

POROD

Porodno okolje

Izbira porodnišnice

Večina žensk v Sloveniji rodi v eni izmed štirinajstih porodnišnic. Če gre za normalni porod, lahko rodite v katerikoli.

Porodnišnici Ljubljana in Maribor usposobljeni in opremljeni za oskrbo najbolj kritičnih primerov.

Osnovni pogoj za lepo porodno izkušnjo je tudi porodno okolje. To naj vam zagotavlja varnost in zasebnost, zato se o izbiri porodnega okolja pogovorite s partnerjem že v času nosečnosti. Kljub enotni doktrini porodne skrbi vsaka porodnišnica ponuja nekoliko svojevrstno oskrbo. Svetujemo vam, da se o storitvah porodnišnice dobro pozanimate že v času nosečnosti. Odločite se za porodno okolje, ki ustreza vašim porodnim načrtom.

Navzočnost vaših bližnjih pri porodu

Porod je telesno in čustveno intenzivna izkušnja, zato na njegov potek ugodno vpliva prisotnost partnerja in/-ali drugega porodnega spremljevalca.

Nekatere ženske nimajo partnerja, ali pa ta ne želi/ne more biti prisoten ob porodu. V takšnih primerih vas lahko spremlja tudi druga oseba, ob kateri se dobro počutite in vam bo nudila ustrezno podporo (npr. sestra, prijateljica ...).

Uveljavljajo se tudi dodatne porodne spremljevalke (doule).

Če želite, da vas ob porodu spremljata tako partner kot doula, se posvetujte, ali porodno okolje (npr. porodnišnica), v katerem nameravate roditi, podpira prisotnost dveh spremljevalcev.

Začetek poroda

Porod se navadno začne med 37. in 42. tednom nosečnosti.

Znaki začetka poroda

Ko se vaše telo začne pripravljati na porod, lahko na spodnjem perilu ali v straniščni školjki opazite **krvavo sluzast čep**, ki se je izločil iz nožnice. Porod se lahko začne kmalu, ali pa boste do začetka poroda morali počakati še nekaj dni. **Ni se še treba napotiti v porodnišnico.**

Pri večini žensk se porod začne s **porodnimi popadki**. Ti so najprej redkejši, pojavljajo se ritmično, njihova jakost, trajanje in pogostost pa naraščajo.

- če boste rodili prvič: v porodnišnico se odpravite, ko boste eno uro čutili redne popadke na 5 minut
- če ste že rodili: v porodnišnico se odpravite, ko boste eno uro čutili redne popadke na 10 – 15 minut

Pri odločitvi za odhod v porodnišnico upoštevajte tudi vremenske in prometne razmere.

Porod se lahko začne tudi tako, da vam **odteče plodovnica**: prišlo je do razpoka plodovih ovojev. Plodovnica lahko odteka počasi ali odteče nenadoma. **Takoj se odpravite v porodnišnico**, saj obstaja povečano tveganje resnih zapletov za vašega novorojenčka.

Porod

Pomembno je, da se vaš porod odvija čim bolj naravno, pri tem pa se svobodno gibajte oziroma poiščite zase najustreznejši položaj.

Ob prihodu v porodnišnico vas sprejmejo babica in navadno tudi zdravnik/ca. Če je potrjeno, da se je porod začel, vas sprejmejo na porodni oddelek.

Pri porodu je prisotna babica, po potrebi pa tudi porodničar/ka in drugi zdravstveni strokovnjaki.

Proces poroda delimo v štiri porodne dobe.

PRVA PORODNA DOBA traja od začetka poroda pa vse do popolnega odprtja materničnega ustja. Trajanje je odvisno od več dejavnikov: zaporedni porod, psihično stanje porodnice, lega in vstava ploda, oblika in velikost medenice, porodno okolje.

Kaj se dogaja z vašim telesom v prvi porodni dobi?

V prvi porodni dobi se maternično ustje spreminja in odpira. Maternično ustje postaja mehkejše in tanjšje, hkrati se tudi odpira in je ob koncu prve porodne dobe odprto približno 10 cm. Odpiranje materničnega ustja je med drugim posledica porodnih popadkov in pritiska vodilnega plodovega dela na maternični vrat. Aktivna faza prve porodne dobe traja navadno od 6 do 12 ur pri ženskah, ki rojevajo prvič, pri tistih, ki so že rodile, pa je navadno krajša.

Porodni položaji v prvi porodni dobi

V prvi porodni dobi izberite položaj, v katerem se boste dobro počutili in bo hkrati ugodno vplival na potek poroda. O tem vam bo z nasveti in vsem potrebnim znanjem v pomoč babica, ki bo prisotna pri vašem porodu. Zaradi delovanja težnosti, učinkovitejših popadkov, poravnave ploda in povečanega medeničnega izhoda v prvi porodni dobi svetujemo predvsem pokončne položaje.

Dokler maternično ustje še ne bo popolnoma odprto, potiskanje ob popadku ni primerno. Morebitno potrebo po pritiskanju boste premagali s počasnimi globokimi vdihom in izdihom.

DRUGA PORODNA DOBA traja od popolnega odprtja materničnega ustja do rojstva otroka.

Spremembe v drugi porodni dobi

V drugi porodni dobi bodo vaši porodni popadki postali močnejši, pogostejši in bodo hkrati trajali dlje. V tej dobi navadno počijo tudi plodovi ovoji, kar pomeni, da plodov vodilni del (največkrat glavica) začne pritiskati neposredno na nožnično tkivo. Zaradi tega boste začutili potrebo po pritiskanju, t.i.

spontani trebušni pritisk. Ob glavični vstavi ploda bo plodova glavica postala vidna v zunanjem spolovilu. Po porodu glavice se navadno v naslednjem popadku porodijo še ramena in takoj za tem preostali deli plodovega telesa. Novorojenčka vam bo babica, ki bo spremljala vaš porod, takoj položila na trebuh.

Porodni položaji v drugi porodni dobi

Porodni položaji v drugi porodni dobi vplivajo na zaporedje in jakost popadkov, na počutje ploda in na materino udobje. Ustrezen porodni položaj lahko pripomore tudi k zmanjšanju bolečine in s tem k manjši uporabi sredstev proti bolečinam, k učinkovitejšim popadkom in manj poškodbam presredka in notranjega spolovila. Svetujemo uporabo naslednjih položajev: položaj sede, položaj čepe, položaj kleče, stojo z gibanjem naprej ali uporabo porodnega stola. Pri vseh porodnih položajih vas lahko podpira vaš partner ali porodna spremljevalka.

Kako se soočiti s popadki v prvi in drugi porodni dobi?

Porodni popadki, ki jih povzročajo krči maternice, postajajo z napredovanjem poroda vse bolj boleči.

Pomoč pri soočanju s popadki prosite na nasvete in pomoč babico. Med drugim pomagajo

- **masaža, prha, topli ali hladni obkladki**
- **menjavanje porodnih položajev in gibanje**
- **prilagojeno dihanje**: dihajte, kot vam najbolj ustreza, v veliko pomoč bodo nasveti babice
- **navzočnost partnerja, porodne spremljevalke**

Porodni spremljevalec ima med porodom pomembno vlogo: je v čustveno oporo, pomaga z različnimi aktivnostmi, npr. drži vas za roko, masira vaš hrbet, vam daje telesno oporo, ponudi pijačo, pomaga pri dihanju in sproščanju ...

Nekateri postopki in posegi med porodom

- **Spremljanje plodovih srčnih utripov**

S pomočjo kardiotokografa (CTG) se neprekinjeno elektronsko spremlja frekvenco plodovih srčnih utripov in porodnih popadkov. Z njim zdravstveni strokovnjaki ugotovijo osnovno frekvenco plodovega srčnega utripa (v normalnem stanju od 110 do 160 utripov na minuto) ter morebitna odstopanja.

- **Prehranjevanje in pitje med porodom**

Ženske med porodom potrebujejo precejšen vnos kalorij, porodničnice navadno omejujejo vnos tekočine in hrane med porodom zaradi tveganj v primeru potrebe po anesteziji. V večini slovenskih porodničnic zato zagotavljajo vnos energije in tekočine z infuzijskimi raztopinami.

- **Operativno dokončanje poroda**

Najpogostejši izhodni porodniški operaciji sta **prerez presredka (epiziotomija)** in **porod s pomočjo vakuuma**.

Zaradi različnih nepravilnosti ali nenapredovanja se lahko porod konča tudi operativno – s **carskim rezom**, ki ga izvede zdravnik porodničar, poteka pa lahko v splošni ali področni anesteziji. Ločimo nujni (urgentni) in načrtovani carski rez.

TRETJA PORODNA DOBA traja od rojstva novorojenčka do rojstva posteljice in ovojev. Navadno traja od 5 do 15 minut, povsem fiziološko pa je tudi, če traja eno uro in ni večje krvavitve.

- **Kožni stik med novorojenčkom in mamo**

Prvi stik med mamo in novorojenčkom je izjemnega pomena za oba. V prvi uri po porodu se bo novorojenček najverjetneje sam pristavil na prsi in se prvič podojil. Že takoj po porodu je v vaših prsih izredno dragoceno mlezivo, prvo mleko (kolostrum). Na novorojenčkovo kožo in prebavila se med porajanjem in ob prvem stiku z vami naselijo tudi dobre bakterije, ki se nahajajo na površini vaše kože.

- **Pregled posteljice in plodovih ovojev**

Po porodu zdravstveni strokovnjaki skrbno pregledajo porojeno posteljico in plodove ovoje. Prepričajte se, da so celi in da v maternici ni ostal kakšen delček, ki bi oviral njeno normalno krčenje.

ČETRТА PORODNA DOBA traja od rojstva posteljice in ovojev do treh ur po porodu. V tem času mama skupaj z otrokom ostane v porodni sobi, poleg je lahko tudi partner in/ali porodna spremljevalka. Prve tri ure po porodu je tveganje za krvavitev povečano, zato v tem času skrbno spremljajo zdravstveno stanje ženske. Potem vas iz porodne sobe skupaj z novorojenčkom odpeljejo na poporodni oddelek.

Čestitamo, postali ste mama, postala sta starša! Vse dobro vašemu dojenčku in vam!

Dopolnjeno in prirejeno po besedilu avtorice: asist. Petra Petročnik, diplomirana babica, MSc (UK)