

PORODICA SE RAĐA



Digitalni priručnik sadrži sve te važne informacije, koje mogu biti od pomoći tokom trudnoće, porođaja i nakon njega, u prvim danima sa bebom.

ZAŠTO JE VAŽNA PRIPREMA ZA POROĐAJ?

PSIHIČKI:

Cilj je isključenje negativnih osećaja (strah od porođaja i bolova, zabrinutost za dete), razvoj pozitivnog osećaja vezanog za porođaj i sigurnost. Trudnica dolazi do važnih informacija koji će značiti pomoć mami i bebi tokom porođaja.

FIZIČKI:

Vežbe za trudnice pomažu trudnicama da što lakše prebrode period trudnoće, da se pripreme za porođaj i da održe fitt formu. Uvežbavanje vežbi disanja, relaksacije, istezanja i jačanja doprinosi lakšem porođaju. Uvežbavanje disanja priprema trudnicu da mirno i uravnoteženo podnosi izazove (tokom porođaja). Zatim pomaže da porodilja pravilno raspodeli svoju snagu tokom kontrakcija i da obezbedi dovoljnu količinu kiseonika, kako za sebe, tako i za bebu. Trudnica će naučiti one tehnike disanja koje može da uvežbava i kod kuće, pre nego što bi išla u bolnicu, odnosno one koje će biti veoma bitne u toku porođaja.

KLJUČNE VEŽBE TEHNIKE DISANJA

Pomoću specijalnih vežbi disanja možeš olakšati tok porođaja:

- u toku trudova – u fazi širenja:

**KADA SU KONTRAKCIJE –
PREDISATI BOLOVE /**

-fokusiraj se na disanje
(ne na bolove),
-obezbeđuješ dovoljno
kiseonika za sebe i bebu
-štediš energiju

**KADA JE PAUZA –
OPUŠTATI MIŠIĆE**

-RELAKSIRAJ, ovim podpomažeš širenje,
štediš na snazi, skupljaš energiju

- u toku rađanja bebe – faza guranja:

**KADA KONTRAKCIJE TRAJU – POMOĆU TEHNIKA DISANJA GURAMO
BEBU NADOLE (kao kada imamo tešku stolicu) KADA KONTRAKCIJE
PAUZIRAJU – SKUPLJAMO SNAGU ZA SLEDEĆU KONTRAKCIJU**

Sve spada u „način ponašanja“ tokom porođaja, bolje rečeno, gore navedena kombinacija ponašanja bitno doprinosi lakšem i pozitivnom doživljavanju porođaja!

Razlikujemo:

- bočno ležeće,
- polusedeće,
- sedeće i
- stojeće tehnike disanja u trudnoći.

Svaka tehnika disanja je ciljano osmišljena i zato je bitno:

- zauzeti odgovarajući položaj tela i
- na pravilan način primenjivati tehniku disanja uz dobro fokusiranje, naime njihov uzajamni uticaj bitano određuje proces porođaja!

Što se tiče broja ponavljanja vežbi disanja tokom jedne kontrakcije, zavisi od:

- trajanja kontrakcije koje se, napredovanjem toka porođaja produžuje i
- i od kapaciteta pluća majke.

- **NAKON DUBOKOG UDISAJA, DUGAČAK IZDISAJ SLEDI** -
(tako možemo najbolje iskoristiti jednu vežbu disanja)



Vežbe disanja u kućnim okolnostima:

PRE SVEGA SE PREPORUČU ŠETANJE – STOJEĆI, POLUSEDEĆI I SEDEĆI POLOŽAJ – UTICAJ GRAVITACIJE MOŽE DA POMOGNE

Vežbe disanja u bolničkim okolnostima:

PREPORUČUJE SE KORIŠĆENJE UTICAJ GRAVITACIJE - STOJEĆI, POLUSEDEĆI I SEDEĆI POLOŽAJ

BOČNI LEŽEĆI POLOŽAJ

- ako je udobniji ili bi volela da se odmoriš
- ako nema drugih mogućnosti od ležanja
- ako je iz nekog razloga lekar preporučio ležanje

U fazi guranja, neovisno od poze porođaja, treba koristiti za ovu fazu određene vežbe disanja.

– ODGOVARAJUĆE GURANJE –

– Dubok udisaj na nos – zadržati – zatvoriti oči, stisnemo zube, spustimo glavu, stisnemo hvataljke na krevetu szorít a kapaszkodó i punom snagom guramo, sve dok vazduh možeš zadržati u sebi – sledi ispuštanje vazduha u 3 stepena, i ponovo, dok bolovi i nagon za guranje traje – između dva bole se odmaraš, skupljaš snagu – dubok udisaj na nos, izdah na usta

Za lakše izvršenje disanje tokom kontrakcija, može se koristiti u prostoru nameštaj za sedenje (stolica, fotelja, krevet, pilates lopta...) orman, naslon kreveta ili stolice, zid (naslonivši se na njega) i sve ono što trudnici odgovara.

Ono što treba napomenuti kod porođaja u prisustvu oca, da se mogu primenjivati vežbe disanja u paru. Budući roditelji po dogovoru primenjuju pomenute vežbe (bitno je ranije zajedno uvežbati iste).

UVEŽBAVANJE VEŽBI DISANJA JE NEOPHODNO ZA NJIHUVU PRAVILNU I INTUITIVNU PRIMENU: drugim rečima, tokom porođaja više ne morate da brinete o tome kako ćete izvoditi samu vežbu disanja, ali zahvaljujući praksi ona već dolazi iz „rutine“, tako da se možete pravilno fokusirati na svoj zadatak. Pored toga, vaš kapacitet pluća se takođe povećava ako sve više vežbate disanje, što vam pomaže da maksimalno iskoristite tehnike.

[ZA DETALJE KLIKNITE OVDE](#)

ŽIVI ZDRAVIM STILOM U TRUDNOĆI

Mnoge buduće majke žive u zabludi da tokom trudnoće treba da jedu za dvoje. Ovo je pogrešno shvatanje, nemojte to raditi! Kao trudnica, posebnu pažnju morate posvetiti zdravom načinu života, jer u suprotnom može dovesti do razvoja mnogih komplikacija koje mogu trajno oštetiti i majku i bebu.

Unošenje pravilne ishrane i redovne vežbe (vežbe za trudnice, hodanje, plivanje) u svakodnevni život tokom trudnoće je izuzetno važno, pored brojnih blagotvornih efekata, smanjuje ili eliminiše sve neprijatne simptome povezane sa trudnoćom:

- reguliše telesnu težinu, što može sprečiti razvoj gestacionog dijabetesa, visokog krvnog pritiska, preeklampsije, otoka, srčanih oboljenja i drugih komplikacija;
- obezbeđuje normalnu cirkulaciju krvi, uz adekvatno snabdevanje kiseonikom;
- jača imuni sistem, čime se smanjuje infekcija;
- stimuliše metabolizam, potpomaže varenja tokom trudnoće koje je usporeno.

PRAVILNA ISHRANA

Nije važno kakve ishrane se pridržavate, samo je važno obratiti pažnju na sledeća pravila:

- ▶ započnite dan čašom čiste vode nakon ustajanja ujutru!
- ▶ za postizanje pravilne i redovne ishrane neophodno je 5-6 obroka dnevno, koje je preporučljivo uključiti u svakodnevni život u intervalima od 2 - 2,5 - 3 sata, u zavisnosti od vašeg načina života, na što raznovrsniji i zdraviji način.
- ▶ doručak je najobilniji obrok, obrok koji sadrži najviše i po količini i po sadržaju hranljivih materija.
- ▶ doručak prati desetočasovna užina, čija je količina mnogo manja od doručka.
- ▶ količina ručka je nešto manja u odnosu na doručak, ali u isto vreme mora svakodnevno da sadrži povrće koje se može pripremiti na više načina (sveže, kuvano na pari, kuvano, prženo, grilovano, na roštilju...) i koje se može pripremiti u vidua (salata, priloga, povrća, čak i glavno jelo) ...

- ▶ između večere i ručka je važno uključiti i popodnevnu užinu, koja po količini odgovara onoj od deset sati, a može i manja, koja sadrži znatno manje ugljenih hidrata, voća sa nižim glikemijskim indeksom, keksa, voćnih sokova, suvog voća ili čipsa, seme, povrće...
- ▶ večera je lagana, manja od količine ručka i konzumacija hrane koja sadrži malo ili nimalo ugljenih hidrata, to može biti hrana bogata proteinima, salate i namirnice od celog zrna.
- ▶ užina, koja se može uključiti kao šesti obrok, po potrebi obuhvata lagani obrok koji se sastoji od nekoliko zalogaja i prilagođen je pravilima ishrane, uglavnom uz nekoliko zrna badema, orašastih plodova ili slične hrane.
- ▶ važno je pridržavati se 2-časovne pauze za obroke pre spavanja, odnosno najmanje sat i po pre poslednjeg obroka i odlaska u krevet.
- ▶ važna je redovna, uravnotežena ishrana bogata vlaknima i raznovrsna.
- ▶ treba izbegavati/svesti na minimum masnu, sirovu, previše začinjenu, slatku hranu kao i sokove, peciva, brzu hranu, hranu koja sadrži aditive, boje i konzervanse.
- ▶ ključno je piti najmanje 2 litra vode dnevno (ovo se može dopuniti voćnim sokom, čajem, supom, kafom...).

RAST TELESNE TEŽINE U TRUDNOĆI

Redovna i kvalitetna ishrana i redovno pravilno kretanje garantuje, da trudnica za vreme trudnoće bez dijete spreči gojenje, tako će i dete, koje će roditi, biti zdravije, što će ga pratiti celog života. Opseg povećanja telesne težine za zdravu trudnoću određuje se na osnovu vašeg indeksa telesne mase (BMI) pre trudnoće.

BMI – telesna težina podeljena kvadratom visine u metrima

(npr. 170 cm visok i 60 kg - $1,7$ na kvadrat - $1,7 \times 1,7 = 2,89$ sa kojim delimo 60, tj. $60 / 2,89 = 20,7$)



ispod 18,5 je neuhranjenost - u ovom slučaju, povećanje težine od 15 kg se takođe smatra normalnim;

Normalna telesna težina između 18,5-24,9 - u ovom slučaju, gojenje između 10-13 kg je idealno;

prekomerna težina između 25-29,9 - u ovom slučaju, 7-10 kg povećanja težine se smatra normalnim;

Gojaznost preko 30 - u ovom slučaju je idealno gojenje od 5-7 kg, ali takođe nije problem ako se majka u trudnoći ugoji samo 1-2 kilograma, tako da praktično gubi na težini nego da se ugoji;

Svakako je preporučljivo pratiti rast kilograma tokom trudnoće i pridržavati se saveta svog ginekologa!

TREBA ZNATI:

- **Očekivana dužina trudnoće je 40 nedelja, ali se samo mali broj porođaja dešava u navedeno vreme.**
- **10 odsto porođaja se dešava pre 37. nedelje, odnosno beba se rodi prevremeno.**
- **A posle 40. nedelje govorimo o porođaju nakon termina.**

Šta činiti ako prođe 40. nedelja?

Posle 40. nedelje, fetus se pažljivo prati NST-om i ultrazvukom.

Kada se približimo 42. nedelji, ginekolog obično preporučuje veštačko pokretanje porođaja (dilataciju balonom ili infuziju oksitocinom).

Ako je grlić materice nezreo, prvo se u vaginu stavlja gel koji sadrži prostaglandin, koji omekšava i širi grlić materice (sazrevanje grlića materice). U jutro planiranog porođaja, u zavisnosti od statusa grlića materice, može se izvršiti bušenje vodenjaka.

Zatim se primenjuje infuzija oksitocina da bi se pokrenule kontrakcije materice.

Ako beba i pored svega ovoga ne želi/ne može da se rodi, carski rez postaje neophodan.

SAVETI I CAKE ZA POKRETANJE POROĐAJA:

1. Penjanje stepenicama
2. Opuštanje i intimna gimnastika
3. Topla kupka
4. Seksualni život
5. Masaža bradavica
6. Začinjena hrana
7. Čaj od listova maline
8. Homeopatski lekovi



TOK I FAZE PRIRODNOG POROĐAJA

VAŽNO - – tok porođaja obuhvata različit vremenski period kod svakog, nijedna žena nije ista – svako je posebna individua – tako da ni trudnoća ni porođaj ne mogu biti isti ni za jednu ženu (samo pozitivna iskustva porođaja vredi slušati, konstruktivni su!).

Nije moguće 100% pripremiti se za porođaj, jer konačan ishod zavisi od zbira mnogo faktora.

Ali! Možete se pripremiti za to 80-85% , od čega deo čine ključne i samo najvažnije informacije, a drugi - najveći deo - je vaš pozitivan stav prema porođaju, odnosno verujete da ste sposobni za to !

ZNACI PRIBLIŽAVANJA PRIRODNOG POROĐAJA!

1. **Spuštanje stomaka** – Nekim trudnicama stomak se spušta već 6 nedelja pre porođaja ali ima i takvih slučajeva da se stomak spusti neposredno pre porođaja. U takvim situacijama povećava se pritisak na donji region leđa, oko karlice i međice, istovremeno teret se lakše podnosi s obzirom da se oslobađa veći prostor za unutrašnje organe majke, što je potpuno normalno stanje u ovom periodu.

2. **Pripreme kontrakcije (trudovi):** - blage i neredovne aktivnosti materice, koje se mogu javljati dve nedelje pre porođaja i to blagim tvrdnjavanjem stomaka ili bolovima u krstima i leđima. Tako se, zapravo, telo priprema za porođaj. Kod prvog opažanja pripremljenih trudova još ne treba juriti u bolnicu ali valja obavestiti svog lekara jer počinje odbrojavanje.

3. **Ispadanje sluznog čepa** – prozirni pihijasti iscedak, žućkasto – bele ili braunkasto- ružičaste boje, čijim ispadanjem telo trudnice javlja da se porođaj približava. To ne znači, da treba juriti u bolnicu, jer se može desiti da ima još nekoliko dana do porođaja.

Prvi znaci prirodnog porođaja

- situacija je najjednostavnija kada bez ili uz blage kontrakcija dolazi do oticanja plodove vode, jer to nesumnjivo najavljuje početak faze kontrakcija kao i porođaja.

- Ukoliko se javi slabo krvarenje prilikom kontrakcija i to je znak početka prirodnog porođaja, pošto širenje grlića materice obično izaziva krvarenje u fazi trudova, treba znati da ono može da bude veoma slabo i ne sme biti jače, nego jedno menstrualno krvarenje!

- Ukoliko se javi slabo krvarenje prilikom kontrakcija.

Kada krenuti u bolnicu?

- ako je krvarenje jarko crvene boje, odmah krenuti (razlog može biti odvajanje placente što može da ugrozi život deteta i majke)!
- ukoliko su primetni gore navedeni trudovi
- oticanje plodove vode (trudnica može da se istušira, ali duže od 1,5 sata ne treba se zadržavati kod kuće)

Šta činiti prilikom oticanja plodove vode?

S obzirom da je oticanje plodove vode važna informacija za trudnicu, svakako treba obratiti pažnju na sledeće:

- Ukoliko je providne- blago ružičaste boje, onda je sve u redu.
- Ukoliko je žućkasto zelene boje, jer to može da ukazuje da je u pitanju neka infekcija ali se može desiti da je to stolica ploda.

Čest so se pitaju, posebno prvorođanke: da li ću primetiti kada plodna voda oteče?

A odgovor je odlučan, DA. Ako se to desi, otprilike 800-1000ml tečnosti će se osloboditi iznenada i istovremeno (ne možete je zadržati), i ne može se pomešati ni sa čim drugim (blago slatkog mirisa - urin je oštar).

Plodova voda takođe može da curka, što znači da je vodenjak pukao. Ovo je moguće čak i ako je grlić materice potpuno zatvoren. Da li curi, možete proveriti kašljanjem, jer se u ovom slučaju mala količina vode pojavljuje na donjem vešu/higijenskom ulošku. U ovom slučaju, lekar mora biti obavešten. Nema razloga za paniku, beba nije životno ugrožena, ali su neke mere predostrožnosti neophodne (puknuti vodenjak značajno povećava šansu za infekciju, pa će lekar obavestiti ženu koji su dalje koraci).

Šta su trudovi?

Trudovi su kontrakcije materice, koje nastaju usled nekontrolisanog rada mišića kojim se grlić materice otvara. Ovo je veoma važno jer se širenjem grlića materice otvara put prolaza glave bebe i za vaginalni porođaj. Pri tom, mišići i hrskavice u donjem delu karlice se takođe šire i izdužuju, a jaki bolovi dopiru do područja karlice i krsta. Dakle, svi ovi procesi uslovljavaju trudove koji su bolni i sve više se pojačavaju napretkom porođaja (može da potraje od 8-12 sati, I BOLNI SU).

Bolovi mogu imati rastući intenzitet ali se može desiti da na samom početku procesa već budu veoma jaki (naravno, zavisi od individue prosto zato što svaki čovek raspolaže drugim pragom tolerancije bola). Stvarni trudnički bolovi često se proširuju na celu matericu, leđa i butine.

FAZE PRIRODNOG POROĐAJA:

1.Faza širenja (DILATACIJA) – trudovi:

Faza širenja, odnosno trudovi, su znak početka porođaja. Sve jačim ritmičkim kontrakcijama materica utiče na širenje i nestanak grlića materice da bi glava ploda mogla da prođe. U početku bolovi liče na menstrualne grčeve ali tada već porođaj počinje.

U početku grlić materice se otvara 1-2 cm, zatim postepeno se širi na 6-8 cm i na kraju na 9-10 cm. U ovoj fazi grlić materice potpuno nestaje, ne može se napipati. Otvaranjem grlića materice, vagina i materica postaje zajednički kanal.

Obično najduže traje otvaranje do 5 cm, samim tim, dobar deo trudova zasniva se na isčekivanju.

Šta možeš da očekuješ u porođajnoj sali?

PRVI PREGLED

bez obzira na to kako je porođaj započeo (curenje plodove vode, redovne kontrakcije materice), po dolasku u porođajnu salu sledi primarni pregled - obavlja babica ili ginekolog - proverava se internom (vaginalnom) palpacijom:

- stanje (dilatacija) grlića materice,
- stanje vodenjaka,
- čistoća plodove vode (u slučaju curenja),
- i položaj tela bebe.

CTG: zatim se u okviru prvog pregleda radi takozvani kardiotokograf (CTG) pregled kojim se osluškuje srčana funkcija bebe, kao i kontrakcije materice, na taj način se uveravaju da postoji adekvatnu fetalnu cirkulaciju i snabdevanje kiseonikom tokom započetog porođaja i da nema opasnosti.

BRIJANJE: u zavisnosti od ustanove – danas je na mnogim mestima prihvaćeno da brijanje nije neophodna procedura, ali još uvek postoje neke bolnice u kojima to funkcioniše kao uobičajena praksa (vredi pitati o tome – ako je potrebno, buduća majka može vršiti i kod kuće).

KLISTIR: mnoge buduće majke se plaše čišćenja rektuma, uprkos činjenici da je postupak potpuno bezbolan!

Zašto je to potrebno? S jedne strane, iz higijenskih razloga, da se beba ne rodi sa prljavom (ovo je noćna mora mnogih budućih majki). S druge strane, može pomoći bebinom putovanju, jer nagomilani fekalni mulj u rektumu može čak dasuzi prostor neophodan za rođenje bebe. Takođe je vredno napomenuti da se posle porođaja opstipacija može lakše prevazići ako je klistir napravljen prethodno. Postupak: uz pomoć savitljive cevčice u rektum se ubacuje topla voda, koja razblažuje crevnu sluz koja se tamo može nalaziti, tako da ona napušta telo u vidu stolice nalik dijareji. Buduća majka obično mora da se okrene na bok, a u međuvremenu jednu nogu privuče do stomaka i tako olakša proces.

STIMULACIJA: sintetički hormon oksitocin se može davati infuzijom, ako lekar smatra da su bolovi nedovoljni da unaprede dilataciju, a time i proces porođaja. Pod uticajem oksitocina, kontrakcije obično postaju jače i gušće, čime se pomaže proces dilatacije.

BUŠENJE VODENJAKA: većina bušenja vodenjaka se dešava tokom porođaja jer se želi podržati proces porođaja i pojačati trudove. Tako, kada lekar utvrdi da su uslovi neophodni i pogodni za bušenje te tanke membrane, buduća majka leži na leđima i podiže noge, a uz pomoć aparata lekar buši opnu, kad je žena u bolovima. Samo bušenje nije bolno, pošto u vodenjaku nema nerava. Kada vodenjak pukne, buduća majka može osetiti malo pucanje, praćeno oslobađanjem tople tečnosti iz vagine.

Važno je znati: u ovoj fazi postoji i mogućnost ublažavanja bolova, o čemu se može razgovarati uz prethodnu medicinsku konsultaciju (npr. epiduralna anestezija).

Kako se bolovi sve češće javljaju i postaju predvidljivi i pojačavaju se. I fizički i psihički, ovo je najteži deo procesa za buduću majku, posebno ako traje dugo.

U početku kontrakcije se javljaju u razmaku od 20-25 minuta a kasnije, već u razmaku od 1-3 minute. Intenzitet i trajanje trudova se povećava, naime, faze od 15-20 sekunde produžuju se na 30-45 sekunde.

Dilatacija (rastezanje) je najteža faza, jer u ovom periodu posebno je važno da se trudovi ublažavaju disanjem, treba izbeći guranje bez obzira da je sve veći nagon za to. Ako trudnica vodi računa o disanju može znatno olakšati proces s obzirom da je oboma potreban kiseonik.

2. Period guranja (EKSPULZIJA)- rađanje deteta:

U ovom periodu bolovi su toliko jaki da za većinu budućih majki prosto prestaje spoljni svet. Grlić materice je potpno otvoren, nestaje, a plod intenzivnim guranjem kreće napolje. Period guranja (Ekspulzije) kod prvorotkinja u proseku traje 30 minuta, a one žene koje su već rađale ne traje više od pola sata. Pošto porodilja oseća nagon guranja i glava ploda se nalazi u porođajnom kanalu, pri tom vršeći pritisak na rektalni deo, javlja se i nagon za vršenje velike nužde.

Treba obratiti pažnju na disanje, guranje i naravno i na to, kada se ne sme još gurati, što je **VEROVATNO I NAJTEŽI ZADATAK**.

Razmaci u toku napinjanja traju odprilike od 60-90 sekundi. Za vreme jednog truda obično ima prilike za 2-3 duža napinjanja. Pravilno disanje i odgovarajući pritisak stomakom znače veliku pomoć u dolasku bebe na svet: kad krenu trudovi treba duboko udahnuti, i zadržavajući vazduh zatvorenih očiju i usta, gurati prema dole u pravcu guze iz sve snage. Nakon toga promena vazduha, kratki izdasi tri puta i sve iznova.

Između dva truda veoma je važan odmor, porodilja mora da skupi snagu!

Istraživanja pokazuju da porođaj zahteva angažovanost mišića i fizički napor, koliko i trčanje na oko 50 km. To je ogroman zadatak!

Kada se već vidi teme bebe babica procenjuje da li je potrebno uraditi epi-ziotomiju, odavde nekoliko napinjanja i stiže beba.

Kontrahiranjem međice unazad prednji deo ploda se iskotrlja i nakon sledećeg napona slede ramena, trup i noge, odnosno rodi se beba. Zatim sledi čišćenje disajnih puteva bebe i posle stavljaju je na stomak-grudni koš majke.

Čim se preseče pupčana vrpca, bebu okupaju očiste od krvi (ako je ima) od plodovog maza, izmere i stavljaju je u povoj.

Ova faza se završava dolaskom bebe na svet.

3. Faza posteljice(placente) – uklanjanje placente:

Nakon što se beba rodi, rađa se posteljica (placenta) (5-10 minuta posle) i uz slabije krvarenje i manjeg pritiska odvaja se od zida materice pa neosetno isklizne bez problema.

Ukoliko se to ne desi u roku sat vremena nakon rođenja bebe, tada se odvajanje placente vrši zahvatom (ostanak posteljice u duplji materice može da spreči skupljanje materice, prouzrokuje jako krvarenje kao i sepsu).

Zatim kada posteljica ispadne u celosti, lekar ušiva ranu ako je epiziotomija urađena ili ako je oštećen zid vagine, te izvrši kontrolu materice. Pošto se na mesto zahvata daje anestezija, ovo je bezbolna procedura jedino je malo neprijatan osećaj.

Ovu fazu karakterišu manje kontrakcija materice sa blažim bolovima, pošto materica počinje da se vraća na svoje mesto.

I, naposljetku, bebu stavljaju na grudi majke za dojenje.

4. Faza posle posteljice (POSTPLACENTARNA FAZA) – posmatranje:

Ova faza počinje nakon rađanja placente, tačnije to je faza posmatranja koju nazivaju i ranom fazom babinja. Najčešće u ovoj fazi mogu nastati razne neočekivane komplikacije, kako kod majke, tako i kod novorođenčeta koje zahtevaju intervencije. Zato je veoma važan period posmatranja koji traje obično dva sata nakon porođaja bez komplikacija.

Početkom postplacentarne faze obavlja se pregled majke posle porođaja (merenje pritiska krvi, temperatura, intenzitet krvarenja, kontrahiranost materice), zatim kontrola i nega rana i epiziotomije.

U ovoj fazi se vrši i pregled i nega novorođenčeta (**Apgar test**).

Ukoliko je stanje majke i bebe bez komplikacija u ovom periodu oni su stalno zajedno.

Nakon pregleda, bebu vraćaju majci na grudi i kreću pokušaji za sisanje i stvaranje kontakta koža na kožu.

Prvi podoj je prvi zajednički doživljaj koji ostaje zapamćen.

Ovom fazom završava se tok porođaja i počinje period četvrtog trimestra, odnosno babinje. Ono što je posebno, takođe, počinje jedan novi zajednički život pun avantura i izazova.



UZIMANJE MATIČNIH ČELIJA

Matične ćelije su ćelije koje funkcionišu kao gradivni blokovi našeg tela, a jedna od njihovih glavnih karakteristika je da imaju sposobnost samoobnavljanja i podele, zadržavajući sposobnost da se transformišu u bilo koju drugu vrstu ćelije koja obavlja posebne zadatke u našem telu. Na taj način igraju ulogu u formiranju i regeneraciji našeg tela tokom celog života (matične ćelije se trenutno koriste u lečenju više od 80 bolesti).

Uzimanje uzorka: - Bezbedno i bezbolno za majku i bebu
- Izvodi se odmah posle porođaja i kratko traje

ZLATNI ČAS

U zavisnosti od institucije, moguće je sprovesti zlatni sat - svakako se preporučuje da se unapred informišete o pristupu.

Kako za bebu, zlatni sat je od velike važnosti i za majku:

- tokom ovih nekoliko sati nakon rođenja, vaša beba se prilagođava spoljašnjem okruženju: njeno disanje, cirkulacija i ravnoteža toplote prilagođavaju se spoljašnjem svetu.
- a za majku, upoznavanje sa bebom, prilagođavanje na nju.

Zato treba podržati zlatni sat, odnosno novorođenče što pre staviti na grudi i stomak majke kako bi se uspostavio kontakt koža na kožu. Kada se to dogodi, beba pokazuje karakterističan obrazac ponašanja. Možete jasno uočiti 9 faza kroz koje bebe prolaze tokom ovog zlatnog sata (prva 1-2 sata).

Ako niko i ništa ne uznemirava majku i bebu u ovom procesu adaptacije, možemo da obezbedimo najbolji mogući početak života za bebu:

1. faza plača - bebe na rođenju ili ubrzo nakon toga obično plaču, ali se smiruju kada se stave na majčino telo.
2. faza opuštanja (otprilike u 1. minutu) - beba se kratko odmara, u tom slučaju nema pokreta usta.
3. faza buđenja (3. minut) - beba se budi, otvara oči, počinje da pomera ruke, glavu i ramena.
4. aktivacija (u 8. minutu) - beba otvara oči, čini sve veće pokrete ustima, često gleda u majku (može i da ispušta zvukove gladi).
5. faze odmora – između aktivnih perioda beba se kraće ili duže odmara, čak i zaspi.
6. prvi pokreti (od oko 35. minuta) – beba pravi živahne pokrete udovima, prilazi dojci, traži pravi pravac uglavnom oslanjajući se na njih.



7. uvod (od otprilike 45. minuta) – beba počinje da licka bradavicu i areolu dok rukama masira dojku. Ovo dovodi do toga da majka oslobađa hormon oksitocin, koji izaziva kontrakcije materice i stimulise protok mleka (traje oko 20 minuta).

8. faza sisanja – beba počinje da siše samostalno.

9. faza sna (posle 1,5-2h) – nakon faze sisanja beba upada u zadovoljan dubok san.

Važno je da se ove faze mogu posmatrati samo ako kontakt sa kožom nije ničim poremećen ili prekinut.

PRIPREMITE SE (I) ZA CARSKU REZ!

Carski rez je lekarska intervencija kojom se sprečava oštećenje zdravlja majke i bebe, pri čemu se beba rađa hirurškim otvaranjem trbušne duplje i zida materice.

Hirurški zahvat se može uraditi iz više razloga. Razlikujemo uzroke iz majčine strane, bebine i kompleksne uzroke, u svim slučajevima neophodna je konzultacija specijaliste.

PLANIRANI / PROGRAMIRANI CARSKI REZ

Planirani carski rez se određuje kada postoji mogućnost oštećenja zdravlja i da bi se to izbeglo, uradi se zahvat. U ovom slučaju termin operacije se dogovara sa svojim ginekologom. Obično u bolnicu se ulazi prethodnog dana popodne pre zahvata.

Može se desiti da porođaj krene pre utvrđenog termina i da razlog za carski rez i dalje postoji. Tada najčešće, po hitnom postupku, u veoma kratkom roku, izvrši se zahvat.

HITAN CARSKI REZ /SPASAVANJE ŽIVOTA

Hitan carski rez se obavlja, ako se dese nepredviđene, životno rizične komplikacije za vreme trudnoće ili neposredno pre porođaja. Hitan carski rez obično počinje nakon što ginekolog donese odluku o tome. Zatim, obaveštava se operaciona sala i anesteziolog. U međuvremenu, ginekolog i osoblje operacione sale hitno pripremaju porodilju za zahvat. Ovaj proces obično ne zahteva više od 5 minuta, a nakon toga počinje operacija.

Priprema za carski rez:

- obezbeđivanje venskih puteva (uz pomoć trajne igle, gde se obično - po nalogu anesteziologa pušta infuzija);
- postavljanje urinarnog katetera (koji će biti uklonjen tek kada buduća majka može bezbedno da ustane i sama ode u toalet);

Hirurška priprema se može razlikovati od ustanove do ustanove, pa je dobro da se unapred informišete o protokolu određene bolnice.

Anesteziolog uvek odlučuje o načinu anestezije – opštoj anesteziji ili skoro-spinalnoj anesteziji – koja je u svakom slučaju određena isključivo najboljim ishodom za majku i fetus.

95 odsto carskih rezova se sada radi u spinalnoj anesteziji, samo retko, posebno u hitnim slučajevima, operacija se radi u opštoj anesteziji (mama ni u jednom ne oseća bol).



Spinalna anestezija:

U ovom slučaju porodilja od grudi nadole ne oseća bol ali može da oseti blago vučenje kada se beba izvlači iz materice, dok je sve vreme pri sebi i komunikativna je, i može da vidi svoju bebu neposredno posle rođenja. Nakon zahvata osećaj bola postepeno, istekom nekoliko sati se vraća, prvo bridenjem u nogama ali obično majka već nakon operacije dobije lek protiv bolova. Majka ne sme da ustane pre onog vremena koje je anesteziolog odredio, glavu, takođe, ne sme da podigne jer se mogu javiti kontraindikacije (jaka migrena-glavobolja).

Opšta anestezija:

U slučaju opšte anestezije porodilja tokom operacije nije pri svesti i priključena je na veštačko disanje. Nakon zahvata, odmah je bude, malo bude omamljena, a trajanje tog stanja zavisi od dužine uspavlivanja i korišćenih analgetika. Obično, bol se odmah javlja, doduše, na kratko vreme.

U slučaju carskog reza koji spasava život, jedan od najvažnijih faktora je brzina, opšta anestezija se uvek može obaviti brže od spinalne anestezije, gde se često mora čekati 6-8-10 minuta da anestetik potpuno deluje.

TOK CARSKOG REZA

Danas, ako nema komplikacija, završava se za 20-30 minuta, a za buduću majku je mnogo manje stresno.

klik- PUT CARSKOG REZA DO BEBE -klik

Po završetku operacije, majka se obično vraća u neku od porođajnih sala ili na odeljenje za carski rez na posmatranje, u zavisnosti od toga šta je propisano u konkretnoj medicinskoj ustanovi. Dalja terapija i lečenje se zasniva na uputstvima lekara koji je izvršio carski rez.

Ustajanje po prvi put nakon operacije može biti izazovno (bolno) za mnoge mame, ali dobra vest je da obično postaje lakše sa svakim ustajanjem. Danas se carski rez već smatra prilično bezbednom hirurškom procedurom. Međutim, nikada ne treba zaboraviti da, kao i sve medicinske intervencije, ona ima svoje komplikacije i rizike, koji se mogu razviti i uz najpažljivije obavljane zdravstvene zahvate.



ŽELELI BI POROĐAJ SA TATOM!?

Pre svega, veoma je važno da budući roditelji – odnosno vi – dođete do zajedničke odluke po pitanju prisustvovanja oca na porođaju. Nije preporučljivo da bilo koja strana nameće svoju volju. Ovo je važno jer je cilj svima da imaju pozitivno iskustvo porođaja.

Takođe je dobro znati da budući odnos otac-dete ne zavisi od toga da li je otac bio prisutan na porođaju. S druge strane, zajednički porođaj može učiniti porodični odnos bližim.

Da bi otac mogao prisustvovati porođaju potrebno je obezbediti odgovarajuću opremu.

AKOJE SU NAJČEŠĆE DILEME OČEVA ?

- Da li ćemo na vreme stići u bolnicu?
- Da li ću smetati?
- Da li ću biti dovoljna podrška svom partneru?
- Da li ću moći gledati patnju svog partnera?
- Da li ću podneti prizor porođaja?
- Da li ću na odgovarajući način zastupati interese svog partnera?
- Da li ću biti sposoban da presečem pupčanu vrpču?
- Da li ću moći na goli grudni koš prihvatiti bebu posle carskog reza?

Važno je imati na umu da su navedene dileme sasvim normalne i prirodne naročito ako je prvo dete u pitanju. Bitno je da se o tome razgovara do porođaja! Isto tako, sve što je nejasno, pitanja treba uputiti i lekaru, babici i preporučuje dogovoriti se, šta je ono, što budući roditelji žele!

[ZA DETALJE KLIKNITE OVDE](#)



ŠTA OČEKIVATI TOKOM BOLNIČKIH DANA?

Nakon porođaja – bilo prirodno ili carskim rezom – porodilja se posle faze posmatranja smešta se na porođajno odeljenje (obično u višekrevetnu sobu).

Da vidimo ko će se pojaviti uz tvoj krevet tokom ovog perioda:

- neonatolog - koji ispituje zdravlje tvoje bebe;
- ginekolog - koji te posećuje, odnosno proverava/pita kako si;
- medicinska sestra - koja se javlja više puta dnevno - unosi obroke, menja posteljinu po potrebi, daje terapiju po potrebi (u obliku injekcija, infuzija...);
- neonatološka sestra - koja dolazi nekoliko puta dnevno jer vodi tvoju beb u posete i obavezne preglede, a u dobrim slučajevima pomaže i pri dojenju;
- savetnica za dojenje - ako ima u ustanovi, pomaže pri dojenju;
- administrator bolnice - vodi dokumentaciju deteta, dolazi na razgovor o dokumentima;
- spremačica - dolazi dva puta dnevno i čisti i baca đubre;

Bolnički dani uglavnom nisu jednaki sa odmorom, jer neko stalno dolazi u sobu, a u **BABY-FRIENDLY BOLNICAMA UGLAVNOM FUNKCIONIŠE ROOM-IN SISTEM GDE MAMA I BEBA MOGU DA BUDU KONTINUIRANO ZAJEDNO NAKON POROĐAJA** (jer su prvi dani važni za mnogo lakše privikavanje majke i bebe, pa je dobro ako nisu razdvojeni, a sa hormonima koji počinju kao rezultat neposredne blizine i proizvodnja mleka brže počinje).

Na šta treba obratiti pažnju:

- **ŠTA NAM TELO GOVORI** (simptomi koji mogu da dovedu do sumnje na moguće komplikacije - infekcije, upalna stanja...).
- **PRAVILNA HIGIJENA** (počinje u bolnici i nastavlja se tokom postporođajnog perioda).
- **TRAŽITI POMOĆ** (koristite znanje iskusnih medicinskih sestara koje tamo rade, posebno ako postoji problem).

U zavisnosti od institucije i države, generalno:

- Nakon prirodnog porođaja, beba i majka su u bolnici 48-72 sata;
- U slučaju carskog reza mogu da idu kući nakon 3-5 dana;

Ukoliko se nakon porođaja razviju bilo kakve komplikacije, bilo kod majke ili bebe, broj dana provedenih u bolnici se može produžiti.

POROĐAJNE KOMPLIKACIJE KOJE JE POŽELJNO ZNATI:

- HEMOROIDI (neprijatan osećaj, svrab, otok, bolna defekacija, nekoliko kapi sveže krvi u stolici)
- URIRNA INKONTINENCIJA (kapanje urina pri kašljanju, kljanju, podizanju ili trčanju)
- JAČANJE KRVARENJA NAKON POROĐAJA (do nekoliko uložaka se natopi svakih sat vremena)
- PREOSTALA PLACENTA (groznica, obilno krvarenje, bol u donjem delu stomaka)
- POSTPOROĐAJNA SEPSA (groznica iznad 38°C, drhtavica, iscrpljenost, vrtoglavica, malaksalost - može biti uzrokovana infekcijom urinarnog trakta, infekcijom bešike, dojke, krvi ili čak infekcije materice)
- EPIDURALNA GLAVOBOLJA (jaka glavobolja nalik migreni koja se pogoršava kada sedite ili stojite, bolje se podnosi kada ležite)
- DUBOKA VENSKA TROMBOZA (crvene, otečene noge, kratak dah, bol u grudima, bol pri disanju, ubrzan rad srca)
- KAMEN U ŽUČI, BOLESTI ŽUČNE KESE (jaki bol nalik srčanom udaru ispod desnog gornjeg rebra ili u grudnom košu, otežano disanje, mučnina, povraćanje)

U svim slučajevima poseta ginekologu je neophodna!

VAŽNOST „MOJE TORBE“ ZA BOLNICU:

Do 34. nedelje trudnoće preporučuje se da pripremite sve neophodne stvari koje će biti neophodne u porođajnoj sali, tokom bolničkih dana i kod kuće (ne možemo unapred znati kada će se porođaj krenuti, pa je bolje da pripremite to na vreme da se ne bismo iznenadili!).

U svakom slučaju, vredni spakovati u putnu torbu srednje veličine (veće stvari) i malu ručnu torbu (toaletne potrepštine).



ZAŠTO JE DOJENJE VAŽNO?

Na osnovu međunarodno prihvaćenih preporuka, dojenje, odnosno hranjenje novorođenčeta majčinim mlekom, je primarno rešenje koje najviše pomaže zdravom razvoju bebe - ova naučno dokazana činjenica čini osnovu uspešnog dojenja. Štaviše, dojenje omogućava rani razvoj dobrih odnosa majke i deteta.

KOLOSTRUM – bebi služi kao kompletna hrana, pomaže u razvoju imunostistema, s obzirom da sadržava sve potrebne hranljive sastojke i toliko mnogo antitela da ga Svetska zdravstvena organizacija (WHO) naziva „prvom vakcinom bebe“.

DA LI STE ZNALI KOLIKO JE VAŽNO RANO DOJENJE?

TREBA ISKORISTITI:

- Većina novorođenčadi u prvim satima rođenja ima nagon za sisanje, tada obično znaju i hoće da sisaju.
- Količina prvog mleka obično je mala – jedna kašika – ali je savršena hrana, idelana u prvim danima. Budući da beba u ovom periodu počinje da uči da se hrani, malom količinom lakše se snalazi.
- Ukoliko se beba rano stavlja na grudi, ranije će usaglašeno naučiti sisanje, gutanje i disanje pošto su tada dojke mekane, nisu pune mlekom, samim tim i lakše ih prihvata.
- Naučno je dokazano da kolostrum preventivno deluje protiv razvoja žutice kod novorođenčadi, naime, ako ranije i češće beba počinje da sisa u prvim danima rođenja, smanjuje se mogućnost da požuti.
- Pošto kolostrum ima karakteristiku laksativa, podstiče čišćenje bebinih creva od mekonijuma (prva stolica koja je crno – zelene boje).
- Rano i često dojenje dobro čini i majci: stimuliše sužavanje materice i smanjuje krvarenje.

Korisno je već u toku trudnoće informisati se o radu i uslovima u izabranoj zdravstvenoj instituciji.

OSNOVE PRAVILNOG DOJENJA:

- Formirati pravilan i prijatan položaj tela za dojenje
- Formiranje udobnog položaja bebe za dojenje
- Pridržavanje dojke rukom
- Stimulacija novorođenčeta
- Brzo i odlučno stavljanje novorođenčeta na bebu

KAKO ZNAMO DA JE TEHNIKA DOJENJA PRAVILNA?

S majčine strane:

Ukoliko se pojavljuju bolovi tokom podoja i bude neudobno treba ga prekinuti i iznova početi. Tada majka prst stavlja u bebina usta kako bi se otklonio vakum nastalo sisanjem i započeo iznova podoj.

Nikako se ne sme dozvoliti da beba nastavi nepravilno sisanje jer će to dovesti do ranjavanja bradavice, i kasnije lošu tehniku biće mnogo teže korigovati.

Sa bebine strane:

Tada će se znati da beba pravilno sisa kad joj mišići obraza izrazito rade i primećuje se da se i uši pokreću od intenzivnog isisavanja. Može se zapaziti i pokreti vilice, a čuje se i kako beba guta.

Kada početni glad popusti beba se opušta, slabije sisa i manje guta.

ŠTA JE JOŠ VAŽNO DA ZNAMO O KOMPLIKACIJAMA VEZANIH ZA DOJENJE?

Mastitis (upala grudi)- može biti uzrokovan začepljenjem mlečnog kanala ili prepunjavanjem dojki, što dovodi do upale tkiva dojke (dojka je otečena, bolna i vruća, praćena temperaturom i glavoboljom). Rešenje: sa jedne strane, morate da nastavite da dojite bebu, jer je ovo jedan od najboljih načina da ispraznite dojku, sa druge strane, masirajte i iscedite, kompresujte - ako tegoba ne nestane, preporučuje se da posetite svog lekara.

Previše mleka - moguće je da vaše telo proizvodi previše mleka, to se obično dešava u prvih 6-8 nedelja (možete videti da su dojke natečene i da beba kašlje dok doji). Rešenje: sa jedne strane, možete pokušati da naizmenično dojite sa obe dojke, a sa druge strane, mleko možete unapred da iscedite i pre dojenja.

Premalo mleka – ako mališan manje jede smanjiće se i količina mleka. Ponekad se proizvodnja mleka može usporiti ili čak zaustaviti. Jedan od razloga za to može biti ako je beba sve manje na dojka i češće se hrani iz flašice.

Curenje mleka – suprotno prvom strahu, sasvim je normalno da dojke u prvih nekoliko nedelja malo cure. Rešenje: pošto se curenje ne može sprečiti, jastučići za grudnjak mogu pomoći da se upije mleko koje curi, ili češće dojenje takođe može biti rešenje.

Bolne bradavice - u prvih nekoliko dana nakon porođaja, u osnovi je normalno da bradavice postanu bolne, ali nakon nekog vremena ovaj bol bi trebalo da nestane. U slučaju da ne nestane, a dojenje i dalje bude bolno, ili se čak pojave dodatni simptomi, poput pucanja ili krvarenja bradavica, svakako treba konsultovati specijaliste! Jedan od najčešćih razloga može biti taj što se mališan ne uhvati dobro za dojk, ne otvara dovoljno široko usta, a u ustima ima samo bradavicu. Osim toga, može doći do pojave gljivica ili ekcema, ili može biti uzrokovano i izbijanjem zubića. Kao prvi korak, svakako bi trebalo da razgovarate sa stručnjakom o problemu (lekarom, medicinskom sestrom, savetnikom za dojenje), sa kojim možete tačno da utvrdite šta nije u redu. Pored toga, postoje kreme koje su pogodne za lečenje bolnih bradavica.



ŠTA SVE MOŽE DA JEDE DOJILJA?


Dojilja, u suštini, može da jede sve! Nemojte se suzdržavati od sušija, tartar bifteka, ali ni riblja čorba, pihtije, pa čak i sarma je u redu. Neka verovanja i mitovi o jelima su već zastarela. Možete jesti goveđi gulaš sa crvenim vinom, mlečne proizvode, kolače od maka ili oraha, možete piti i sok od pomorandže i gazirana pića.

Dojenje je potpuno prirodan proces, nema potrebe da razmišljate o tome! Dojenje i dalje funkcioniše na osnovu ponude i potražnje, majčino mleko se proizvodi iz krvi (ne iz želudačne kiseline)!

TOKOM DOJENJA, PRE SVEGA, MOŽEŠ DA KONZUMIRAŠ:

- pravi voćni čaj ili mešavina čaja i voćnog soka;
- mineralna voda sa visokim sadržajem magnezijuma i kalcijuma, ili voda iz česme, ako je dobrog kvaliteta;
- najbolje je 100% sok od voća ili povrća razblažen vodom, sveže ceđen;
- biljni čaj (na primer od zove, cveta lipe, limunske trave, komorača, koprive), eventualno pomešanog sa voćnim sokom;
- mleka od žitarica;
- kravlje mleko, ako ne izaziva nuspojave.
- raznovrsno sirovo voće dnevno;
- svakodnevno sirovo i prženo ili bareno povrće;
- žitarice dnevno, ali po mogućnosti ne isključivo peciva od belog brašna, već hleb i kolači od integralnog brašna;
- životinjski proteini nekoliko puta nedeljno (mlečni proizvodi, meso, riba, jaja);
- seme sa sadržajem ulja, nekoliko puta nedeljno (orasi, bademi, indijski orah, seme bundeve, seme suncokreta);
- visokokvalitetna biljna ulja koja sadrže nezasićene masne kiseline, kao što je maslinovo ulje, svakodnevno.

VREDI PROČITATI O DOJENJU NA ZAHTEV I TRADICIONALNOM DOJENJU!



Čula si o POSTPOROĐAJNOJ TUZI?

Bebi bluz (postporođajna tuga) može se smatrati prirodnim stanjem, utoliko pre, što od 10 žena 8 iskusi promenu raspoloženja posle porođaja. „Novopečena majka“ nekoliko sati, dana nakon porođaja može da postane hirovita, plačljiva, razdražljiva, umorna i neispavana. To je apsolutno normalno i može se svakome dogoditi, zapravo majka se našla u potpuno novoj životnoj situaciji.

Razvoj postporođajne tuge usko je povezan sa hormonalnim promenama koje se dešavaju u telu majke nakon porođaja. Takođe, uloga majke kao roditelja počinje da se ispunjava tek kada provede nekoliko dana kod kuće sa bebom, pa se može osećati zarobljeno, čak postati sve razdražljivija. To doprinosi i tome da je veoma iscrpljena, jer noću ne može mirno i dobro da spava, čak i ako beba koja spava to omogućava.

SIMPTOMI BABY BLUES-a

stalna briga za zdravlje deteta bez obzira što je ono potpuno zdravo;

stalna zabrinutost za sve i svašta u bilo koje vreme;

nedostatak koncentracije;

umor i iscrpljenost;

A u stvari, majka sedi na emotivnom rolerkosteru: sve se menjuje od neizmerne sreće do bolne tuge, a često se sve dešava iz trenutka u trenutak;

NEMA RAZLOGA ZA ZABRINUTOST!

Iz dana u dan stvari se sve više menjaju nabolje, samim tim što je majčinstvo čaroban osećaj, za koji se majka pripremala devet meseci i jači je od tuge. Baby blues nije neka bolest, obično traje nekoliko sati ili dana.

Potrebno je pričati o POSTPOROĐAJNOJ DEPRESIJI!

Postporođajna depresija, do današnjeg dana smatrana kao tabu tema, sve češća je pojava u životu majki. Do te mere, da pogađa svaku petu ženu, što je zabrinjavajuće, pogotovo kada se zna da se ovakvo stanje može izbeći.

U tom slučaju ako ovakva osećanja potraju, kao što je baby blues i ako se takvo stanje i simptomi pojačavaju, pa se još i neki nove jave, radi se postporođajnoj depresiji.

Nedovoljna pripremljenost majke za porođaj i majčinstvo, može biti ozbiljan razlog razvoja postporođajne depresije!

Razlozi postporođajne depresije mogu biti:

- žene, koje su se veoma mlade odlučile za dete,
- parovi koji žive u lošem braku,
- kod samohranih majki,
- majke, koje pate od predmenstrualnog sindroma,
- ako su se tokom trudnoće javili simptomi depresije,
- kod porodica sa lošom materijalnom situacijom,
- manjak podrške od strane porodice ,
- genetika,

U pozadini ove bolesti mogu se naći uzroci hormonalnog, psihičkog i socijalnog porekla.

Postporođajna depresija ima mnoštvo simptoma, a najkarakterističniji su:

- ▶ stalna tuga,
- ▶ česta plačljivost,
- ▶ neprestano neraspoloženje,
- ▶ neprestana nezainteresovanost,
- ▶ osećaj krivice i stida,
- ▶ anksioznost i strah od majčinstva,
- ▶ gubitak koncentracije.

U većini slučajeva majka ne može da se raduje detetu, odnosno majčinstvu i teško uspostavlja bilo kakav kontakt sa bebom. Ovo stanje obično prati razdražljivost, umor, nervoza, napetost eventualno i agresivnost. Majka nema apetit, stalno gubi kilograme ili se goji. Često se dešavaju smetnje u koncentraciji, pamćenju, zaboravlja neke reči, ne seće se nekih stvari i nije sposobna da donosi odluke u nekim situacijama.

Svi ovo simptomi mogu se javiti kod svake majke nakon porođaja, ali ako se jave nakon 3 meseca, i traju više od dve nedelje, tada se radi o postporođajnoj depresiji!

VAŽBO: Depresivno stanje štetno deluje na psihičko stanje majke, međutim pogađa i razvoj bebe (čak i za vreme trudnoće na zdravlje ploda).

U toku trudnoće između majke i ploda odnos je poseban, kako fizički, tako su i psihički povezani, a ta veza posle porođaja postepeno slabi razvojem i osamostaljivanjem bebe. Period ploda i prve 2 godine deteta posebno je osetljiv i kritičan za razvoj bebe. Depresija se razvija za vreme trudnoće ili posle porođaja te u ovom periodu otežava život majke, samim tim i deteta i njegov razvoj. Da bi se ovakvo stanje blagovremeno otkrilo, preporučuje se da, bliski ljudi majci, budu upoznati sa simptomima, tegobama i okolnostima koje majku pogađaju. Bitno je unapred dogovoriti sa nekim od bliskih da, ako primeti na majci bilo kakve negativne promene, odmah reaguje, i da učini nešto (bez ljutnje), jer često majka nije svesna šta joj se dešava i nije svesna svog stanja.

Najefikasniji način za lečenje ove bolesti jeste psihološko savetovanje.

[ZA DETALJE KLIKNI OVDJE](#)

Suprotno postporođajnoj depresiji:

– **POSTPOROĐAJNA PSIHOZA, u babinja, je stanje, koje zahteva hitnu psihijatrijsku intervenciju!**

Znaci postporođajne psihoze zapažaju se u neobičnom ponašanju majke:

- Majka se povlači u sebe, odvaja se od okoline.
- Zloslutne misli, ukazuju da je izgubila osećaj za realnost i nema kontakta sa spoljašnjim svetom.
- Intenzivna promena raspoloženja: čak i u roku sat vremena izuzeno dobro raspoloženje prelazi u duboku tugu.
- Majku muče irrealne misli vezane za dete, razvija se neobjašnjiva anksioznost. Ima strah da će joj neko otetiti dete ili će mu se nešto desiti i neće moći da je spasi.
- Mogu se javiti mentalne konfuzije: javljaju se halucinacije čula vida kao i nepoznati glasovi.
- Može da izmisli da dete nije njeno.
- Tipičan znak je poremećaj spavanja, i to, ne zbog bavljenja sa detetom: majka jednostavno ne može da zaspi, da se smiri i nemoguće je umiriti lepim rečima.

Ukoliko okruženje ne primeti problem i ne reaguje – majka može ugroziti sebe i bebu. U ovakvoj situaciji raste rizik od suicida (samoubistva), ili majka ne vodi računa o bebi i može da izazove smrt novorođenčeta.

U svakom slučaju potrebno je što pre zatražiti pomoć stručnjaka!

ZA DETALJE KLIKNITE OVDE

DA BI SE SMANJIO RAZVOJ SVIH MENTALNI BOLESTI, NAJVEĆI AKCENT TREBA STAVITI NA PREVENCIJU:

- **Plakanje** (ako majka želi da plače, treba je pustiti da plače),
 - **Razgovor** (ako želite da podelite svoje misli i osećanja, učinite to),
 - **Smirivanje** (ako ste iscrpljeni i potpuno nesigurni da li možete da ispunite ulogu savršene majke, morate da budete uvereni da je to sasvim normalno)
 - **Pomoć** (članovi porodice takođe mogu pomoći oko kuvanja, čišćenja, kupovine)
 - **Ohrabrenje** (povratne informacije od članova uže porodice da sve radi dobro, da je dobra majka)
 - **Moje vreme** (što je više moguće, majka bi trebalo da se što više odmara i da ima „me-time” kada brine samo o sebi, a sve ostalo ostavlja po strani)
- Budućoj majci je veoma važno da zna da su njen životni partner, porodica i prijatelji uz nju!



PRIPREMA ZA POSTPOROĐAJNI PERIOD JE TEAKOĐE VEOMA BITNA!

Šta možeš da očekuješ nakon porođaja?

Prvih 40 dana, odnosno šest do osam nedelja nakon porođaja je period babinje (puerperium), a podrazumeva se proces čišćenja i regeneracije organizma.

U okviru ovog perioda izdvaja se prva nedelja, odnosno prvih deset dana, kao rano babinje. To je period na koji treba obratiti posebnu pažnju, naimе, radi se o izuzetno osetljivom vremenu, kada se, u najboljem slučaju, stvaraju uslovi da se majka i beba usklađuju, a u čemu učestvuje i otac. Zapravo, stvara se nova porodica.

PROMENE NA ORGANIMA I SISTEMU ORGANA U PERIODU BABINJA

Najveće promene se dešavaju na genitalnim organima žene, jedino na grudi se ne odnose regenerativne promene, s obzirom da u ovom periodu počinje stvaranje mleka odnosno laktacija.

Ono što je važno napomenuti u babinju, su lohije. Veći deo sluzi grlića materice ostaje u materici posle porođaja, koji postepeno organizam izbacuje u obliku iscedka (lohije) a sačinjavaju ga bela krvna zrnca i epitela materice.

U početku iscedak se javlja u obliku krvarenja (može biti obimnije), zatim iz nedelju u nedelju bude oskudan, menja boju, postaje smeđ, žut i na kraju belkast.

Vaginalni iscedak u babinju prestaje nakon šest – osam nedelja ali može da potraje i do osam-deset nedelja, sve je individualno.

Potrebno je obratiti se ginekologu ukoliko:

- iscedak ne postane belkast ili je zelenkast odnosno sivkast (to može ukazati na infekciju),
- javljaju se grumeni krvi (mogu biti veličine dlana)
- neprijatnog mirisa (u normalnim uslovima sladunjavog je mirisa).

Ukoliko je u pitanju infekcija ovo stanje prati visoka temperatura i loše raspoloženje.

Nema mesta strahovanju, naime, danas već ima mogućnosti da se infekcija izleči sa antibioticima (naravno, takvom terapijom koja neće uticati na dojenje). Međutim, često se odgovarajućom higijenom ovakvo stanje može izbeći.

NEGA MEĐICE POSLE POROĐAJA

Ukoliko je rađena epiziotomija (hirurška intervencija na međici) konci obično ispadaju nakon desetak dana. Ali, moguće je da rana malo natekne i konci popuste što može biti bolno. Veoma retko rana boli, krvari ili pojavi se i gnoj, ali je tada potrebno obratiti se lekaru.

Rana zarasta za 10 dana, ovo vreme uzrokuje nelagodnost, bol prilikom sedenja ili stajanja, te je potrebno posle porođaja nekoliko sati izbegavati ovakve položaje jer je tada najosetljivija. U domaćem okruženju novopečena majka treba da leži, ne sme da diže teže stvari i da se napreže. Prosto u početku treba da izbegava sedenje.

Najbolje rešenje za ranu na međici:

- sušiti, koliko god to može, majka treba da „provetrava“ ranu,
- u prvim nedeljama preporučuju se nositi mrežaste gaćice,
- rana ne sme da bude dugo u kontaktu sa krvi te je potrebno da se uložak češće menja,
- ranu redovno dezinfikovati Octanisept lekom ili 3%-nim hidrogen-peroxid rastvorom,
- važno je kratko tuširanje,
- ne preporučuje se kupanje u toploj vodi,
- intimne kupke i šampone za tuširanje treba izbegavati.

NEGA RANE CARSKOG REZA U BABINJU

U periodu dok je porodilja u bolnici više puta se radi nega rane i previjanje.

Vađenje konca obično sledi nakon 10. ili 12. dana kako lekar odredi. Do tada se rana sterilno održava, ne preporučuje se kvasiti, nego održavati suvo, da bi se što pre regenerisala. Nakon uklonjenih šavova, ukoliko je sve u redu, može se početi sa korišćenjem odgovarajuće kreme za negu rane.

Bitno je poštediti trbušni zid jer je rani potrebno oko 1 mesec da bi potpuno zarasla. Rane ne trbušnom zidu, mišićima i materici mnogo teže zarastaju te je potrebno duže vreme da se majka sa carskim rezom potpuno oporavi.

Samim tim i kod kuće joj je potrebna veća pomoć jer se ona mora usredsrediti na bebu i na samu sebe, a za ostale svakodnevne poslove potrebna je pomoć porodice.

KONTROLA NAKON POROĐAJA

Na preporuku lekara, majka se nakon 6-8 nedelja upućuje na ginekološko-akušerski kontrolni pregled, prilikom kog se radi analiza sužavanja materice, spoljašnje genitalije, vagine, rane međice odnosno rane od carskog reza. Veoma je važan prvi pregled nakon porođaja, kada lekar proverava da li se materica pravilno vratila na pređašnje stanje, da li je u njoj ostala tečnost ili ne. Ova vizita obuhvata i konsultaciju o kontracepciji, o mogućnostima korišćenja sredstava za kontracepciju tokom dojenja.

PRVA MENSTRUACIJA POSLE POROĐAJA

Prva menstruacija posle porođaja kod svake žene se javlja u različitom vremenu. Faktor, koji utiče, najčešće jeste tok dojenja.

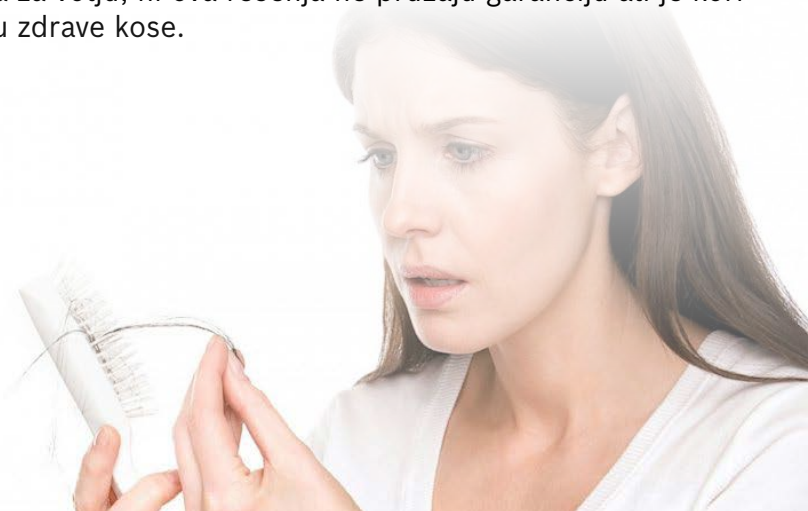
Ako ne postoji mogućnost za dojenje, menstruacija može da se javi već 6-8 nedelja nakon porođaja. Istovremeno, majke se često izjašnjavaju da su u toku dojenja dobile menstruaciju, dakle ni taj proces se ne može isključiti.

Ukoliko ni posle prestanka dojenja 3-6 nedelja, se ne javlja menstruacija ili ne bude redovna, svakako se preporučuje poseta ginekologa jer postoji mogućnost da je potrebna hormonska terapija.

OPADANJE KOSE POSLE POROĐAJA

Ovo nije patološka promena, mada je vrlo neprijatna, ponekad i zastrašujuća, ali je dobra vest da je ona prolaznog karaktera.

Pošto je opadanju kose najčešći uzrok hormonalne prirode, gotovo je neizbežno da se određena količine kose gubi, ali odgovarajuća nega, ishrana kao konzumiranje vitamina i minerala, telesna aktivnost, može da smanji stepen opadanja kose. Istina za volju, ni ova rešenja ne pružaju garanciju ali je korisno isprobati u cilju zdrave kose.





U DOBROJ FORMI I POSLE POROĐAJA

VAŽNO JE ZNATI: neposredno posle porođaja nije najvažnije da ponovo bude u top formi.

Organizam ima potrebu da posle porođaja oporavi. Upravo zbog toga, sem intimnih vežbi i brzog hoda (sa bebom u kolicima zajedno) nije preporučljivo nikakva druga rekreacija u periodu babinja.

Nakon prirodnog porođaja dva meseca, a posle carskog reza tri meseca, može se krenuti u svakodnevnu vežbu za regeneraciju organizma – Postnatalne vežbe za porodilje. Važan momenat je kontrola stanja trbušnog mišića, odnosno otkrivanja moguće dijastaze, da bi se vežbama mogao korigovati problem.

Veoma je bitno obratiti pažnju na postepenost, pratiti znakove organizma majke i tako vežbati. Nakon regenerativnih vežbi u trajanju nekoliko meseci kada mišići ojačaju može se krenuti sa intenzivnijim i aktivnijim telesnim vežbama (trčanje, aerobik, zumba, kangoo itd.). Sve dok se ne desi postepeno ojačanje ne preporučuje se intenzivna rekreacija.

SVENO BABINJE

Tokom perioda drugog stanja dobro je pripremati se svesno na period babinja, na prve zajedničke dane, majke, bebe i oca.

Mnoge i ne pomišljaju, niti govore o periodu posle porođaja, ipak, radi se o veoma važnoj pripremi za period babinja, utoliko pre, što u porodici dolazi novi član i nastaje potpuna nova životna situacija.

Izrada plana za babinje najmanje je toliko važna, koliko i priprema za porođaj.

[ZA DETALJE KLIKNITE OVDE](#)

Izradu priučnika je omogućio:
Pokrajinski sekretarijat za obrazovanje, propise,
upravu i nacionalne manjine-nacionalne zajednice

