



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



POROĐAJ I BABINJE



prijateljbebe@gmail.com



063 81 25 845

ŠTA JE POTREBNO DA ZNATE O POROĐAJU?

Poštovane trudnice, pružićemo Vam neke osnovne informacije, koje bi trebale da znate o predstojećem porođaju, i periodu neposredno posle porođaja (babinje). Trudnoća normalno traje 40 nedelja. Terminski porođaj je onaj koji nastupi između započete 38 i navršene 42 nedelje trudnoće.

KOJI SU ZNACI POČETKA POROĐAJA?

Regularne kontrakcije Svaki porođaj je posledica materičnih kontrakcija, koje se najčešće javljaju na kraju trudnoće. One imaju određenu učestalost, intenzitet i dužinu trajanja. Prskanje plodovih ovojaka (oticanje plodove vode) Ako se desi u terminu, veoma brzo nakon toga dolazi i do pojave učestalih kontrakcija. Plodova voda može da otiče oskudno ili obilno. U svakom slučaju, kod sumnje na oticanje plodove vode svaka trudnica treba da se javi na pregled.

Krvarenje oskudno krvarenje posledica je najčešće „otvaranja grlića materice.“ Svako krvarenje zahteva da se trudnica odmah javi u bolnicu.

ŠTA JE POROĐAJ?

Porođaj koji ima spontan, pravilan tok, odigrava se prirodnim snagama, a pri tome se ne povređuju ni majka ni dete smatra se prirodnim procesom. Sam tok porođaja, radi lakšeg razumevanja podelili smo na četiri porođajna doba (faze).

KOJE SU FAZE POROĐAJA?

Prva faza porođaja (faza dilatacije) Počinje sa pojavom ritmičnih kontrakcija, skraćivanja grlića, i dilatacije ušća materice, što je sve potrebno da bi plod izašao iz materice u spoljnu sredinu. Ta faza može da traje i nekoliko časova.

Druga faza porođaja tokom koje dolazi do istiskivanja ploda u spoljnu sredinu. U ovoj fazi dolazi do pojave napona, nevoljnih kontrakcija mišića koje omogućuju da se plod što lakše i brže istisne u spoljnu sredinu. Ova faza se završava rađanjem deteta.

Treća faza porođaja tokom koje treba da se rodi posteljica i plodovi ovojci. Ova faza traje 15 – 30min. Nakon toga lekar pogleda posteljicu, da li je cela. Zaostajanje delova posteljice u materici, može biti razlog naknadnih komplikacija i krvarenja. Tokom ove faze pregledaju se grlić materice, vagina i međica i po potrebi hirurški zbrinu.

Četvrta faza porođaja koja traje dva sata i tokom koje porodilja ostaje sa svojom bebom u porođajnoj sali. Porodilja je pod intenzivnim nadzorom osoblja porođajne sale. Po isteku vremena premešta se sa bebom na porođajno odeljenje. Nakon toga započinje period koji traje 6 -8 nedelja i zove se babinje.



Puerperijum (babinje) je period od 6 nedelja nakon porođaja, tokom koga se organizam žene vraća na stanje koje je prethodilo trudnoći, dešavanjem značajnih fizičkih i psihičkih promena. Da biste prepoznali fiziološka (uobičajena) dešavanja napravili smo vodič kroz ovaj period.

Materica – tokom prva 2 do 3 dana nakon porođaja materica je relativno velika, skoro do pupka i smanjuje se na veličinu pre trudnoće za 5 – 6 nedelja. Ovome će doprineti kontrakcije (stezanja) materice koje ćete osećati kao bolove, naročito prvih 3 – 4 dana nakon porođaja, kada dojite.

Krvarenje – u ovom periodu postoji krvarenje iz materice (lohiје) koje je prvih 4 –7 dana obilnije, nalik menstruaciji, a potom postaje sve oskudnije i bleđe i sasvim prestane. Ukoliko lohiје imaju neprijatan miris morate se obratiti ginekologu.

Rana međice – epiziotomija ili rascap međice zarasta za 7 do 10 dana, konci sami izlaze ili se resorbuju. Nega se sprovodi čestim tuširanjem mlakom vodom, sušenjem rane i izbegavanjem sedenja 7 do 10 dana.

Dojke – obavezno je oprati ruke pre svakog podoja ili dodirivanja bebe. Grudi nije potrebno posebno tretirati, sem redovnog tuširanja jednom dnevno. Dojite dete na zahtev, kada zatraži.

Mokrenje – 20 do 30 % porođenih žena iskuse tegobe u vidu otežanog mokrenja ili nemogućnosti kontrole mokrenja i to najčešće prvih nekoliko dana nakon porođaja. Ovo je posledica pritiska ploda na mokraćnu bešiku tokom porođaja ili razvučenosti zida mokraćne bešike i uglavnom samo prolazi. Da bi se sprečila infekcija zbog zastoja urina potrebno je unositi dovoljno tečnosti i češće mokriti.

Vraćanje čvrstine prednjeg trbušnog zida – zahteva vreme i zavisi od individualne konstitucije. Pomaže nošenje pojasa ili steznika 5 – 6 nedelja nakon porođaja. Vežbe za trbušne mišiće možete početi 2 meseca nakon vaginalnog porođaja ili 5 – 6 meseci nakon porođaja Carskim rezom.

Seksualni odnosi – preporučuje se da 6 nedelja nakon porođaja nemate seksualne odnose zbog mogućnosti infekcije ili bolnih seksualnih odnosa, dok se ne završi vraćanje reproduktivnih organa na stanje pre trudnoće.

Kontracepcija – prva menstruacija kod žena koje ne doje nastupa 7 – 9 nedelja nakon porođaja. Kod žena koje doje uspostavljanje menstrualnog ciklusa je individualno, najčešće 3 – 6 meseci nakon porođaja, ponekad nakon prestanka dojenja. Nepostojanje menstrualnog ciklusa ne štiti ženu od nastanka trudnoće, te je neophodno korišćenje kontracepcije (zaštite od trudnoće) u ovom periodu.

Raspoloženje – „postpartalni blues“ – karakteriše se emotivnom nestabilnošću, čestim plakanjem, nesigurnošću porođene žene za svoju sposobnost za novu ulogu majke i suočavanjem sa fizičkim promenama koje su posledica trudnoće. Otvoreno razgovarajte sa partnerom ili nekom drugom osobom u koju imate poverenje o Vašim osećanjima. Ukoliko ova osećanja potraju, obratite se patronažnoj sestri za pomoć.

S ljubavlju
Udruženje Baby friend

Brošura je kreirana pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja Republike Srbije
u okviru projekta „Tvoja prva škola“

BABY FRIEND Novi Sad