SJÚKRAHÚSIÐ Á AKUREYRI
AKUREYRI HOSPITAL

Forstig fæðingar

Upphaf fæðingar getur stundum verið óljóst. Fæðingar eru ekki eins hjá öllum og taka mislangan tíma. Það er eðlilegt. Ef þú heldur að fæðingin sé að fara af stað er mikilvægt að halda ró sinni.

Samdrættir í legi/hríðar

Sumir finna fyrir samdráttum í legi í margar vikur fyrir fæðingu. Slíkir samdrættir eru venjulega ekki fæðingarhríðar heldur samdrættir í vöðvum legsins sem ekki hafa áhrif til breytingar á leghálsi. Þessir samdrættir kallast Braxton Hicks samdrættir. Þeir eru án sársauka og standa í 30-60 sekúndur.

Þegar fæðingin fer í gang eru samdrættir/hríðar yfirleitt lengri, sterkari, reglulegri og sársaukafyllri en þegar um Braxton Hicks er að ræða.

Þrjú stig fæðingar

Fæðingu er skipt í þrú stig, 1, 2. og 3. stig.

- 1. stig: Leghálsinn er að styttast og opna sig til 10 cm.
- 2. stig: Þegar barnið færist niður fæðingarveginn og fæðist.
- 3. stig: Fæðing fylgjunnar.

Forstig fæðingar

Svo kallað forstig fæðingar (latent phase of labour) er upphaf fyrsta stigs fæðingar. Þetta er tímabil sem ekki endilega er samfellt og er mjög einstaklingsbundið. Sumir finna bakverki og óþægindi yfir legi eða hafa samdrætti sem vara í nokkrar klukkustundir en hætta síðan og byrja e.t.v. aftur næsta dag. Þetta er alveg eðlilegt. Tímabil slíkra forstigs- eða fyrirvaraverkja getur verið mislangt. Þetta getur staðið yfir í nokkrar klukkustundir eða jafnvel meira en sólarhring. Þetta er vissulega þreytandi en getur jafnframt verið spennandi tími. Það hjálpar að vera eins róleg og hægt er á þessu stigi fæðingar og vera heima í sínu umhverfi eins lengi og þú treystir þér til.

Samdrættirnir geta verið óþægilegir þó þeir séu ekki reglulegir. Oft eru þetta stuttir en sárir verkir sem standa í 40-60 sekúndur. Þeir geta haldið áfram í nokkrar klukkustundir. Allt er þetta eðlilegt. Þessir samdrættir hjálpa til við að mýkja upp leghálsinn og undirbúa hann fyrir það að byrja opnast.

Hvenær er fæðing hafin?

Þegar samdrættir eru orðnir reglulegir á 3-5 mínútna fresti, standa í um það bil eina mínútu og leghals er opinn meira en 4 cm er oftast sagt að fæðing sé komin á virkt stig. Ef þú heldur að fæðingin sé komin í gang ættirðu að hafa samband við fæðingastað og ráðfæra þig við ljósmóður.

Eyrarlandsvegur, 600 Akureyri
Sími: 463-0100
Heimasíða: www.sak.is Tölvupóstur: sak@sak.is

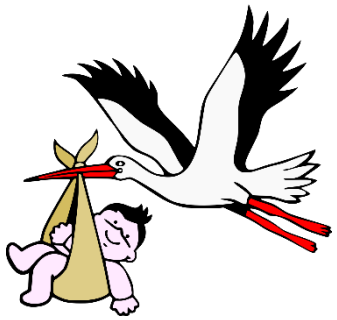
SJÚKRAHÚSIÐ Á AKUREYRI
AKUREYRI HOSPITAL

Hvað get ég gert mér til hjálpar á forstigi fæðingar?

Það er ýmislegt hægt að gera til að létta sér lífið á forstigi fæðingar.

- Mikilvægt er að taka lífinu með ró.
- Notaður djúpöndun í gegnum samdrættina. Þetta kemur í veg fyrir að þú notir óþarfa orku. Strax og samdrátturinn er yfirstaðinn, lokaðu augunum og slakaðu á þar til næsti samdráttur kemur.
- Farðu í heitt bað eða sturtu. Það getur hjálpað til slökunar og verkjastillingar.
- Viðhaltu orkunni með því að borða litlar, létta máltíðir sem innihalda kolvetni. Passaðu að drekka vel af vökva og orkudrykkir í hófi geta hjálpað þér að viðahalda nægri orku.
- Að viðhalda sem mest lóðréttri stöðu nýtir þyngdaraflið til að hjálpa barninu að síga lengra niður í grindina. Að vagga sér og hreyfa mjaðmirnar getur líka stuðlað að því sama.
- Ef þú hefur aðgang að stórum leikfimibolta til að sitja á, getur verið gott að nýta sér slíkt.
- Gott getur verið að hafa einhvern sér til stuðnings á þessum tímapunkti, maka eða annan þann sem áætlað er að sé þinn stuðningsaðili í gegnum fæðinguna.
- Sumum finnst gott að fá nudd á bak eða mjaðmir. Það getur hjálpað við verkjastillingu og slökun.
- Ef þú hefur aðgang að TNS-tæki og sjálfsagt að nota það á t.d. bak og mjaðmir.
- Það getur verið gott að viðhalda ákveðinni líkamlegri virkni á meðan forstig gengur yfir. Léttur göngutúr t.d. eða önnur viðeigandi hreyfing gerir bara gott. Að næturlagi er vissulega eðlilegt að reyna hvílast og sofa ef hægt er.
- Það er hægt að prufa væg verkjalyf eins og Paracetamól í erfiðustu tilfellunum. Gott er að ráðfæra sig við ljósmóður um slíkt. Ef til þess kemur, mátt þú taka tvær (500 mg) töflur á 4-6 klst fresti. Taktu þó aldrei meira en 8 töflur á 24 klst tímabili.

Ef þú hefur prufað þig áfram með ofangreinda þætti og upplifir að þú treystir þér ekki lengur til að vera heima, hafði þá samband við fæðingastað og ráðfærðu þig við ljósmóður. Ef til vill verður þér boðið að koma til skoðunar. Það gæti verið að þú yrðir send aftur heim, ef að ljósmóðir metur það svo að fæðing sé ekki hafin. Það er talsvert algengt og alveg eðlilegt.



Unnið upp úr Obstetrics and Gynaecology. *The Latent Phase og Labour.* Gefið út 2012 af University Hospitals, Coventry and Warwickshire (www.uhcw.nhs.uk).

Eyrarlandsvegur, 600 Akureyri
Sími: 463-0100
Heimasíða: www.sak.is Tölvupóstur: sak@sak.is