

Psiho-fizička priprema trudnica za porođaj

Trudnoća je normalan, fiziološki proces u kojem se može nastaviti fizička aktivnost, ako se sprovodila i pre trudnoće ili započeti fizičku aktivnost ako pre nije praktikovana. Manji procenat trudnica, koje imaju rizičnu trudnoću, npr. problem sa spontanim pobačajem, visokim pritiskom, pretećim prevremenim porođajem i slično, uz nalaz i preporuku ginekologa, moraju tokom trudnoće mirovati.

Psihofizičke pripreme i te kako prijaju trudnicama. Zahvaljujući dobro organizovanim vežbama, sve veći broj budućih majki odlazi u porodilište spremno za porođaj. Osim za sticanje kondicije i jačanje mišića, ove pripreme su značajne jer se na njima čuje niz dragocenih saveta i dobijaju informacije o tome šta se događa u telu trudnice od začeća, kao i šta može da se očekuje u porodilištu.

Sa psihofizičkom pripremom za porođaj trudnice započinju od 24 do 26-te nedelje trudnoće uz saglasnost lekara nakon obavljenog pregleda, što podrazumeva da je grlić čvrst i zatvoren i da nema kontrakcija. U protivnom, ako nije indikovano strogo mirovanje, trudnica se ne uključuje u fizički program vežbi već samo u vežbe disanja i relaksacije.

Do 34-te nedelje pripreme se sprovode dva puta nedeljno, a od tada do porođaja tri puta. Nakon navršene 36-te nedelje započinje se sa vežbama napinjanja koje će omogućiti rađanje bebe bez zastoja u porođajnom kanalu.

Pripreme kod visoko rizične trudnoće

Trudnice sa visoko rizičnom trudnoćom na žalost moraju da leže kod kuće ili u bolnici što znači da ne mogu da idu na časove psihofizičke pripreme za porođaj. Kako se i one vrlo često porađaju prirodno jer održavana trudnoća ne znači da porođaj mora da se završi carskim rezom, svakako bi trebale kroz postojeću literaturu ili preko interneta da se na vreme

informišu o toku porođaja, fazama kroz koje će proći, neophodnim intervencijama lekara i babica, prostoru u kome će se porađati.

Osnovna pravila vežbanja u trudnoći

- Vežbanje treba započeti uvek pre jela ili dva do tri sata nakon jela .
- Pre svakog vežbanja potrebno je isprazniti bešiku.
- Odeća u kojoj se vežba mora biti udobna, komotna i po mogućnosti od prirodnih tkanina, sa kratkim čarapama do skočnog zglobova da ne zaustavljaju cirkulaciju.
- Vežbe se izvode na tvrdoj podlozi, a nikako na krevetu.
- Uvek treba vežbati uz otvoreni prozor.
- Pre i posle vežbanja potrebna je kontrola pulsa, najbolje na donjoj trećini podlaktice
- Ako se trudnica ne osjeća dobro, potrebno je napraviti i kontrolu krvnog pritiska.
- Kod izvođenja vežbi potrebno je preventivno isključiti sve faktore koji bi na neki način mogli onemogućiti kontinuitet vežbanja (mobilni telefon).

Pažljivo odabrane, lagane, mnogo puta ponavljane vežbe, usmerene su ka onoj grupi mišića koja je trudnici neophodna tokom porođaja. Pripremajući se za porođaj, buduća mama saznaće: da čitavo telo učestvuje u tom činu, da je potrebno da joj u prvom porođajnom dobu mišići budu relaksirani, da u drugom porođajnom dobu porodilja voljno upravlja svojim mišićima. Sve se to za vreme priprema dobro usvoji pa, umesto u grču i strahu od porođaja kao nećeg nepoznatog, trudnica u porodilište kreće opuštena i spremna na saradnju sa akušerom.

Zašto su značajne vežbe?

Trudnica na pripremama dobija izuzetno važne informacije: kada da krene na porođaj, odnosno na koji je način priroda obaveštava da je porođaj počeo, uči da prepozna kontrakcije i šta znači kada pukne vodenjak, da napravi razliku između bistre i zelene plodove vode, tj. da zna kako da reaguje ako je plodova voda zelena, da se ne uplaši kada vidi sluzavi čep na svom vešu, da se odmah javi lekaru ukoliko se javi krvavljenje, da nauči da prepozna kritične situacije

Osnov pripreme za porođaj je relaksacija, to je lekcija koja se svo vreme uči na vežbama.

Tehnike disanja koje se koriste za vreme porođaja se uče uz relaksaciju, tako da trudnica vrlo brzo nauči kako da koristi prvi i drugi tip, a u prelaznoj fazi treći tip disanja.

Šta sve buduće mame saznaju na pripremama?

Priča sa trudnicama se dalje nastavlja tako što im se svaki put ponavlja kada treba da se pođe u porodilište, šta da se ponese (nije dovoljna samo zdravstvena knjižica) i šta ih očekuje u porodilištu: od prijema, preko higijenske pripreme, do ulaska u porođajnu salu. Polaznice se takođe obaveštavaju o pregledima koji ih očekuju, kontrakcijama (kako da ih prepoznaaju i kako da ih savladaju). Zašto se kontrakcijama u toku pripreme poklanja puna pažnja.

Kontrakcije kod žena najčešće izazivaju strah, što je prirodno, jer se svako plaši bola. U međuvremenu se pojavila epiduralna anestezija, koja ženi može da olakša porođajne bolove, ali se ipak veliki broj trudnica i dalje odlučuje za porođaj bez epiduralne anestezije. Kontrakcije su prirodne porođajne snage i nastaju kao posledica hormona koji se luče tokom porođaja. Kada je trudnica upoznata sa mehanizmima pojave kontrakcija, kontrakcije se demistifikuju i više nisu nepoznanica. Buduća mama nauči da u toku kontrakcije treba da relaksira mišiće, kako bi beba bila dobro snabdevena kiseonikom i to je najvažnije znanje koje se «ponese» sa priprema.

Veoma je važna i svest o dobrom napinjanju, koje je isključivo **prirodna radnja** i samim timse ne uči nego samo potpomaže i zato buduće mame informišemo zašto je u datom trenutku značajno dobro napinjanje. Pre svega, svest o napinjanju je prevencija porođajnih trauma i za majku i za dete.

Kontrakcije – ublažavanje bola

Za svoj rad, materica troši glikogen (vrsta šećera, važan za metabolizam). U toku njegovog razlaganja, ukoliko ima dovoljno kiseonika, mlečna kiselina se razlaže na ugljendioksid i vodu, a kontrakcija se lako podnosi. Ukoliko je žena u toku kontrakcije zgrčena, ona aktivira sve mišiće, koji tada troše veliku količinu kiseonika. U tom trenutku, ako materica nema dovoljno

kiseonika za razgradnju mlečne kiseline te ako dođe do njenog nagomilavanja, kontrakcija postaje bolni grč.

Šta tada najbolje pomaže?

Relaksacija, koja omogućava ženi da opusti mišiće, odnosno da veliki mišići ne troše kiseonik, već se on usmerava ka matericu i bebi.

Neophodno je primenjivati naučene tehnike disanja, relaksacije i usmeravanja pažnje na obezboljavanje kontrakcija, zauzimanja određenih položaja kojima se ublažava bol i smanjuje pritisak na matericu tokom porođaja, relaksaciju, odnosno upravljanje sopstvenim telom radi što efikasnijeg opuštanja.

Priprema za buduće očeve

Sve veći broj budućih očeva želi da prisustvuje rođenju deteta. Ukoliko je žena saglasna, to je sigurno jedno od najlepših iskustava koje će oboje pamtiti čitavog života. Naravno njegova želja nije dovoljna, potrebno je da se i on pripremi. U okviru psihofizičke pripreme za porođaj održavaju se posebni časovi za parove koji dobijaju potrebne informacije o neophodnoj proceduri koju prolaze (za muškarce laboratorijski pregledi koje treba da urade nekoliko nedelja pre termina porođaja, privremeno odvajanje kada uđu u bolnicu dok je žena u prostoru za pripremu, muškarac se presvlači, tokom porođaja su u posebnoj prostoriji van boksova gdje su ostale porodilje).

Najbitnija stvar koju muškarac treba da nauči na psihofizičkoj pripremi je kako da pruži ženi podršku tokom porođaja, šta je to što je njoj tada potrebno, na koji način da je bodri kada naiđe kriza, kako da je masira kada naiđu jake kontrakcije ili jednostavno samo da je drži za ruku.

Osećanje da mogu da budu od velike pomoći većinu muškaraca opredeli da prisustvuju porođaju, jedan mali broj nakon obilaska porodilišta odustane od namere, što je opet mnogo bolje nego da se to dogodi neposredno pred odlazak u bolnicu ili na samom porođaju.

Katunac Ljiljana, strukovni fizioterapeut