

## Mennyire fájdalmasak a fájások? - a szülési fájdalmak körüljárása

Minél előrehaladottabb a várandósság, annál gyakrabban gondolunk a szülésre, ezen belül is a szülési fájdalmakra. Egyáltalán mennyire fáj - megpróbáljuk elképzelni, hogy milyen érzés is lehet. Talán mint a menstruációs görcsök? Vagy inkább mint más hasgörcsök? Esetleg egészen más? Sőt, itt vannak még a haskeményedések, amelyek már a várandósság alatt is érezhetők. Ezek valóban méhösszehúzódnások? Mennyi a normális belőlük?

Érdekes külön is foglalkozni ezzel a témával, és megkérdezni a már szült nőket, hogy milyennek érezték a szülési fájdalmakat, hogyan élték meg őket.

Jósló fájások - mindenkinek vannak, de nem mindenki érzékeli őket

A méh nemcsak egy jó meleg kuckó a magzat számára, hanem, egy vastagfalú, erős izom. Az ő munkája a baba kitolása a szülésnél.

"A 20. héttől már érezhetők méhösszehúzódnások"- mondja Judith Kulesza, wuppertáli bába- "az érzékenyebb nők már a várandósság közepétől érzékelik a méh munkáját, mások valamivel később, de előfordul az is, hogy nem érezhető ez a méhtevékenység."

Ezekkel a z izomösszehúzódnásokkal készül, "edz" a méh a szülésre. A szaknyelvben Brexton-Hicks kontrakcióként ismert méhkeményedések fél-egy percig tartanak és nem fájdalmasak.

A jósló méhösszehúzódnás egészen különböző módokon tud kifejezésre jutni: "Nálam ezek csak jöttek és mentek, a has hirtelen megkeményedett, de nem volt fájdalmas, nem annak éltem meg.", meséli Szonja (40) két gyermek édesanyja. Más nőknél enyhe hashúzódnás érezhető, amelyek a derékba is kisugározódik. Ugyanakkor sokan észere sem veszik.

Az érezhető méhösszehúzódnások elméletileg nem haladhatják meg a napi ötszöri alkalmat. Ha ennél gyakoribb a megjelenésük, érdemes az orvossal is megbeszélni a helyzetet. A biztonság kedvéért az orvos megvizsgálhatja a méhszájat, hogy tartja -e magát a méh tevékenységgel szemben, vagy elkezd megrövidülni. A jósló fájások ugyanis abban különböznek a tágulási szakasz fájásaitól, hogy nincsennek hatással a méhnyakra.

Ha gyakori az előfordulásuk, akkor magnézium szedésével lehet segíteni a méhizomzat ellazulását.

A jósló fájdalmak a várandósság előrehaladtával egyre szaporodnak.

## A veszélyes méhösszehúzódások

Amennyiben a várandósság alatt túl gyakran és túl erőteljesen húzódik össze a méh, akkor fenn áll a veszélye egy idő előtti méhnyakrövidülésnek. A méhnyak hossza kb. 3-5 cm.

Az erős és hosszantartó haskeményedéseket érdemes komolyan venni, hiszen akár koraszüléshez is vezethetnek. Ilyen veszély esetén az orvos elrendelheti, hogy táppénzre menjen az anya, és ne terhelje magát a munkával. Különösen fontos a kímélő életmód, vagy bizonyos esetekben az ágynyugalom. Ritkán előfordulhat, hogy kórházi felvételt ír elő az orvos.

A korai erőteljes méhösszehúzódások gyakran a túlterheltség tünetei, éppen ezért, mint vészjelzéseket figyelembe kell venni: "Stop! Eddig és ne tovább!". Nemcsak a munkahelyi terheket szükséges ilyenkor csökkenteni, hanem a háztartásit is, a nagyobb gyermek emelgetése, hordozása is tabu. A legjobb ilyenkor segítséget kérni nagyszülőktől avagy barátoktól. Ha az anya következetesen kíméli magát, akkor az idő előtti méhkontrakciók megszűnnek és helyreáll az állapot.

## A has leereszkedése és a méhtevékenység: a visszaszámlálás elkezdődik

A 35. héttől már lehetnek vajúdó fájdalmak. A magzat leereszkedik és beáll a medence bemeneti nyílásába.. Ez a startpozíció szemmel látható, hiszen a has is lejjebb száll és az anya újra levegőhöz jut. Tipikus erre az időszakra, hogy a hólyagra nagyobb nyomás terhelődik. "Ez a leereszkedő szakasz a szülés előtt 2-4 héttel van." Mondja Kulesza. Sok nőnél nem is

érezkelhetők a változások, illetve nem lehet őket megkülönböztetni a korábbi haskeményedésektől. A 36. héttől a külső tényezők is kiválthatják a méhösszehúzódást, ilyen pl. a lépcsőzés, de akár a szex is. Ezek azonban normális reakciók. "A has leereszkedése teljesen fájdalomtalan, szinte észrevehetetlen volt számomra."- meséli

Szonja. Anja (38) hasonlóan élte meg a folyamatot a korábbi 2 várandóssága során. "Mindig csak néhány héttel a szülés előtt figyeltem meg, hogy kemény a hasam, de ezt egyáltalán nem jóslófájsáknak gondoltam. Azokat fájdalmasabbnak képzeltem el. " Ugyanakkor vannak, akik erős húzást éreznek ebben az időszakban a hasukban, medencéjükben: "Nálam erőteljes húzó fájdalom volt érezhető a kismedencémen belül, miközben a hasam hol megkeményedett, hol ellazult. " közölte Jaenette (37), aki három gyermekes anya.

Attól függetlenül, hogy mennyire érzékelhető a has leereszkedése, az biztos, hogy a méh összehúzódások száma egyre csak gyarapodik a szülés időpontja felé. Ezekben az esetekben jól alkalmazhatók a lazító légzéstechnikák, amelyeket

szülésfelkészítőn sajátíthatók el leginkább. Cél a fájdalom átlélegzése, hogy a has- és a medence izmai minél jobban ellazuljanak, ez fájdalomcsillapítólag hat.

Tágulási szakasz: a baba startra kész!

Amikor a baba személyesen is szeretne szétnézni a külvilágban, elkezdődnek a tágulási fájások, amelyek valódi szülési fájdalmak.. Ezek hatására fokozatosan megrövidül a méhnyak, nyílik és eltűnik a méhszáj. Egy ilyen méhösszehúzóadás fél-, egy-, másfél percig tart.

A terminushoz közeledve nehéz megítélni, hogy jósló fájásokról vagy már valódi vajúdról van e szó.

Ennek eldöntésében segítenek az alábbi útmutatók:

- a valódi vajúdó fájdalmak rendszeresek: kezdetben kb. 20-25 percenként, majd egyre gyakrabban jelentkeznek. A baba lassanként készülődik az útra.

-

Ha a fájások még rendszertelenek, de másként, másmilyenek érződnek, mint korábban, akkor egy meleg kádfürdő segíthet eldönteni, hogy valóban megindult-e a szülés: a fürdő hatására a jóslófájások megszűnnek, a vajúdás ezzel szemben erősödik.

-

Akár enyhe vérzés is felléphet, (barnás vagy pirosas színű), ez szintén azt jelzi, hogy a szülés immár elkezdődött. A bábák erre azt mondják, hogy jelez a baba.

-

Ha a magzatvíz elfolyik, vagy folyamatosan csorog,- fájásokkal vagy fájások nélkül,- akkor már jó, ha összehajlítva az ajtóban vár a kórházi csomag.

Mégis, mikor szükséges elindulni a kórházba? Mikor biztos, hogy ez már a szülés?

Ha túl korán érkezünk, akkor még az is lehet, hogy hazaküldenek bennünket. "Nincs értelme kiszabott számok alapján dönteni, mint pl. hogy öt perces fájásoknál kell elindulni." hangsúlyozza Judith Kulesza.

„Akkor kell elindulni, amikor a nő úgy érzi, hogy a fájásaival már nem akar otthon maradni. A nők ösztönösen is érzik, mikor érkezett el az idő" Ugyanakkor a bábáknak is van támpontjuk, annak a megítélésére, hogy hol tart a folyamat: „Amikor az anyával telefonon beszélök és még lazán átbeszéli a fájásokat, még korai elindulni. De, ha csak sóhajtozik és nyögdécsel, beszélni nem bír a fájások alatt, akkor azt mondom neki, hogy és nyugodtan induljon el a párjával."

Milyenek az első vajúdó fájdalmak?

„Az első fájások teljesen váratlanul, előzetes figyelmeztetés nélkül jöttek, amikor már este az ágyban voltam és már majdnem elaludtam"- emlékszik vissza Szonja. „Ezek egyből olyan erősek voltak, hogy összegörnyedtem. Teljesen meglepődtem, mindig azt hittem, hogy szépen lassan kezdődik el a dolog, mintha előzetesen bekopogtatnának, hogy figyelmeztessenek a kezdetre. A szülésfelkészítőn a bába azt mondta, hogy az első fájások megjelenésekor még nyugodtan együnk, igyunk, menjünk el sétálni. De én ezekre gondolni sem tudtam. Néhány óra múlva már a klinikán voltunk, mivel a fájások annyira gyakran és erősen jöttek."

A legtöbb esetben mégsem ennyire hirtelen kezdődik el a szülés: „Nekem eleinte nagyon enyhe fájásaim voltak" meséli Annegrett (43), két fiú anyukája, akiket születésházban szült. „Mindkét szülésem fokozatosan haladt előre. Az első gyermekemnél reggel kezdődött, egész nap jól bírtam a fájásokat, még sétálni is elmentem. Később felhívtam a bábámat és a segítségével átlélegeztem a méhösszehúzóadásokat. Csak éjjel 11 óra felé indultunk el a születésházba."

Milyenek érezték a fájásokat?

„Hasonlóak, mint a menstruációs görcsök." Jeannette-nél a fájások nem voltak erősek, de nagyon hamar rendszeresen és rövid időközönként jöttek: „Mindhárom gyermeknél kezdetektől fogva nagyon gyorsan jöttek a méhösszehúzóadások, 7-5 percenként."-mondja.

Anja kiemeli: „Különösképpen a hátamban, derekamban éreztem a fájdalmat, hasonlóan, mint a menstruációnál. Fokozatosan erősödtek fel a fájások."

Hogy mennyire erősnek érezték a megkérdezett nők a tágulási szakasz fájdalmait, egy 1-től 10-ig terjedő skálán jelölték be a fájdalom fokát. (A 10 a nagyon erős fájdalom.) A legtöbben a 7-t jelölték meg.

Mi segít a vajúdási fájdalmaknál? Hogyan lehet őket enyhíteni?

A gyógyszeres fájdalomcsillapítás mellett, számos olyan módszer van, amely segít a méhösszehúzódások alatt. Ezek a természetes módszerek nem teljes mértékben szüntetik meg a fájdalmat, de azok feldolgozását megkönnyítik. Ilyenek a légzéstechnikák, a különféle masszázsfogások, a relaxálás, a mozgás és a testhelyzetek, valamint nem utolsósorban egy olyan személy támogató jelenléte, akiben megbízunk.

A szülésfelkészítő tanfolyamok segítenek e módszerek elsajátításában. Ha már kipróbáltunk egy-egy lehetőséget, akkor az éles szituációban már ismerősként jelentkeznek az érzések, és a testünk is hamarabb reagál a fájdalomcsillapításra.

Kevésbé ismert a vajúadás végső szakasza, ez az átmeneti fázis, a méhszáj utolsó két centijének eltűnése. A baba egyre lejjebb ereszkedik, és teljesen beáll a medencebemenetbe, azaz a szülőcsatornába. Ekkor mindössze 10 cm választja el a hüvelykimenettől, az élet kapujától.

„Ez valóban a szülés legintenzívebb része”- mondja Judith Kulesza- „Ilyenkor legerősebbek a fájdalmak és legrövidebbek a köztük levő szünetek.” Ezáltal halad a folyamat jól.

„Ha a nő csak menekülne és kiáltozik: 'Mostmár elég, haza akarok menni! Csinálják nélkülem tovább!' ilyenkor bábaként tudom, hogy hamarosan kint lesz a baba.”- mosolyog Judith.

Tolófájások: kicsusszanni a világra

A szülést segítők sok helyen szívesebben használják a kitolást, mint fogalmat a kinyomás helyett, a szó „előre haladó” szuggesztíója miatt.

Ebben a fázisban már a medencealapot éri el a baba és keresztül kell haladnia a hüvelykimeneten. Gyakran mindössze 2-5 tolófájás elég mindehhez, amelynél az anya elfolythatatlan ingert érez a tolásra.

A megfelelő testhelyzet mellett, a tolófájás csúcsán segíteni lehet a babának az utolsó szakaszon való átjutásban. Az aktív tolással 4-5-szörösére nő a nyomás, ha az anya megfelelő időben végzi. A gát szövete ( a hüvely és a végbélnyílás közötti terület) is sérülhet ilyenkor, vagy eleve belevágnak a hüvelybe (gátmetszés). Ezt az utolsó fázisát a szülésnek sok nő hatalmas természeti erőként érzékeli.

&bdquo;Az utolsó fájásoknál állandóan azt éreztem, hogy a csípőimet valami belülről szétfeszíti, azok emiatt körkörösén fájtak, nemcsak a hasam, hanem az egész medencebelsőm, különösen a farokcsontomnál fájt, de egyszerűen az egész medencémben éreztem." -meséli Jeanette.

&bdquo;A tolóingert olyan volt, mintha nagyon gyorsan tolett-re kellene mennem, hogy kakiljak" - osztja meg Annegrett a tapasztalatait.

Anja mindkét fiát bábával kórházban, kádban szülte: &bdquo;A fiam meglehetősen nagy volt, és olyan erővel haladt előre, mint egy kis buldózer."

A kitolási szakasz fájdalmait 7 és 9 -el jelölték a megkérdezettek.

Arra, hogy, egy-egy nőnek mi segít a szülés alatt, nincs egységes recept.

"Az első gyermekemnél nagyon kellemes volt, hogy nagylabdán rugózhattam, ringatóztam. Ezáltal mindenhol egységesen tángultam, ami valóban sokat segített." -mondja Jeannette. &bdquo;A kisebbik fiamnál viszont a sok-sok guggolás esett jól." -emlékszik vissza.

Anja elmondja azt is, hogy a fájások között sikerült pihennie és erőre kapnia. &bdquo;Ezek a szünetek extrém módon könnyítették a helyzetet, valóban sikerült közben regenerálni az erőmet."

A fájdalom alatt saját magunkat a következő vizualizálással is segíthetjük:

"Minden fájás alatt egyre jobban kinyílok, mint egy virág és elengedem

magam."

„Ezt a tippet is a bábámtól kaptam, egy másikat a jógából: a fájdalom kiénekelése. Ez segít a levegőt jól kihasználni, a hangokba adni. ”  
Annegrett egy teljesen egyedi módszert is talált: „Hosszú időn keresztül lassan oda- vissza mozgattam, vagy rázogattam a fejemt. Ez sokat segített, talán azért mert így több örömhormon szabadult fel. A pihenés is megadatott nekem, minden fájás között aludtam egy percet.”

A lényeg, hogy a testünkre hallgassunk és az ő kontrolligényét támogassuk. Így pontosan jelezni fogja, hogy mi tesz neki jót.

Judith Kulesza zárszavai: „Minden nő tud szülni az intuíciónál, akkor ha hagyják - eltekintve néhány orvosi kivételtől.”

Egy  
kis utóregés: az utóvajúdások

A baba világra jötté után még a méhlepénynek is meg kell születnie. Ebben illetékesek az utóvajúdások. Ezek már valóban a menstruációs görcsökhöz hasonlóak, gyakran csak 10-15 percig tartanak. A szülés utáni méhösszehúzóhatás hatására válik le a méhlepény és szintén ezek hatására, tolódik ki a méhüregből. A hatékony összehúzóhatások megakadályozzák az erős vérzést a méhlepény tapadási helyén.

Méhösszehúzóhatásokat még napokkal a szülés után is érezhetünk. Szoptatásnál ugyanis a felszabaduló oxytocin hormon (a tejleadáshoz szükséges), segíti a méh regenerálódását. Nem csak az erős vérzésnek veszi elejét, hanem véd a méhgyulladásos problémáitól is.

Gabriele Möller írása alapján

