

MI FOG TÖRTÉNNI VELEM?

A SZÜLÉS SZAKASZAI
Hogyan, miből fogom tudni, hogy ez már a szülés kezdete, hogy tényleg elkezdődött? Nyugi, szinte biztos, hogy tudni fogod.

írta: VIRÁG HENRIETTA

– Ahogy nincs két egyforma várandósság, nincs két egyforma szülés sem. A szülések hasonlíthatnak egymásra annyiban, hogy lehet a szakaszairól könyvet vagy újságcikket írni, mégis hatalmas egyéni eltérések vannak – így kezdett bele Béres Edina független bába a szülés szakaszairól szóló beszélgetésünkbe.

– A szülést kísérő szakemberek egyik legfontosabb feladata, hogy ezt az ezerféle egyéni eltérést tudják a normál keretek között értékelni. Hogy mi az, ami az adott nő saját várandósságához, saját ritmusához, testfelépítéséhez, a korábbi szülési szokásaihoz képest belefér, és mi az, ami nem. Van, amikor a kisbaba világrajövetelének egyes szakaszait szépen el lehet különíteni, és van, amikor a szülés olyan egybefüggő folyamat, amelynek során az egyes szakaszok feltűnő váltások nélkül olvadnak bele a soron következőbe.

Most a bába meséli el azt, hogy a nagy számok törvénye alapján mikor és milyen testi és érzelmi történésekre is számíthatsz.

1 RÁKÉSZÜLÉSI SZAKASZ

Más néven látenciaszakasz. A tényleges vajúadás megindulását megelőző hosszabb-rövidebb időszakot nevezzük így. Nem ritka, hogy ez a szakasz akár hosszú hetekig is eltart, de van, amikor csak néhány napig, illetve óráig. Sőt előfordul olyan is, amikor teljesen észrevétlenül zajlik ez a bizonyos készülődés. Sokakra tör rá a fészekrakó ösztön, a takarítási-pakolási láz. Gyakorivá válhatnak, felerősödhetnek a hangulatváltozások. Sírós, türelmetlen, feszült kedélyállapot váltakozik a kiegyensúlyozottsággal, nyugalom-

mal. Sokszor tűnik úgy, mintha egy végeláthatatlan hullámvasúton ülne az ember.

Előfordul, hogy időről időre méhösszehúzóódásokat, azaz jóslófájdásokat érez a várandós már a látenciaszakaszban is. Ilyenkor időnként megkeményedik a méh, ami eltarthat néhány másodpercig vagy akár egy-egy percig is, majd kienged ez a szorítás, és a megszokott medrében megy tovább az élet. A látenciaszakasznak és ezzel együtt ennek a bizonyos előkészítő méhtevékenységnek nagyon fontos szerepe van a szülésre való készülődésben. Hatalmas hormonális változások történnek ilyenkor a szervezetben. A szülés várható idejének közeledtével ennek a méhtevékenységnek az intenzitása és gyakorisága rendszerint fokozódni szokott. Mindannak, ami kulcsfontosságú védő-óvó-megtartó funkciót látott el kilenc hónapig, most át kell alakulnia, alkalmassá kell válnia arra, hogy tágulni, kinyílni, elengedni tudjon. Először szülők ritkán érzik ezt a fizikai készülődést, többször szülők szinte mindig beszámolnak róla. Van, akinél a jóslófájdások szép ritmikus módon belefolyanak a vajúadás kezdeti szakaszába, és van, akinél egyszer csak a semmiből kezdődnek el a tényleges méhösszehúzóódások.

2 VAJÚDÁSI SZAKASZ

► **Szociális szakasz:** A vajúadás legelejére, a kezdeti időszakra jellemző szakaszt mi, bábák szociális szakasznak hívjuk. Onnan származik az elnevezés, hogy ilyenkor általában vannak már rendszeres méhösszehúzóódások, de a kismama még nagyon aktív, rendkívül közlékeny,

többnyire még kifelé figyel, befelé kevésbé.

A vajúadás teljes egészére jellemző – és ez a szülést kísérő szakemberek számára kiváló iránytűként szolgál –, hogy a méhszáj és a tudat fordított arányban működik egymáshoz képest. Amíg valaki nagyon nyitott a külvilágra, kommunikatív, és a viselkedése szinte olyan, mint amilyen egyébként szokott lenni, addig a méhszáj valószínűleg még kevésbé nyitott. Aztán ahogy halad előre a vajúadás, a vajúadó nő figyelme egyre inkább befelé összpontosul, és egyre inkább lényegtelennek válnak mindazok a dolgok és történések, amelyek a megszokott hétköznapi életünkben oly fontos szerepet töltenek be. A kommunikáció a lényegi dolgokra korlátozódik, egyre rövidebbek és tömörebbek a kismama mondatai. A viselkedése ideális esetben egyre kevésbé kontrollált. A természetes tisztulási folyamat beindulásának köszönhetően a vajúadó nő gyakran jár a mellékhelyiségbe ebben a szakaszban. Kis mennyiségű táglulási vérzés jelentkezhet, illetve távozhat az úgynevezett nyákdugó.

► **Aktív szakasz:** A vajúadás során bekövetkező első nagy intenzitásváltás rendszerint akkor történik, amikor a korábbiakban említett szociális szakasz az aktív szakaszba érkezik. Gyakori kísérője a folyamatnak ezen a ponton a hányinger, hányás, illetve valamilyen erőteljes testi jelenség, tisztulás. Ha ilyenkor belső vizsgálat is történik, általában azt tapasztaljuk, hogy a méhszáj tágasága körülbelül három-négy centiméternél jár. Jellemző erre a szakaszra, hogy a szülő nő még ura a folyamatnak, még kézben tartja testi történései felett a kontrollt, bár ez egyre nagyobb erőfeszítésébe kerül.

Mivel a vajúdás motorja az oxitocin hormon, ahogy termelése fokozódik, úgy válnak egyre erősebbé, egyre hosszabbá és hatékonyabbá a méhösszehúzódások. Minél nagyobb méhösszehúzódások jönnek, rendszerint annál nagyobb fájdalomérzettel járnak együtt, egyre jobban igénylik a vajúdo figyelmét, egyre nagyobb erőfeszítésbe kerül túljutni egy-egy ilyen hullámon. Ha nem avatkozunk be gyógyszeresen ebbe a természetes folyamatba, akkor azt tapasztaljuk, hogy amilyen intenzitással jelentkezik a méhösszehúzódás kiváltotta fájdalomérzet, olyan intenzitással jut vissza az agyhoz egy visszacsatoló mechanizmus útján a jelzés, hogy milyen mennyiségben termelje a saját fájdalomcsillapító hormont, az endorfin. Ez az összetett és bonyolult folyamat a természetes oxitocintermelés csodája, amely hozzásegíti a nőt többek között ahhoz, hogy a szülés amellett, hogy a lehető legkeményebb lelki és fizikai történés, a legcsodálatosabb és legfelemelőbb élmény is lehessen egyben. A vajúdo támogató személyzet sokat tud segíteni a vajúdo aktív szakaszában is a pozitív, támogató hozzáállással, megerősítéssel, masszírozással, meleg borogatással.

► **Intenzív szakasz:** A következő nagy váltás, amit szintén kísérhet hányinger, hányás, akár egy kiadós sírás is, hét-nyolc centiméteres méhszájtágasságnál várható. Az utólagos beszámolókból kiderül, hogy nem ritka a halálfélelem megjelenése sem ebben a szakaszban. A kismama figyelme már szinte maradéktalanul befelé összpontosul, a külső körülmények elvesztik a hétköznapi jelentőségüket. Ahhoz, hogy ez zökkenőmentesen megtörténhesen, elengedhetetlenül fontos az elfogadó, bizalmas légkör. A folyamat csak ilyen körülmények között tud hatékonyan, biztonságban előrehaladni. A belső vezérlés az irányítás. Fontos tiszteltben tartani a vajúdo saját ritmusát. Ilyenkor szinte már egymást érik a méhösszehúzódások,

szünet köztük egyre kevesebb van. Bármennyire is rövidek a szünetek, nem ritka, hogy a vajúdo nő akár el is alszik alattuk.

► **Átmeneti szakasz:** Ha a szülés megindulásakor nem történt burokrepedés vagy burokrepesztés, akkor általában az intenzív szakasz vége felé, az átmeneti szakaszhoz érve számíthatunk arra, hogy egy hatalmas méhösszehúzódás csúcán megreped a magzatburok. Ilyenkor hirtelen történik egy térfo-gatváltozás a méhen belül, amihez hozzá kell idő-mulnia a méhizom-zatnak. Ez időigényes folyamat, amely gyakran jár együtt a korábbiakhoz képest feltűnően hosszabb szünettel, pihenéssel. Ez akár percekig is eltarthat, ha a segítő szak személyzet nem sürgeti a természetes folyamatot. Van olyan szülő nő, aki meg is kérdezi ilyenkor: Most megállt a szülés? Hogyan lesz tovább? Ami ilyenkor odabent történik, az az, hogy a méhizomzatnak egy más jellegű munkába kell kezdenie a további összehúzódások hatására, mint amit eddig végzett. Ed-dig a méhnyakat simította el, majd a méhszájat nyitotta ki, most pedig már a babát fogja kipréselni magából a tolófájások hatására a magzat-kilökő reflex segítségével. Erre rá kell készülni.

3 KITOLÁSI SZAKASZ

A kitolási szakaszra jellemző méhösszehúzódások már másfajta érzetekkel járnak együtt, mint a korábbiak. Eleinte csak a méhösszehúzódások tetőpontján, majd pedig a fájások teljes ideje alatt jelentkezik ellenállhatatlan nyomáskényszer.

E szakasz elején alakul ki az úgynevezett magzathenger, és a magzatkilökő reflex is működésbe lép. A szülő nő azt tapasztalja, hogy nem tud mást csinálni, csak együttműködni azzal az ellenállhatatlan erővel, ami a testében dolgozik. A kisbaba születése előtti utolsó néhány méhösszehúzódás során rendszerint már a szünetekben is megmarad a nyomó-húzó-feszítő érzés. „Szétszakadok!” – hangzik el gyakran az anyák szájából. Ilyenkor már tényleg csak

szusszánásnyi szünet szokott lenni a szinte egymást érő összehúzódások között. Az ekkor jelentkező hatalmas

A szülő nő azt tapasztalja, hogy nem tud mást csinálni, csak együttműködni azzal az ellenállhatatlan erővel, ami a testében dolgozik.

erő segít abban, hogy a kisbaba a legkisebb ellenállás felé haladhasson a szülőcsatornában. Rendkívüli módon megkönnyíti ezt a szakaszt, ha lehetséges és támogatott a szabad testhelyzet-változtatás.

4 LEPÉNYI SZAKASZ

Intézeti körülmények között az általános gyakorlat rendszerint az, hogy a kisbaba születése után, némi rásegítéssel néhány perc alatt megszületik a méhlepény. Azonban ha a maguk természetes folyamatában, sürgetés nélkül történhetnek a dolgok, akkor előbb a kisbaba maga mászik fel az édesanyja melléhez, szopni kezd (közben oxitocin termelődik), a méhlepény megszületése pedig önmagától, akár fél-egy óráig is eltarthat. Amikor a méhlepény megszületett, hiánytalanul, a burkával együtt, akkor mondható ki, hogy a szülés befejeződött.



BÉRES EDINA
független baba
szulesbabaval.hu