Narava je poskrbela za mamico in otroka in v proces poroda dodala naravni blažilec bolečin. Hormon endorfin spremeni zavest ženske in jo odpelje v stanje, podobno transu. Ženska je popolnoma osredotočena in predana.

PORODNA BOLEČINA ALI IZVOR MOČI?

Nosečnica lahko v času priprave na porod prebere veliko o bolečini, o tveganju in zapletih pri porodu. Ob vsem tem pa pozabimo poudariti vse tisto, kar je pri njem lepega.

Kam se je izgubilo zavedanje, da je porod v telesnem, čustvenem in duhovnem smislu zelo pomemben prehod, ki se zgodi samo enkrat? Rojstvo novega bitja v partnerstvo, ki zdaj postane tudi starševstvo in skupaj so družina, je neponovljiv dogodek, ki si, poleg zdravstvene varnosti, zasluži tudi spoštovanje, nežnost in veliko ljubezni.

Na bolečino lahko vplivamo

Občutje poroda je intenzivno, ampak sploh ni nujno, da samo boli. Bolečina izhaja iz telesa, vendar nanjo zelo vpliva naš odnos do nje in poznavanje načinov, ki jo olajšajo.

Izberemo lahko medikalizacijo. V porodnišicah želijo pomagati, zato ponudijo tisto, kar imajo – lajšanje bolečin z zdravili. Njihov namen je dober in za nekatere ženske je to prava izbira.

Lahko pa razširimo razumevanje in upoštevamo modrost narave.

Dobro je vedeti, da bolečina odpira telo, ki je narejeno, da se v času poroda odpre in da ni posledica poškodba. Porodna bolečina ima pravzaprav vlogo zaščitnice pred poškodbami.

Kadar čutimo bolečino, telo reagira. Reakcija na bolečino pri porodu je gibanje. Svoboda gibanja dovoljuje, da ženska zavzame položaj, ki naredi bolečino znosno. To so položaji, ki ščitijo pred poškodbami območja medenice, hkrati pa preprečujejo prevelik pritisk na otrokovo glavico in varujejo pred neugodnimi vstavami.

Dobra podpora

Spremljevalci pri porodu se morajo dobro počutiti v svoji vlogi. Morajo vas sprejemati in vas imeti radi. Pri porodu naj vas podpirajo tisti, ob katerih se počutite varne in si upate biti spontane, izraziti marsikatero bolečino, ne samo porodne. Otrok pri porodu potrebuje oba starša in tudi partner se mora pripraviti na porod. Ni nujno, da postane strokovnjak, potrebno pa je, da se v njem ustvarita zaupanje v porod kot fiziološki proces in zaupanje v vas, da to zmorete.

Dobra podpora bi morala vključevati svobodno izbiro spremljevalcev. Mogoče želite ob sebi izbrano babico, mogoče tudi svojo mamo, čudovito prijateljico ali usposobljeno spremljevalko – doulo. Prisotnost doule pri porodu dokazano zmanjšuje potrebo po medicinskih protibolečinskih sredstvih in pogostost uporabe le-teh. Doula pozna načine, ki podpirajo žensko, vsako posamezno na drugačen način.

Vsaka ženska ima svojo porodno zgodbo. V osnovi pa je vsem skupno: neprekinjena navzočnost istega človeka, pozornost, prijaznost, brezpogojno sprejemanje in nežnost lajšajo bolečino in podpirajo dober potek poroda. Zato je žensko zavezništvo v globljem smislu zagotovo opora, na katero je računala narava. V svetu zelo razvitega razuma in potrebe po objektivnih dokazih jo potrjujejo tudi znanstvene študije.

Potujte s popadki, ki se dvigajo in spuščajo, in si upajte dihati. Bolečina vas ne bo raztrgala in z zadrževanjem dihanja je ne boste zmanjšali. Nasprotno.

Gibanje, oprijemanje, masaža

Gibanje med porodom je naravna potreba ženskega telesa. Popadki vam govorijo, kako zazibajte medenico, da pomagate otroku. Mogoče rahlo naprej in nazaj, mogoče krožno, kot prvinski ženski ples. Popadki prihajajo v valovih. Ujemite ta ritem in mu sledite.
To je dobra komunikacija med vami in otrokom, ki podpira naraven in nežen potek poroda. Zato se vaše telo hitreje odpira in otrokova glavica se lažje prilagaja medenici.

Popadek žensko nasloni naprej, ob oporo ali v roke drugega. Od vedno in ne glede na kulturo so ženske med porodom imele potrebo po oprijemanju. Včasih so bile to palice, vrvi, druge ženske. Ko se ženska nečesa oprime, učvrsti zgornji del telesa. Posledica je, da se spodnji medenični predel sprosti.
Ležanje na hrbtu med porodom je v primeru zdravega poteka dokazano najslabša možnost. Lahko ima neprijetne posledice. Če ženska aktivno sodeluje, omogoča svojemu telesu, da se odpira, prilagaja otroku in ostaja sproščeno.
Med porodom je zelo dobrodejna tudi masaža. Večini žensk pomaga masiranje križnega predela, sproščanje vratu, ramen in nog. Nekatere imajo rade močan dotik, druge zelo rahlega.
Potek poroda in z njim gibanja sporoča tudi, kdaj mamica in otrok potrebujeta počitek. Ženska začuti potrebo, da se uleže v udoben položaj, se poveže z otrokom in se prepusti drugim. Lahko jo božajo po laseh, ji masirajo podplate in dlani ali pa tiho spoštujejo njeno mirovanje.

Dihanje, spuščanje glasov in potovanje s popadki

Dihanje med porodom je sodelovanje s porodno energijo. Spontano dihanje je najboljša pot, da porodnica najde zase pravi način, ki ji pomaga skozi posamezen popadek. Babica in spremljevalci lahko opazujejo, kako predihavate bolečino in vas podprejo, ko je videti, da ste našli pravi način. Ženska pri zelo direktivnem vodenju dihanja ne čuti več, kaj ji sporoča telo in to ni dobro. Če nič drugega, ohranite v dihu mirnost. Miren vdih in miren izdih naj bosta za vas udobna. Lahko si ob tem nežno mislite: »Sem (vdih) sproščena (izdih).«
Med popadkom izrazite bolečino z vzdihovanjem, spuščanjem glasov, petjem. Sproščena, odprta usta in čeljust omogočata hitrejše odpiranje, mehkejše medenično dno in presredek. Z izraženim glasom ritmično napenjate trebušne mišice in usmerjate otroka navzdol po porodnem kanalu.
Spontano dihanje in svobodno izražanje glasov lahko obdržite tudi v fazi iztisa otroka. Pritiskanje z zadrževanjem zraka, ki je zelo v navadi pri rojevanju v porodnišnicah, ni potrebno.
Potujte s popadki, ki se dvigajo in spuščajo, in si upajte dihati. Bolečina vas ne bo raztrgala in z zadrževanjem

dihanja je ne boste zmanjšali. Nasprotno. Vsakič, ko zadržite dih, ker se borite proti popadku, vas bo moč poroda presegla. Potujte skupaj, ne drug proti drugemu. Upajte si odprto dihati in oblikovati glas.

Popolna predaja

Porod ponuja možnost globokega in intenzivnega dogodka. Česa nas je strah, ko govorimo o porodni bolečini? Da ne bomo zmogle ali da se bo zgodilo nekaj hudega? Pustite bolečini, da se izrazi, naravno in prvinsko, in s tem odide. Mogoče ste prvič v življenju na mestu, kjer se lahko svobodno izrazite. Mogoče lahko prvič odprete svoj glas brez nadzora in se gibljete sledeč instinktu.

Porod je zahtevno fizično delo, otrok se rodi s pomočjo vašega telesa in skozi njega. Zato morate biti v stiku z njim, da mu znate prisluhniti, ko vas vodi skozi porod.
Popadki in bolečina imajo svoj ritem, ki pri naravnem porodu z viški in premori spodbuja izločanje hormona endorfina. Narava je poskrbela za mamico in otroka in v proces poroda dodala naravni blažilec bolečin. Hormon spremeni zavest ženske in jo odpelje v stanje, podobno transu. Ženska je popolnoma osredotočena in predana. In v tem svojem svetu izjemno lepa.
Ritmično prihajanje popadkov pripravlja otroka na dihanje in ga naredi močnega za življenje: Kadar je zaradi posegov med porodom ta naravni ritem porušen, ima lahko otrok težave.

Je res v trenutku pozabljeno?

Bolečino po porodu pozabimo. Res je, da se ne spomnimo najtežjih trenutkov. Zato, da si še želimo »mladičev«. Pa jo res popolnoma pozabimo?
Ostane spomin, kako nam je šlo. Da je bolelo, ampak sem zmogla. In ko sem misilila, da ne morem več ..., je prišla prava spodbuda, znotraj sebe sem našla na novo odkrito moč in šla naprej. Nov popadek, nov objem svojemu otroku. Mislim, da se vsaka ženska po porodu celo življenje zaveda, kako izjemno delo je opravila. In del tega občutka je tudi sprejemanje in zmagovanje porodne bolečine.

Občutje poroda je intenzivno, ampak sploh ni nujno, da samo boli. Bolečina izhaja iz telesa, nanjo zelo vpliva naš odnos do nje in poznavanje načinov, ki jo olajšajo.

Izberite svojo pot

Pomembno je, da jih poznate in da lahko med njimi izbirate. Same, po svojem občutku in potrebi. Da se zavedate, da je vaše čutenje in vedenje sprejemljivo, pa čeprav vas same preseneča.
Zato se obdajte z ljudmi, ki jim zaupate, ob katerih se počutite varno. Strokovnjakom, ki bodo poskrbeli za zdravstveni vidik poroda, in tistim drugim, ki bodo ponudili ljubezen. V njej se za roke držijo brezpogojno sprejemanje in vera v vas. Nežnost in ljubeča nega. Takrat manj boli, saj veste.

Tina Golež, dipl. babica
Bušček center
www.buscek-center.com

Bušček CENTER

elevit® PRONATAL

ZA ZDRAV RAZVOJ VAŠEGA OTROKA

Zmanjša tveganje okvar nevralne cevi za 92%.

Prehrana med nosečnostjo in dojenjem je izjemnega pomena, saj se telesne potrebe po vitaminih in mineralih v tem obdobju povečajo od 50 do 100 % v primerjavi z ženskami, ki niso noseče.

S povečanim uživanjem sadja in zelenjave ne moremo zadovoljiti vseh potreb, zato priporočamo **Elevit® Pronatal,** ki vsebuje več:
- **folne kisline (800 mcg)**
- **železa (60 mg) ter**
- **pomembnih vitaminov in mineralov**

Elevit® Pronatal učinkuje v treh ključnih obdobjih za zdrav razvoj otroka:
- **pred nosečnostjo**
- **med nosečnostjo**
- **med dojenjem**

Elevit® Pronatal je s svojo sestavo edini klinično preizkušen pripravek za nosečnice in doječe matere.
Za 92 % zmanjša tveganje okvar nevralne cevi.

Večje pakiranje zagotavlja dolgotrajno oskrbo z vsemi najpomembnejšimi vitamini in minerali.

EDINI KLINIČNO PREIZKUŠENI

NOVO NA VOLJO TUDI V VEČJEM PAKIRANJU

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Bayer d.o.o., Bravničarjeva 13, Ljubljana

Bayer HealthCare