

Spitalul Municipal de Urgență Roman

NAȘTEREA NATURALĂ - CE ÎNSEAMNĂ ȘI CUM TE PREGĂTEȘTI



Nașterea este un fenomen fiziologic care încheie perioada de sarcina. Fiind foarte așteptată, nașterea naturală poate fi o experiență plăcută, atunci când pacienta este pregătită și informată corect despre momentele care trebuie parcurse în orele de travaliu

Travaliul normal apare între săptămânile 38-42 de sarcina, debutează de la sine și reprezintă o etapă din nașterea naturală care face posibilă aducerea pe lume a bebelușului. Fiecare travaliu este diferit și există o variație considerabilă privind durata lui. În medie, travaliul durează aproximativ 10-20 ore la prima naștere, însă pentru anumite femei poate fi chiar mai lung.

La internare :

- Să ai pregătit bagajul și actele necesare
- Ar fi util să aveți asupra dumneavoastră toate analizele și scrisorile medicale care alcătuiesc istoricul dumneavoastră medical
- Poate fi necesară efectuarea unei clisme

Perioadele travaliului :

1. **Faza pasiva**- Conracțiile uterine sunt rare, neregulate, cu debut insidios, uneori puternice și lungi, alteori medii. Aceasta faza de debut, poate dura câteva ore. Colul uterin se scurtează, se șterge și se dilată, până la 3-4 cm, fătul se orientează în pelvis
2. **Faza activa** -Când dilatația a ajuns la 4-5 cm, de regula travaliul se accelerează, contracțiile devin mai dese, mai puternice, au acum un anumit tipar după care se succed (aprox. la 5 minute). Aceasta faza durează 2-3 ore.
3. **Expulzia fătului** -Aceasta faza începe atunci când dilatația colului uterin este completă și apar contracții expulsive. Sub efectul efortului expulsiv, fătul coboară în pelvis prin canalul de naștere. Cu fiecare contracție, capul copilului progresează în bazin. În aceste momente gravida simte presiune asupra vezicii urinare și asupra rectului, având o senzație puternică de micțiune și de scaun. Apare o senzație de arsură, durere și întindere la nivelul introitului vaginal și a perineului. În timpul unei contracții trebuie să împingi de trei ori și să inspiri aer în plămâni pe nas. Apoi, cu gura închisă, vei împinge până la sfârșitul contracției. În pauza dintre contracții, odihnește-te, relaxează-te
4. **Expulzia placentei (delivrenta)** Durează între 15-30 minute și începe imediat după naștere

La ce să te aștepți:

1. Faza pasiva:

- Este faza cea mai variabilă de la o femeie la alta sau de la un travaliu la altul. Poate dura câteva zile sau, din contra, doar câteva ore. Frecvent, durează aproximativ 10-12 ore în cazul unei femei care a mai născut, în timp ce la primipare poate dura chiar 20 de ore
Vei simți contracțiile ca pe o jena la nivelul spatelui, asemănător cu durerea din perioada menstruală sau ca o presiune sau senzație de constricție la nivelul zonei pelviene
Contracțiile vor dura aproximativ 30-45 secunde, având 5-30 minute de repaus între contracții

2. Faza activă :

- Este faza cu cea mai rapidă dilatație a cervixului de la 3-4 cm până la 8-9 cm
- Este faza cea mai predictibilă, având o durată de aproximativ 5 ore la primipare și 2-3 ore la mamele care au mai născut
- Vei simți contracțiile de intensitate mai puternică care vor dura aproximativ 40-60 secunde cu 3-5 minute pauză între ele
- Pot să apară secreții mucoase roșiatice. Acesta nu este un motiv de alarmă. Este vorba de dopul de mucus care a protejat timp de 9 luni bebelușul de corpii externi. Tot în această faza, este cel mai probabil ca membranele să se rupă, dacă nu s-au rupt deja. Capul copilului va cobori și mai mult și va crea presiune asupra lichidului amniotic și asupra membranelor.

Expulzia

La ce să te aștepți:

- Vei avea o senzație naturală puternică de a împinge
- Vei simți o presiune puternică la nivelul rectului
- Vei simți o senzație de a "ieși afara", ca și când ai urina sau ai avea un scaun ușor

Ce trebuie să faci :

Stai în poziția de împingere

Împinge când simți senzația

Relaxează planșeul pelvian și zona anală

Relaxează-te între contracții, astfel încât să-ți recapteți energia

Folosește-te toată forța pentru a împinge