

METODIKA
NORMALUS GIMDYMAS

V.INFORMACIJA VISUOMENEI

Informacija gimdyvei

Gimdymas – tai procesas, kai suėjus ne mažiau kaip 22 nėštumo savaitėms dėl reguliarių, ritmiškų ir vis stiprėjančių gimdos susitraukimų (sąrėmių) atsiveria gimdos kaklelis, ir jam visiškai atsivėrus, gimdyvei stanginantis, iš gimdos ertmės išstumiamas vaisius, placenta ir dangalai.

Gimdymo trukmė priklauso nuo moters amžiaus, gimdymų skaičiaus, nėštumo laikotarpio, vaisiaus padėties, dydžio ir kitų veiksnių. Pirmą kartą gimdančių moterų gimdymas vidutiniškai trunka 14–18 valandų, pakartotinai gimdančių – 7–10 valandų. Tačiau kartais gimdymas gali įvykti per kelias valandas arba gali užtrukti parą ar net ilgiau.

Artėjančio gimdymo požymiai

- Gimdos dugno nusileidimas: pagerėja moters širdies veikla ir kvėpavimas, padažnėja šlapinimasis, moteris netenka iki kilogramo svorio, mažėja vaisiaus vandens, vaisiaus galva prisispaudžia prie įėjimo į dubenį, susilpnėja vaisiaus judesiai.
- Paruošiamieji arba netikrieji sąrėmiai: pilvo apačioje jaučiamas silpnas skausmas, tempimas nugaroje, gimdos susitraukimai nereguliarūs, trunka 5–10 sekundžių.
- Gimdos kaklelio pakitimai: minkštėjimas, trumpėjimas, centravimasis ir vėrimasis.
- Gimdos kaklelio gleivių kamščio pasišalinimas: pasišalinus gleivių kamščiui, gimdymas prasideda per kelias valandas ar dienas.

Kada vykti į ligoninę?

- Nutekėjo vaisiaus vandenys.
- Atsirado kraujingų negleivingų išskyrių iš makšties.
- Susilpnėjo ar išnyko vaisiaus judesiai.
- Prasidėjo gimdymas, t. y. prasidėjo reguliarūs sąrėmiai, kurie kartojasi dažniau kaip kas 10 minučių ir tęsiasi 30–60 sekundžių, jaučiamas sunkumas, skausmas ties kryžkauliu ar pilvo apačioje.

Kas prižiūri normalų gimdymą?

Jei nėštumas buvo nekomplikuotas, gimdymas prasidėjo laiku ir vyksta sklandžiai, gimdymą prižiūri akušeris.

Gimdymas skirstomas į tris laikotarpius.

Pirmasis – gimdos kaklelio atsivėrimo – trunka nuo reguliarių gimdos susitraukimų pradžios iki visiško gimdos kaklelio atsivėrimo. Šiuo laikotarpiu gimdos kaklelis trumpėja, veriasi. Šis laikotarpis trunka 12–16 valandų (negimdžiusioms) ir 6–8 valandas (gimdžiusioms).

Antrasis – vaisiaus išstūmimo – laikotarpis prasideda visiškai atsivėrus gimdos kakleliui ir baigiasi vaisiaus gimimu. Sąrėmiai tampa ilgesni, stipresni, intensyvesni, kartojasi kas 1–2 minutes ir tęsiasi iki minutės. Į vaisiaus išstūmimo procesą įsitraukia pilvo sienos raumenys, diafragma, dubens raumenys, atsiranda stangos. Šis laikotarpis paprastai trunka apie 1–3 valandas (negimdžiusioms) ir iki 2 valandų (gimdžiusioms).

Trečiasis – placentinis – laikotarpis prasideda gimus naujagimiui ir baigiasi placentos ir vaisiaus dangalų pasirodymu. Gimus naujagimiui, gimdoje lieka tik placenta ir dangalai, todėl gimda sumažėja ir pasidaro rutulio formos. Sąrėmiai trumpam išnyksta, bet paskui vėl prasideda, todėl placenta atsiskiria ir išstumiamas iš gimdymo takų. Šis laikotarpis tęsiasi iki 30–60 minučių, dažniausiai iki 10 minučių.

Fiziologinis priežiūros būdas: laukiama, kol placenta pati atsiskirs ir išlįs.

Aktyvus priežiūros būdas: kai pasirodo priekinis vaisiaus petys arba visas kūnas, gimdyvei į veną arba į raumenis suleidžiama vaisto oksitocino, virkštelė perspaudžiama, kai baigia pulsuoti ir laikoma įtempta (bet už jos netraukiama), o kita ranka virš sąvaržos švelniai atstumiamas gimdos kūnas. Išlindus placentai, gimda iš išorės pamasažuojama, išspaudžiamas gimdos ertmėje likęs kraujas.

Placentinio laikotarpio priežiūros metodą gimdyvė gali pasirinkti, tačiau visoms siūloma rinktis saugesnį aktyvų priežiūros metodą.

Patarimai pirmuoju gimdymo laikotarpiu

☞ Geras emocinis ir psichologinis nusiteikimas.

- Sėkmingam gimdymui svarbu artimųjų dalyvavimas ir parama.
- Daugiau judėti ir būti vertikaloje padėtyje (tai skatina gimdymo veiklą ir sudaro geresnes sąlygas vaisiui leistis dubeniu).
- Gulėti patariama ant kairio šono (gulint ant šono geresnė gimdymo veikla, netrikdoma pačios moters ir vaisiaus kraujotaka).
- Gerti skysčių (geriausiai vandens). Gimdymo pradžioje galima valgyti lengvai virškinamo maisto.
- Pakankamai dažnai, kas 2–4 valandas, šlapintis.
- Jei labai skauda, galimas nemedikamentinis skausmo malšinimas (masažas, vandens procedūros, padėties keitimas, kvėpavimo pratimai). Jei skausmas išlieka stiprus, galimi medikamentiniai skausmo malšinimo būdai: vaistai, leidžiami į veną ar raumenis, regioninis (epiduralinis) gimdymo skausmo malšinimas, „linksmamųjų dujų“ įkvėpimai.

Patarimai antruoju gimdymo laikotarpiu

- Pasirinkti labiausiai pačiai gimdyvei tinkamą ir patogiausią gimdymo pozą.

Patarimai trečiuoju gimdymo laikotarpiu

- Galima laukti, kol placenta atsiskirs ir pasirodys savaime, bet mokslo įrodyta, kad leidžiant gimdą sutraukiančių vaistų į veną arba raumenis gimstant naujagimiui ar tuoj po naujagimio gimimo sutrumpėja placentinis laikotarpis, labai sumažėja kraujavimas po gimdymo, mažesnė tikimybė, kad gali prireikti kraujo perpylimo. Todėl visada rekomenduojama aktyvi placentinio laikotarpio priežiūra.
- Placentai neatsiskyrus per 30–60 minučių, bus siūloma pašalinti ją ranka (net ir tada, kai moteris smarkiai nekraujuoja). Ši procedūra atliekama pacientei sutikus ir tik sukėlus nejautrą.

Jei gimdyvei yra didesnė kraujavimo tikimybė arba prireikia leisti vaistų į veną, pasiūloma įkišti į veną specialų vaistams leisti skirtą kateterį.

