

## Gimdymo nuskausminimas

Apie gimdymo nuskausminimą visi turi savo nuomonę. Turbūt nereikia nė sakyti, kokios jos prieštaringos. Medikai šiuo klausimu irgi nesutaria. Vieni abiem rankom už, kiti - prieš. Priešininkai argumentuoja, kad nuskausminamieji vaistai suardo mamos ir vaiko tamprų ryšį, kad taip gamtos sutverta, kad moterys skausmuose gimdė nuo neatmenamų laikų, kad vaistai gali kenkti kūdikiui. Šalininkai siūlo nekenčėti skausmo ir pasinaudoti mokslo galimybėmis. O teoriją, kad moterys visais laikais kentėjo, istorikai gali paneigti. Dar Kleopatros laikais aukštuomenės moterims būdavo duodama svaiginančių medžiagų, kad slopintų gimdymo skausmus.

**KAIP GIMDYSITE - SU NUSKAUSMINIMU AR BE –  
SPRĘSTI JUMS PAČIAI.**

### Vyras gimdyje - taip ar ne?

Buvo laikai, kai vyrams neleisdavo net aplankyti žmonos su naujagimi. O dabar jie dalyvauja vaiko gimime. Šiuolaikiški vyrai vaiko gimimą priima labai natūraliai ir sako, kad tokia patirtis padeda jiems tapti geresniais tėvais. Tiesa, seksologai perspėja, kad kai kuriems po šios patirties sumažėja ar kuriam laikui visai išnyksta geismas. Taigi, jei būsimasis tėtis nenori matyti vaiko gimimo, neverskite, bet jei nori – nedrauskite.



*„Vaiko išnešiojimas ir gimdymas yra vienas svarbiausių transformuojančių epizodų Jūsų gyvenime. Jūs jaučiate kūdikį besivystantį ir judantį Jūmyse, Jūs skęstate sūrėmiuose lyg jie būtų potvynio bangos, parbloškiančios Jūsų kūną, pažįstate visą gimdymo aistros gilumą su stangomis ir tada staiga pakylate išskėstomis rankomis sveikindama ir širdingai apglėbdama naują, trapią gyvybę, savo kūdikį. Pamatyti įsikūnijusią Meilę – tai būti stebuklo liudininku“.*

*Šeila Kisindžer*



*Taip arti manęs jau niekada nebūsi,  
Kai tuo pat oru kvėpuojame per pusę,  
Kai nematome dar vienas kito,  
Tiktai laikas mūsų akyse pakito,  
Leisdamas pažvelgti į tave... Ir tu artėji,  
Vėl naujų jėgų išvirkštęs į arteriją,  
Nugalėdamas net nebuvimo baimę  
Iš tenai, kur tik gyvybė - ainiams...*

# GIMDYMAS

## Artėjant gimdymui vyksta šie pokyčiai

- ✓ Paruošiamieji sąrėmiai - paskutinį mėnesį gimda pradeda apsitraukinėti, kad sutrumpintų ir suminkštintų gimdos kaklelį, paruoštų jį gimdymui.
- ✓ Hormonų ir paruošiamųjų sąrėmių įtakoje gimdos kaklelis suminkštėja, sutrumpėja ir prasiveria 1–2 cm.
- ✓ Kelios valandos ar kelios dienos prieš gimdymą gali pasirodyti gleivių kamštis. Tai dažniausiai skaidrios, bet gali būti ir rusvos ar su keliais kraujo lašeliais gleivės.
- ✓ Kartais nuteka vaisiaus vandenys. Tuomet jau reikia vykti į ligoninę!

## Gimdymo pradžia

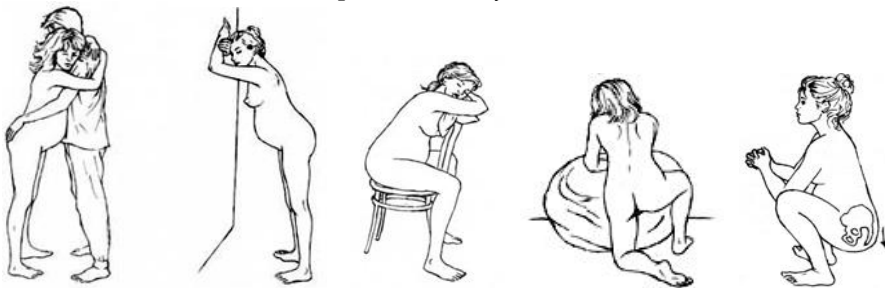
**Tikroji gimdymo pradžia** – tai reguliarūs (ne rečiau kaip kas 10 min) sąrėmiai, kurie vis dažnėja ir stiprėja.

### Gimdymo laikotarpiai:

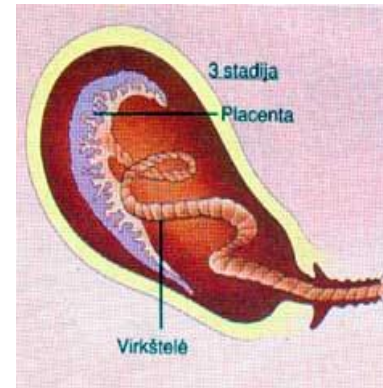
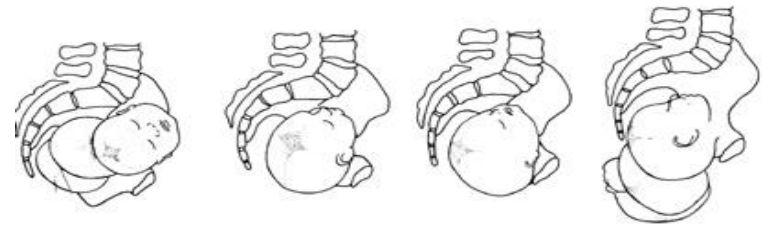
- ✓ atsidarymas;
- ✓ išvarymas;
- ✓ placentinis.

**ATSIDARYMAS.** Šis laikotarpis tęsiasi nuo pirmųjų sąrėmių pradžios iki „pilno“ gimdos kaklelio atsidarymo, t.y. iki 10 cm, atsivėrimas vyksta vidutiniškai 1cm per valandą. Gimdant pirmą kartą tai trunka 12-16 val., pakartotinai – 6-9 val.

*Dauguma moterų atranda mažiausiai skausmingas padėtis atsidarymo laikotarpiu. Pabandykite ir Jūs:*



**IŠVARYMAS.** Visiškai atsidarius gimdos kakleliui, vaisiaus galvutė ar sėdynėlė pradeda slinkti žemyn pro gimdos kaklelio žiotis. Tuo metu paprastai plyšta arba praplėšiama vaisiaus vandenų pūslė, ir nuteka vandenys. Gimdymo pabaigoje sąrėmiai būna kas 1 - 2 minutes, ir trunka iki 60 - 80 sekundžių. Vaisiaus pirmeigėi daliai spaudžiant dubens nervinius rezginius, prasideda stangos. Stangos - tai refleksinis pilvo raumenų ir diafragmos susitraukimas, kai padidėja nevalingas spaudimas pilvo ertmėje. Gimdyvė gali stangas valdyti - sustiprinti jas arba susilpninti. Šis laikotarpis pirmąkart gimdančioms trunka 1 - 2 val., pakartotinai gimdančioms - nuo 5 - 10 minučių iki 1 valandos.



Užgimus kūdikiui, gimda ištuštėja, susitraukia, o po 10–15 min dėl vis stiprėjančio gimdos susitraukimo placenta atsiskiria nuo jos sienelių ir su paskutiniu sąrėmiu užgimsta. Tai trečiasis arba **PLACENTINIS** gimdymo laikotarpis, kurio metu moteris visada pakraujuoja ir netenka iki 500 ml kraujo. Kelias sekančias dienas po gimimo dar bus jaučiami pavieniai skausmingi gimdos susitraukimai, ypač žindymo metu. Jie būtini, kad moteris nekraujuotų. Į normalų dydį gimda sugrįžta per 6 savaites po gimdymo.

Gimusiam naujagimiui užspaudžiama ir perkerpama virštelė, jungusi vaisių su placenta, ir naujagimis dedamas ant motinos pilvo. Dabar jis pirmąkart pamaitinamas krūtimi ir nusiramina klausydamas motinos širdies plakimo. Jei gimdymo metu dalyvauja vyras, jam leidžiama perkirpti virštelę ir panešioti naujagimį – taip mažylis nuo pirmųjų akimirkų jaučiasi neatsiejama šeimos dalimi.