

flowmama

GYAKORLÓFÜZET

ÁTTEKINTŐ - 1. MODUL

A szülés kultúrája

- 1.A szülés történetének mérföldkövei napjainkig
- 2.Szülést övező hagyományok a világ körül
- 3.Fedezd fel örökséged
- 4.A tradicionális bábai modell
- 5.Kórházi kultúra hatásai a szülésélményre
- 6.Protokollok és szülésindulás
- 7.Nyelv, kommunikáció és szülésélmény
- 8.Saját szülésed története
- 9.Négyszög-légzés

- #### HETI FELADATOK
- Családi kérdőív, örökölt szülésélményeink feltárásához
 - Négyszög-légzés gyakorlat
- #### RELAXÁCIÓ / MEDITÁCIÓ
- Progresszív relaxáció
 - Mély légzés meditáció
 - Elengedés meditáció

A vajúdás és a szülés egy élettani folyamat, amely nem igényel orvosi intervenciót, amennyiben nem állnak fenn kockázati tényezők sem az anya, sem a baba oldaláról. Ahhoz, hogy megértsük a mai modern szülészeti ellátást és az azt körülvevő rendszert, vissza kell nyúljunk a történelemben. A szülés és szülővé válás nem pusztán egy fiziológiai folyamat, így ismerd meg annak minden árnyalatát és csodáját.



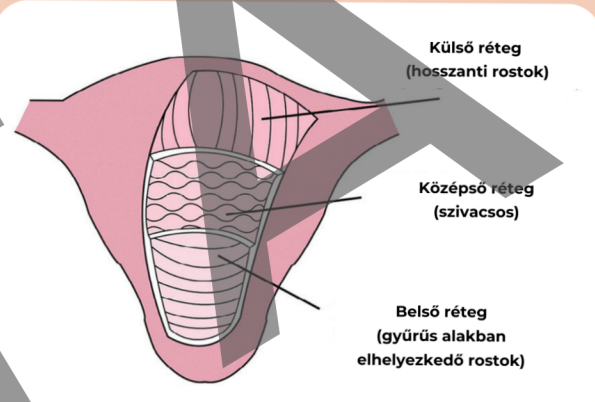
Félelem-Feszültség-Fájdalom

- #### NYUGISZOBA

Az emésztés zavartalan
Az anya és a baba kényelemben érzi magát
Az immunrendszer erős
A szülés első és második szakasza rövidebb
A vérnyomás optimális, kellő oxigén és tápanyag jut a babához
Boldog anya, boldog baba
Kevesebb medikális fájdalomcsillapítás
- Átlagosan időnk 95-98%-át a nyugiszobában, míg 2-5%-át a pánikszobánkban töltjük életünkben. Nyugodt állapotban a méh kellő oxigént kap és az izomrétegek összhangban végzik dolgukat.

"Ha az oxitocin a szülési folyamatok gázpedálja, akkor az adrenalin a fék"
(Gaskin, 2009)
- #### PÁNIKSZOBA

Az oxigénnel teli vér a végtagokba áramlik
A méh és a baba oxigénellátottsága csökken
A méh izmai görcsösen feszülnek a babára
A baba stresszt él át
Fájdalom jelentkezik, a vajúdás ideje megnő
A vajúdás lassul vagy megáll
Beavatkozás szükséges



A szülés folyamata

GYORS ÁTTEKINTŐ

ÉS TÁGULÁS

Amikor a méhszáj és a méhnyak a méhszáj előre lép, a várandósság végén, a szülésre való felkészülés során. Ezt követően a szüléshez a méhszáj simuljon a méhnyakhoz.

Jegyzet: többdik babánál már nem különül el a rövidülési és a megnyílási szakasz.

TÁGULÁS

Az, amikor a méhszáj (kitágul). A nyílást a méhnyakban mérik. Miután a méhnyak teljesen elsimult, a szülés megkezdődik a szülőúton, és nyomási / toló mozgásokkal társulhat.

1cm 2cm 3cm 4cm 5cm 6cm 7cm 8cm 9cm 10cm

Amikor a méhszáj teljesen elsimult, a szülés megkezdődik a szülőúton, és nyomási / toló mozgásokkal társulhat.

A MÉHSZÁJ TÁGULÁSÁNAK JELEI

Várandósság alatt vastag nyálkás váladék jelenik meg a nyakcsatornán, hogy megakadályozza a mikroorganizmusok bejutását a méhbe. A várandósság alatt a méhnyak rövidül, a méhszáj 1cm-re nyílt.

A nyak fehér, opálos, de rózsaszín, vörös vagy barna árnyalatúvá válhat a tágalási vérzés megjelenése miatt, amely jellemzően a vajúdás alatt is megmaradhat. A tágalási vérzés a menstruációs vérhez hasonló, darabos, nyálkás. Amennyiben friss, élénk vörös vért tapasztalsz nagy mennyiségben, méhlepény leválás is lehetséges, ez annak a jele, hogy a méhszáj a méhnyak felé húzódik, de csupán pár órával a szülés előtt is megtörténhet.

A szülés elindulása

A NAP KÖZELEDTÉNEK JELEI

JEL	MI TÖRTÉNIK?	MIKOR TÖRTÉNIK?
Könnyebben tudsz mélyen lélegezni, elmúlt, vagy javult az esetleges gyomorsav probléma, gyakrabban mész pisilni, pingvinesen jársz.	A baba "leszállt" a medence területére, a feje behelyezkedik a medencelapátok közé.	Pár héttel, de akár csupán pár órával szülés előtt. Többdik baba általában időben közelebb a szüléshez.
Megnövekedett hüvelyi folyás (tiszt, rózsaszín vagy enyhén vörös).	A várandósság alatt vastag nyakdugó halmozódott fel a méhnyakon. Amikor a méhnyak tágalni kezd, a dugó a hüvelybe kerül egyben, vagy darabokban.	Folyamatosan napokkal a szülés kezdete előtt vagy a szülés kezdetekor.
A hüvelyből vizes folyadék szivárog vagy csorog ki és nem tudod a sugarat a WC-n megállítani.	A magzatburok megrepedése. A várandósság alatt a babát körülvevő folyadékkal teli membrán elszakad (a „magzatviz elfolyik”).	A vajúdás kezdete előtt néhány órától a vajúdás bármely időpontjáig. Kivételes esetben a baba burokból születik.
Rendszeres feszülések, amelyek rossz hátfájásnak vagy menstruációs göbcsöknek, vagy hasmenésnek tűnhetnek.	Összehúzódszók. A méh megfeszül és ellazul. Ezek az összehúzódszók fokozódnak a vajúdás előrehaladtával, a méhnyak megnyílik, és a baba áthalad a szülőcsatornán.	A vajúdás és szülés során.

KÜLÖNBSEGEK A GYAKORLÓ ÉS VALÓDI ÖSSZEHÚZÓDÁSOK KÖZÖTT

GYAKORLÓ ÖSSZEHÚZÓDÁS		KORAI VAJÚDÁS	
	ÖSSZEHÚZÓDÁS HOSSZA, GYAKORISÁGA	Nem rendszeresek, hosszuk és gyakoriságuk változó (Braxton Hicks-ként is hallottál rólát).	Gyakoriságuk nő az idő előrehaladtával, rendszerbe állnak, nem lép visszafele. Általában 30-70 másodperc hosszúak.
	MOZGÁS, VÍZ HATÁSA	Az összehúzódszók enyhülnek, elmúlnak mozgás, pihenés vagy meleg zuhany hatására.	Az összehúzódszók folytatódnak, sőt erősödnek a mozgás és víz hatására.
	ÖSSZEHÚZÓDÁS ERŐSSÉGE	Az erőssége ingadozó, az intenzitás nem fokozódó.	Az intenzitás folyamatosan fokozódik.
	AZ ÉRZÉS HELYE	Általában elől, a has teljes területén érezhető, alulról felfelé ható érzés.	Általában derék és alhas területéről indul, az erő lefele irányul, a combokba is sugározhat.

Pozíciók

VAJÚDÁSI POZÍCIÓK ÉS JELEI



Amennyiben a medence 3. szegletében jeles mértékű ringató érzés van.

Második a forgási próbát, a medence oldalt lépés felvéve.

Harmadik a vertikális pozícióban. Az előre nehezedő baba.

