÃ³an tÃ¡gÃ-tja a kivezetõ utat. Az orvos vagy a szÃ¼lÃ©sznõ megvizsgÃ¡lja, hogy a mÃ©hszÃ¡j mennyire nyitott, jÃ³ esetben ekkor mÃ¡r 2-3 centimÃ©terre. Hogyan mÃ©ri ezt meg? Ha 2 ujja fÃ©r be a mÃ©hszÃ¡jba, az kb. 3 cm-nek felel meg, 4 cm, ha egy â€žVâ€• betût kÃ©pezhet a mutatÃ³- Ã©s kÃ¶zÃ©psõ ujjÃ¡val, 8 cm, ha teljesen szÃ©tnyitja a kÃ©t ujjÃ¡t. Amikor eg szegÃ©lyt tapint a baba feje kÃ¶rÃ¼l (mint a garbÃ³pulÃ³ver nyakÃ¡nak a szÃ©le), akkor mÃ¡r az elsõ fÃ¡zison tÃºl vagy!

2. Az Ã¡tmeneti szakaszÂ

Ez az a szakasz, amikor az utolsÃ³ 2 cm is eltûnik a 10-bõl, azaz teljesen eltûnik a mÃ©hszÃ¡j. A mÃ©hÃ¶sszehÃºzÃ³dÃ¡sok most kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen felerõsÃ¶dnek, a baba feje befordul a szÃ¼lõcsatornÃ¡ba: ilyenkor jobbra vagy balra tekint az orrocska. Idõben addig tart, amÃ-g a befordulÃ³ mozgÃ¡s sikerÃ¼l. Ez a rÃ©sz egy megerõltetõ szakasz a szÃ¡modra, lehet olyan Ã©rzÃ©sed is, mintha nem haladna elõre a dolog. De nem Ã-gy van! NÃ©hÃ¡ny erõteljes vajÃºdÃ³fÃ¡jdalom utÃ¡n a mÃ©hszÃ¡j teljesen eltûnik, Ã©s szabad az Ãºt a baba megszÃ¼letÃ©sÃ©hez. Ilyenkor javasolhatÂ a segÃ-tõd egy mÃ¡sik testhelyzetet (fÃ¼ggõlegeset, oldalt fekvõset, megkapaszkodÃ¡st egy rÃºdba vagy valakinek a vÃ¡llÃ¡ba), amely segÃ-ti, hogy a baba feje minÃ©l jobban beilleszkedjen a szÃ¼lõcsatornÃ¡ba, Ã©s utat nyisson magÃ¡nak.

3. A kitolÃ¡si szakaszÂ

ElÃ©rkezett az az idõszak, amikor a babÃ¡dat erõteljesen kitolod. Fontos, hogy a szÃ¡modra legjobb testhelyzetben legyÃ©l, ahol hatÃ©konyan tudsz erõt kifejteni, Ã©s a gravitÃ¡ciÃ³ is segÃ-tõleg hat. Az utolsÃ³ szakaszban, amikor a fej megÃ©rkezik a medencealaphoz, visszatarthatatlanul nyomnod, tolnod kell! Ã‰rzed, hogy magÃ¡val ragad a folyamat, kiabÃ¡lhatsz, hangosan lÃ©legezhetsz â€“ ez Ã-gy nagyon jÃ³! Ha a szÃ¡j, a garat nyitott, akkor az â€žÃ©let kapujaâ€• is megnyÃ-lik, kÃ¶nny Ã¡tengedve a babÃ¡t a kÃ¼lvilÃ¡gba. Nem jÃ³ siettetni, pÃ©ldÃ¡ul tolÃ¡si inger nÃ©lkÃ¼l nyomni! Ez nem az olimpiÃ¡ra valÃ³ felkÃ©szÃ¼lÃ©s, ahol minÃ©l jobb idõt kell futni! Minden tolÃ³fÃ¡jÃ¡s vÃ©gÃ©n a szÃ¶vetek alkalmazkodnak a baba elõrehaladÃ¡sÃ¡hoz. Nem kell folyamatosan fenntartani a nyomÃ¡st. A gÃ¡t rugalmasan nyÃºlik, anÃ©lkÃ¼l, hogy sÃ©rÃ¼lne, vagy hogy gÃ¡tmetszÃ©s vÃ¡lna szÃ¼ksÃ©gessÃ©.

4. Az utolsÃ³ szakasz â€“ a mÃ©hlepÃ©ny megszÃ¼letÃ©seÂ

MegcsinÃ¡ltad! A kisbabÃ¡d a vilÃ¡gra jÃ¶tt, a tÃ¼deje megtelt levegõvel, most Ã©ppen a hasadon kiabÃ¡l, vagy talÃ¡n egyszerûen csak szuszog. Hamarosan Ã¡tvÃ¡gjÃ¡k a kÃ¶ldÃ¶kzsinÃ³rt, sokszor a boldog apuka vÃ¡llalja fel ezt a feladatot. TermÃ©szetes, hogy a szÃ¼lÃ©s Ã³riÃ¡si munkÃ¡jÃ¡tÃ³l elfÃ¡radtÃ¡l, adj egy kis idõt magadnak. SegÃ-tenek a mellkasodra tenn a kicsinyed, aki az orrocskÃ¡jÃ¡val a tej irÃ¡nyÃ¡ba szimatol, de talÃ¡n fÃ©l Ã³ra is kell, hogy a pici szÃ¡ja keresni kezdje a melledet. EzÃ©rt a legjobb, ha annak kÃ¶zelÃ©ben marad az elsõ Ã³rÃ¡ban! Amikor a melledre teszed, a szopÃ¡si ingertõl a mÃ©h izmai mÃ©g erõsebben dolgoznak, Ã©s a mÃ©hlepÃ©ny levÃ¡lik, egyszerûen megszÃ¼letik nÃ©hÃ¡ny mÃ©hÃ¶sszehÃ¶ kÃ-sÃ©retÃ©ben. Ez mÃ¡r szinte fel sem tûnik a korÃ¡bbi igÃ©nybevÃ©telhez kÃ©pest! A szÃ¼lÃ©s ezzel be is fejezõdÃ¶tt.

Innen mÃ¡r a gyermekÃ¡gyas idõszak kezdõdik. A legjobb, ha egyÃ¼tt maradtok a babÃ¡val Ã©s a papÃ¡val az elkÃ¶vetkezõ Ã³rÃ¡kban. Az elsõ 2 Ã³ra hÃ¡borÃ-tatlansÃ¡ga alapvetõen fontos. A megelõzõ eljÃ¡rÃ¡sok is vÃ¡rhatnak 1-2 Ã³rÃ¡t, amennyiben mindenki jÃ³l van. Ez az idõszak az elsõ â€žÃ¶sszeszuszogÃ¡srÃ³lâ€•, a csalÃ¡d megszÃ¼letÃ©sÃ©rõl szÃ³l.

Ã‰letÃ¼nk folyamÃ¡n kevÃ©s olyan meghatÃ¡rozÃ³ esemÃ©ny tÃ¶rtÃ©nik velÃ¼nk, mint gyermekÃ¼nk vilÃ¡grahozatala. MÃ© kicsit fÃ©lve gondolunk a napra, amikor ez bekÃ¶vetkezik. Sokszor nem is lÃ¡tunk szÃ¼lÃ©st a maga valÃ³jÃ¡ban a sajÃ¡t gyermekÃ¼nk megszÃ¼letÃ©se elõtt. Ahhoz, hogy fÃ©lelem nÃ©lkÃ¼l Ã¡tadhasd magad a szÃ¼lÃ©snek, bÃ-znod kell Ã¶nmagadban, a testedben. Ki ne szeretnÃ©, hogy kÃ¶nnyû szÃ¼lÃ©se legyen?! A kÃ©rdÃ©s: hogyan? A vÃ¡laszt a kompeten szÃ¼lÃ©sfelkÃ©szÃ-tõ programok adjÃ¡k.

BerÃ©nyi Grilla