

FÆÐINGIN



Karítas Ívarsdóttir
Ragnheiður Bachmann

www.heilsugaeslan.is

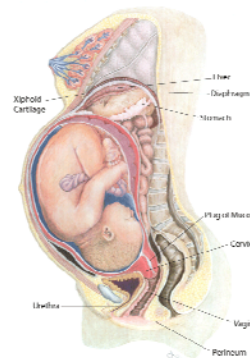
AÐDRAGANDI FÆÐINGAR – fyrirvaraverkir



Aðdragandi fæðingar getur verið mislangur og oft er erfitt að greina á milli svonefndra fyrirvaraverkja og þess að fæðingin sé örugglega byrjuð.

Það er mjög algengt að konur finni fyrir sterkum samdráttum síðustu vikur meðgöngunnar. Samdrættirnir geta staðið yfir í nokkrar klukkustundir, hluta úr degi eða yfir nótt. Þeir hætta og byrja svo aftur. Slíkir samdrættir kallast fyrirvaraverkir og geta varað í marga daga,

jafnvel vikur fyrir fæðingu. Vegna þess hve ómarkvissir þeir eru leiða þeir ekki til breytinga á leghálsinum og fæðingin telst því ekki byrjuð. Það getur reynt verulega á þolinmæði og úthald móðurinnar/foreldranna, bæði líkamlega og andlega. Mikilvægt er að missa ekki móðinn og hafa í huga að það er fullkomlega eðlilegt að aðragandi fæðingar geti verið langur. Sumar konur finna ekki fyrir neinum fyrirvaraverkjum áður en þær byrja í fæðingu.



Hvað getið þið gert?

Best er að nota þennan tíma til að undirbúa sig fyrir fæðinguna, bæði andlega og líkamlega. Ræðið saman um hina ýmsu þætti fæðingarinnar og hvernig þið ætlið að hjálpast að í fæðingunni; aðferðir til þess að draga úr verkjum, umönnun barnsins eftir fæðingu, (hver á að klippa á naflastrenginn, böðun, klæðnaður o.fl.), viljið þið taka myndir í fæðingunni?

Ekki vera of upptekin af því hvað tímanum líður. Það getur verið gott að skipuleggja einhverja afþreyingu ef barnið lætur bíða eftir sér; fara á tónleika, í bíó, á kaffihús eða í heimsókn til vina. Heimsóknir í mæðraverndina eru kjörið tækifæri til þess að ræða væntanlega fæðingu og bera fram þær spurningar og vangaveltur sem þið eruð með.



Verðandi móðir



Dekraðu við sjálfa þig. Sjáðu til þess að þú fái nægilega hvíld og góða næringu á hverjum degi. Gott er að fara snemma í háttinn. Ef fæðing byrjar fyrri hluta nætur hefurðu tryggt þér einhverja hvíld. Njóttu þess að finna hvernig barnið þitt hreyfir sig, það er einnig að búa sig undir fæðinguna. Þú getur dundað þér við eitthvað í rólegheitum, sofið frameftir, farið í gönguferðir, farið í sund eða notalegt bað, lagt þig þegar þér finnst þú þurfa, kúrt og lesið bók, horft á bíómynd, farið í hárgreiðslu, fót snyrtingu, nudd eða bara gert það sem þig langar og getur hverju sinni. Ef þú ert með börn heima getur þú gert flest af þessu með þeim og ágætt er að leggja sig með börnunum ef það á við. Ef þú ert eitthvað óróleg hafðu þá samband við ljósmóðurina í mæðraverndinni.



FÆÐINGIN



Hver fæðing er einstök og því er ekki hægt að segja til um fyrirfram hvernig hún verður. Fæðingin er náttúrulegt ferli sem getur tekið á sig ýmsar myndir. Afstaða konunnar/væntanlegra foreldra til fæðingainnar, líkamleg og andleg líðan skiptir verulegu máli. Upplifun móðurinnar á þeim breytingum sem eiga sér stað í líkama hennar í fæðingunni er einhver sú áhrifamesta í lífi hennar.

Að fæða barn getur verið sársaukafullt, ef litið er til hríðanna en konan ætti ekki að óttast. Það er stórkostleg reynsla sem býður uppá mikla sjálfsskoðun og uppgötvun á innri styrk. Konan ætti því að gera sitt besta til að takast á við fæðinguna með öllu því sem henni fylgir til þess að upplifa það kraftaverk sem barnsfæðing er.



Fæðingunni er skipt í þrjú tímabil



Útvíkkunartímabil. Opnun leghálsins frá 0-10 cm. Það skiptist í *forstig* og *virkt stig*, eftir því hvernig samdrættirnir í leginu eru.

Remmingstímabil. Remmingstímabilið tekur við þegar opnun leghálsins er lokið og þá hefst ferðalag barnsins niður fæðingarveginn. Það stendur yfir þar til barnið er fætt.



Fylgjutímabil. Fylgjutímabilið hefst eftir að barnið er fætt. Þegar fylgjan hefur fæðst er fæðingin afstaðin.

Útvíkkunartímabil fæðingar - *forstig*



Á forstigi fæðingar geta samdrættirnir verið missterkir og óreglulegir, þ.e. mislangt er á milli þeirra (5 - 20 mín.) og leghálsinn opnast því hægt. Samdrættirnir halda þó stöðugt áfram, verða sterkari og reglulegri og leghálsinn opnast æ meir. Á forstigi fæðingar opnast leghálsinn frá 0-3 (á skalanum 0-10 sentimetrar). Forstigið getur tekið mislangan tíma, en almennt tekur það styttri tíma hjá fjölbyrju (kona sem hefur fætt áður) en frumbyrju (kona sem er að fæða í fyrsta sinn). Sóttin er oftast væg á þessu stigi. Konan finnur verkjaseiðing sem leiðir aftur í bak og minnir á túrverki. Leghálsinn er byrjaður að þynnast örlítið og opnast.



Hvað getur þú gert?



Gott er að taka lífinu með ró. Á forstigi fæðingar er best að vera heima í því umhverfi sem þú getur látið fara notalega um þig. Þannig kemst þú hjá því að eyða of löngum tíma á sjúkrahúsi.

Ef legvatnið rennur, skaltu hafa samband við ljósmóður í mæðraverndinni eða á fæðingarstað.

Það er gott að spara orkuna en halda þó áfram daglegri iðju eins og þú treystir þér til. Ef fæðing byrjar að nóttu, er mikl vægt að hvílast og sofa eins og mögulegt er. Ekki sleppa því að borða, jafnvel þótt fæðingin byrji að nóttu til. Gott er að fá sér eitthvað létt, næringarríkt og auðmeltanlegt



(pasta, ristað brauð, súpu). Sturta, bað og nudd hjálpa þér að slaka á og takast á við samdrættina. Einnig hjálpar að breyta reglulega um stöður/stellingar. Hafðu tösku tilbúna, með öllu því, sem þú ætlar að hafa með þér á fæðingarstað.



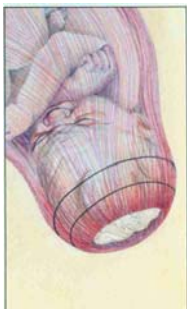
Þegar sterkir og reglulegir samdrættirnir hafa staðið yfir í klukkustund eða lengur, með 2-5 mín. millibili og þér finnst ekki lengur þægilegt að vera heima, hafðu þá samband við ljósmóður á fæðingarstað. Þegar samdrættirnir koma með svona stuttu millibili er talað um virkt stig fæðingar.

Ef sárir og reglulegir samdrættir byrja fyrir 37 vikna meðgöngu, ættir þú að hringja á fæðingarstað.

Ef legvatn rennur hafðu samband við fæðingarstað. Sjá nánar: [Lekur legvatn?](#)

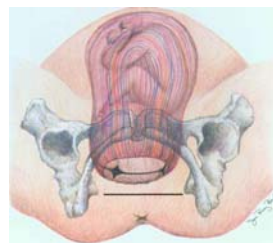
Ef mikið blæðir frá leggöngum, meira en sem nemur ca. 15-30 ml. (1-2 matskeiðum), ættir þú að hringja og fara strax á fæðingarstað, jafnvel í sjúkrabíl.

Útvíkkunartímabil fæðingar - virkt stig



Á virka stigi fæðingar eru samdrættirnir orðnir markvissari og sterkari. Þeir eru reglulegir og taktfastir og koma með 2-5 mín. hléum. Þá er talað um hríðir. Leghálssinn opnast hraðar en á forstiginu, sentimetra eftir sentimetra frá 3-10 (á skalanum 0-10 sentimetrar). Hríðirnar vara lengur og eru kraftmeiri og bera meiri árangur; leghálssinn opnast hraðar en í á forstigi fæðingar.

Krafturinn í hríðunum þrýstir höfði barnsins á leghálssinn sem við það opnast æ meir. Barnið mjakar sér neðar í grind konunnar eftir því sem útvíkkun eykst og síaukinn þrýstingur verður niður á lífbeinið og niður leggöngin.



Hvað getur þú gert?

Þér er óhætt að vera heima eins lengi og þú treystir þér til. Mundu að það tekur nokkrar klukkustundir að fæða barn.

Ef þú ert óörugg heima eða í vafa um hvað best sé að gera er gott að ræða við ljósmóður í mæðraverndinni eða á fæðingarstað.



Á virka stigi fæðingar finnurðu að þú þarft nú að einbeita þér að því sem er að gerast í líkama þínum og því fylgir þörf fyrir ró og næði. Mikilvægt er að missa ekki trúna á sjálfa sig og líkama sinn, þótt þetta sé erfitt. Samdrættirnir/hríðirnar

eru orðnir það sterkir að þér finnst erfitt að halda uppi samræðum á meðan á þeim stendur eða halda áfram daglegri iðju. Þú finnur hjá þér þörf fyrir að hvíla þig vel á milli hríða og þarft líklega að beita ýmsum bjargráðum til þess að takast á við hríðirnar. Gott er að fara í sturtu eða bað.

Heitir eða kaldir bakstrar koma sér vel eða gott nudd.

Nærvera hins verðandi föður, snerting og ástúð örvar framleiðslu fæðingarhormóna og veitir vellíðan og öryggistilfinningu. Ró og þolinmæði hafa smitandi áhrif.

Mikilvægt er fyrir þig að breyta um stellingar og slaka vel á

á milli hríðanna. Þegar þú breytir um stellingar og gerir rugguhreyfingar í mjóðmum hjálpar það barninu að smokra sér niður fæðingarvegin. Uppréttar stellingar virka vel, því þyngdaraflið hjálpar einnig barninu að mjaka sér niður.



Það er gott að fá aðstoð við að breyta um stellingar og stuðning við að finna hvaða bjargráð bæta líðan þína. Slökun á milli hríða veitir



dýrmæta hvíld, byggir upp orku og hjálpar þér að takast á við hríðarverkina. Róleg tónlist/slökunartónlist getur hjálpað til við að gera andrúmsloftið notalegt. Ríkuleg þolinmæði allra hlutaðeigandi er mikilvæg í fæðingu. Þú hefur e.t.v. ekki lyst á að borða en þarft að gæta að því að drekka vel. Mikilvægt er að þú farir reglulega á



klósett til að tæma þvagblöðruna. Hinn verðandi faðir þarf að gæta að því að nærast sjálfur til þess að hafa orku.

Rembingstímabil fæðingar.



Rembingstímabilið hefst þegar opnun leghálsins er lokið og ferðalag barnsins hefst út í heiminn.

Hríðirnar eru svipaðir og á virka stigi

útvíkkunartímabilsins, þó getur verið lengra hlé á milli hríða sem gefur konunni

tækifæri til þess að hvílast vel.

Á rembingstímabilinu breytist tilfinningin fyrir hríðunum og

konan finnur fyrir auknum þrýstingi niður á endaparm og grindarbotn. Hægðatilfinning gerir vart við sig og þörfin fyrir að rembast verður sterk. Nauðsynlegt er að láta undan þessari þörf og rembast með hríðunum sem koma með reglulegum hléum. Hríðirnar og



rembingur konunnar eru þeir kraftar sem mjaka barninu niður fæðingarveginn. Stundum fæðist barnið eftir

nokkrar rembingshríðar en oftast gengur það hægar.

Flestum konum finnst mikill léttir að því að byrja að

rembast. Það er uppörvandi að finna til þess að farið er að sjá fyrir endann á fæðingunni.

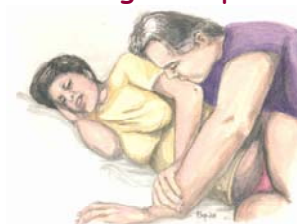
Að meðaltali tekur rembingstímabilið hjá frumbyrju um $\frac{1}{2}$ - 2 klst.

Hvað getur þú gert?

Mundu að líkaminn veit hvernig hann á að fæða barnið alveg eins og hann veit hvernig á að sjá barninu fyrir næringu og súrefni meðan það er í móðurkviði. Mikilvægt er að þú treystir á líkama þinn og sjálfa þig. Þú getur prófað þig áfram með stellingar sem henta þér fyrir rembing. Það getur tekið tíma að finna hvernig þér lætur



best að rembast. Polinmæði hjálpar. Pásurnar sem gefast milli hríða eru mikilvægar til þess að slaka á og safna orku. Hinn verðandi faðir léttir undir



með nærveru sinni, ástúð, uppörvun og umönnun. Kaldur klútur á ennið, svalandi drykkir og ísmolar hressa og styrkja. Samvinna allra þeirra sem taka þátt í fæðingunni skiptir verulegu máli. Strax og barnið er fætt er það lagt í fang móðurinnar þar sem það

nýtur snertingar við húð hennar og hlýjunnar frá henni. Fljótlega er skilið á milli með því að klippa á naflastrenginn og þá hefst sjálfstætt líf barnsins. Foreldrarnir og barnið sameinast sem fjölskylda.

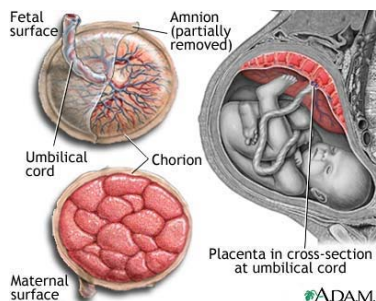


Njótið þess að hafa barnið í fanginu og finna lyktina af því, strjúka því og finna hve mjúkt það er viðkomu. Reynið að ná augnsambandi við barnið og talið við það. Barnið er vel

vakandi fyrst eftir fæðinguna og það veitir tækifæri til að hefja tengslamyndun. Mikilvægt er að njóta þessarar stundar með barninu. Það má bíða að vigta barnið og mæla, eða taka upp símann til þess að láta aðra vita af komu þess.



Fylgjutímabil fæðingar.



Fylgjutímabilið hefst þegar barnið er fætt og þá hefur fylgjan lokið hlutverki sínu. Samdrættir í leginu hjálpa til að losa fylgjuna frá legveggnum og móðirin rebbist létt með samdráttunum þar til fylgjan fæðist. Vegna þess hve fylgjan er mjúk er fæðing hennar auðveld. Eftir fæðingu fylgjunnar athugar

ljósmóðirin hvort þurfi að sauma móðurina. Ef þess þarf er það oftast gert í staðdeyfingu.



Hvað getur þú gert?



Ef fæðing fylgjunnar lætur standa á sér, hjálpar að fara í upprétta stöðu. Alveg eins og upprétt staða hjálpar barninu að fæðast hjálpar upprétt staða fylgjunnar að fæðast. Örvun brjóstvörtunnar hjálpar einnig. Þegar barnið sýgur brjóstið flýttir það fyrir fæðingu fylgjunnar.



Hve langan tíma tekur fæðingin?



Það er misjafnt hve langan tíma fæðing tekur og það er því erfitt að áætla tímalengd hverrar fæðingar fyrir sig.



Að meðaltali tekur útvíkkunartímabil fæðingar 12 - 14 klst. (forstig 7- 8 klst. og virkt stig 4 -7 klst.) Það er alveg eðlilegt þó útvíkkunartímabilið taki mun lengri tíma en það, svo framarlega sem móðir og barn eru við góða heilsu. Rembingstímabil fæðingar tekur um $\frac{1}{2}$ - 2 klst. Fylgjutímabilið tekur 5 - 15 mínútur að jafnaði en getur þó dregist í allt að klukkustund.

Við komu á fæðingarstað.



Pegar þið komið á fæðingarstað tekur ljósmóðir á móti ykkur. Hún ræðir við ykkur um óskir ykkar og væntingar. Ljósmóðirin skoðar og metur; legu, stærð og skorðun barnsins, hjartslátt og hreyfingar. Styrkleiki og lengd hríðanna eru einnig metin. Blóðþrýstingur móðurinnar, hiti og púls eru mæld. Hjartsláttur barnsins og hreyfingar, styrkur og lengd hríðanna eru metin með síríta. Með innri skoðun er hægt að meta breytingu á leghálsinum, ásamt því að skoða hvort legvatnið sé farið. Ef þurfa þykir er konunni boðin úthreinsun á hægðir.

Heimildir.

Ása Halldórsdóttir, Áslaug Hauksdóttir og Karítas Ívarsdóttir. 4. útg. (2006) *Fæðingarfræðsla fyrir verðandi foreldra*.

Bennett, V.R. og Brown, L.K. (1999) *Myles Textbook for Midwives*. Churchill Livingstone
Enkin, M.; Keirse, J.N.C. Renfrew, M. og Neilson, J. (2000) *A guide to effective care in pregnancy and childbirth*. Oxford University Press

Gaskin, I. (2003) *Ina Mays guide to Childbirth*. Bantam Dell, Random House Inc.

Hulda Jensdóttir. (2003) *Upphafið Bréf til þín frá ljósunni þinni*. Salka Reykjavík

Ingólfur V. Gíslason. (2002) *Pabbi, bók fyrir verðandi feður*. Mál og menning

Lennart Nilsson, Lars Hamberger. (2004) *Barn verður til*. Vaka-Helgafell

Robertson, A. (1999) *Preparing for Birth: Mothers*. ACE graphics 3. útg.

Schott, J, Priest, J. (2002) *Leading Antenatal Classes, A practical guide. Books for Midwives*, 2nd edition