

Poród: Kiedy należy dzwonić?

- Podane tutaj zalecenia dotyczą okresu od 37 do 42 tygodnia ciąży. W przypadku odejścia wód płodowych, pojawienia się skurczy lub krwawienia przed 37 tygodniem ciąży, zawsze należy natychmiast zadzwonić.
- Jeśli masz przez co najmniej jedną godzinę regularne skurcze co cztery minuty (skurcz trwa minutę a następnie 3 minuty przerwy).
- Jeżeli wody odchodzą w nocy a płyn owodniowy jest przejrzysty, wówczas należy zadzwonić w godzinach porannych. Jeżeli wody odchodzą w ciągu dnia, należy zadzwonić natychmiast.
- Jeżeli wody odchodzą w nocy a jednocześnie co cztery minuty pojawiają się skurcze, wówczas oczywiście należy dzwonić.
- Jeżeli wody odchodzą w ciągu dnia lub w nocy a płyn owodniowy ma zielone zabarwienie (nie jest przejrzysty), wówczas należy natychmiast zadzwonić.
- Jeśli utrata krwi jest tak duża, że pojedyncza wkładka higieniczna całkowicie wypełnia się jasnoczerwoną krwią. Niewielkie ilości krwawego śluzu nie są rzeczą normalną.
- W przypadku zaplanowanego porodu w szpitalu nie należy samemu podejmować decyzji o wyjeździe do szpitala. Przyjedziemy do domu i wspólnie pojedziemy do szpitala.
- W przypadku jakichkolwiek obaw należy oczywiście zawsze zadzwonić.

Pod jaki numer telefonu dzwonić?

Poród: 06-21 53 10 10

Jeżeli nikt nie odbiera, proszę dzwonić na numer alarmowy: 06-52 26 53 95

Wskazówki

- Spróbuj jak najdłużej jak to możliwe odwracać uwagę od porodu.
- Stwórz wokół siebie atmosferę, która jest cicha i w której można się skupić.
- Odłóż jak najbardziej to możliwe „odliczanie”, dzięki temu nie będzie się wydawało, że poród trwa całymi dniami.
- Spróbuj w nocy jak najwięcej spać lub „drzemać” pomiędzy kolejnymi skurczami. Nie wiesz jak długo to jeszcze potrwa i bardzo potrzebujesz odpoczynku.
- Długi (przynajmniej pół godziny) ciepły prysznic lub kąpiel pozwolą Ci się doskonale zrelaksować.

Rodzaje oraz stopnie nasilenia skurczy

Wstępne skurcze

Mogą występować od szóstego do dziewiątego miesiąca ciąży. Skurcze te są naturalnym przygotowaniem do porodu. Pierwszy skurcz odczuwany jest przez Ciebie jak ból brzucha, jakbyś w brzuchu miała piłkę lub jak przeszywający skurcz. Pojawiają się one, ponieważ dziecko mocno kopie lub się obraca a przeszkadza mu w tym pełny pęcherz moczowy, lub gdy dziecko szybko się rozwija i macica musi się szczególnie szybko rozciągnąć, przy szybkim chodzie, nagłym schylaniu, wstawaniu lub podnoszeniu się. Ponadto możliwe jest, że macica z powodu fizycznego lub psychicznego napięcia daje w ten sposób o sobie znać. Jest to często sygnał, aby zwolnić tryb życia.

W przypadku wstępnych skurczy pomaga relaks w postaci wzięcia ciepłego prysznica lub kąpieli. Często pomaga także, gdy po prostu spokojnie się położysz (z termoforem na brzuchu).

Skurcze obniżające

Mogą występować na 1 do 4-6 tygodni przed zaplanowanym porodem. Dno macicy się wówczas obniża. Mogą im także towarzyszyć szczególne bóle brzucha oraz ewentualnie rwący ból w podbrzuszu. Czasem ciężarnej wydaje się, że już zaczyna rodzić. Poznasz, że poród jeszcze się nie rozpoczął, ponieważ skurcze obniżające nie będą się nasilać i po jakim czasie zanikają.

Skurcze przepowiadające

W ostatnich tygodniach ciąży możliwe jest, że skurcze macicy stają się dłuższe i bardziej bolesne. Także w tym przypadku, możesz odczuwać wrażenie, że poród się rozpoczął. W przypadku skurczy przepowiadających oraz wstępnych skurcze macicy nie są jeszcze pełne i nie trwają tak długo jak skurcze porodowe. Przerwy między skurczami są długie i nieregularne. Zazwyczaj skurcze z czasem stają się słabsze i ostatecznie zanikają.

Faktyczny poród: skurcze porodowe

Dopóki masz wątpliwości, czy jest to ten „prawdziwy” skurcz, to nie jest to skurcz.

Jest to zatem skurcz wstępny lub przepowiadający, w czasie którego macica nie kurczy się jeszcze całkowicie. Prawdziwy skurcz jest regularny, na przykład co dziesięć, pięć lub trzy minuty. Skurcze porodowe są bolesne. Ból odczuwany jest w brzuchu, podbrzuszu, plecach, udach oraz kombinacji tych miejsc. Intensywne skurcze porodowe mogą trwać od 45 do 60 sekund a czasami nawet dłużej. Zazwyczaj jest tak, że im silniejszy jest skurcz, tym więcej się dzieje.