

## KAKVA JE RAZLIKA IZMEĐU KONTRAKCIJA I POKRETA PLODA

Tokom drugog dijela trudnoće buduća majka osjeća pokrete bebe u materici. Senzacije koje osjećate kada Vaša beba udara koljenom, nogom ili laktom u zidove materice, mogu biti snažne, ali ne treba misliti da se radi o porođajnim kontrakcijama. Treba da imate na umu da su porođajne kontrakcije redovne, dok su pokreti bebe nasumični i ne mogu se predvidjeti. Nadalje, bebini pokreti traju veoma kratko, 4 do 5 sekundi, a materične kontrakcije 20 do 60 sekundi. Bebina pokrete obično osjećate u određenim područjima abdomena – oni “šetaju” u zavisnosti od pozicije bebe u materici. Za razliku od bebinih pokreta, kontrakcije se šire cijelom matericom i trudnica pod rukom osjeća tvrd stomak. Ako stavite ruku na stomak, jasno možete osjetiti kako se Vaša materica zateže i postaje tvrđa, a onda se, nakon određenog vremena, opusti.

## ŠTO SU NAPONI

Naponi se javljaju u odmakloj fazi porođaja, uglavnom u toku istiskivanja bebe. “Guraj sad!”, “Sad napni!”, svima su dobro poznate komande babice na porođaju, koje ukazuju na to da žena može da kontroliše napone, da ih voljno pojačava ili smanjuje. Da bi se izbjegle povrede međice tokom porođaja, trudnica treba da diše ritmično, koristeći tzv. metod “dahtanja”. Pravilno disanje može se naučiti u Školi za trudnice.

## IZAZIVANJE PRIJEVREMENOG POROĐAJA

U slučajevima kada je beba ugrožena pribjegava se izazivanju porođaja prije utvrđenog termina. Na primjer, takav je slučaj kada majka dobije tešku toksemiju trudnoće (eklampsiju).

## KAKO SE SPROVODI INDUKCIJA

Indukcija se najčešće sprovodi uz pomoć hormona oksitocina (Syntocinon) koji uzrokuje kontrakcije, širenje grlića materice i, na kraju, porođaj. Indukcija se obično prima kroz infuziju, zajedno sa rastvorom glukoze, koji daje energiju mišićima materice. Indukcija će biti uspješna samo ako je grlić fiziološki “zreo”, što znači omekšan. U normalnim okolnostima grlić materice je čvrst i elastičan, sa većim brojem vlakana nego mišića. Ako grlić nije dovoljno “zreo”, potrebno je određenim preparatima izazvati njegovo omekšavanje prije davanja indukcije.

## KADA IĆI U BOLNICU

Uobičajen odgovor na ovo pitanje glasi: kada počnu porođajne kontrakcije. Ali, to je samo naizgled jednostavan odgovor. U realnosti, nije uvijek lako sa sigurnošću utvrditi da li se radi o porođajnim kontrakcijama i da li porođaj zaista počinje. Ipak, postoji nekoliko pouzdanih znakova koji nagovještavaju početak porođaja:

**Porođajne kontrakcije** – javljaju se u redovnim intervalima i imaju istu dužinu trajanja. U početku su kratke i sa velikim intervalima između njih. Kako proces porođaja napreduje, kontrakcije postaju duže i intenzivnije, a intervali između njih sve kraći. Kontrakcije se prate i mjere uz pomoć sata. Kod žena koje se prvi put porođaju porođajni proces je sporiji i traje duže, pa one treba da odu u bolnicu kada evidentiraju 20 kontrakcija sa međuintervalima od 5 do 10 minuta. Svaka kontrakcija traje od 45 sekundi do 1 minuta. Kod žena koje su već rađale djecu, porođaj je kraći, pa trenutak odlaska u bolnicu ne treba određivati prema trajanju kontrakcija, niti prema dužini intervala između njih.

**Pucanje vodenjaka** – riječ je o pucanju plodovih ovojaka, plodove opne i oticanju jednog dijela plodove vode. Vodenjak se nalazi ispred prednjeg dijela bebe i prilikom ginekoloških pregleda može se pipati. Pucanje vodenjaka obično je bezbolno i nečujno. Plodova voda je najčešće bezbojna, čista i bez mirisa, nalik običnoj vodi. Pucanje membrane se dešava spontano, tokom kontrakcija, ili ga izazove akušer u porodilištu. Kada se pucanje membrane desi spontano, treba odmah krenuti u porodilište, jer je to siguran znak da su trudovi odmakli i da je porođaj blizu.

## AKO JE UTVRĐENI TERMIN POROĐAJA PROŠAO

Može se desiti da termin porođaja prođe, a da Vi ne osjetite znakove koji nagovještavaju porođaj. Ukoliko je od Vašeg utvrđenog termina porođaja prošlo dva, tri dana, obratite se Vašem izabranom ginekologu/ ginekološkinji, ili pođite u bolnicu. Potrebno je ispitati stanje bebe i utvrditi da li se smije čekati na spontani porođaj (što je najčešće slučaj), ili se mora početi sa indukcijom, odnosno carskim rezom. Iako se to mnogo rjeđe dešava, bolje je biti oprezan nego rizikovati da se bilo šta iskomplikuje.

MINISTARSTVO ZDRAVLJA  
[www.mzdravlja.gov.me/ministarstvo](http://www.mzdravlja.gov.me/ministarstvo)

UNICEF CRNA GORA  
[www.unicef.org/montenegro](http://www.unicef.org/montenegro)



Fotografija: © UNICEF Crna Gora / Zoran Jovanović Maceak

## POROĐAJ



MINISTARSTVO  
ZDRAVLJA

unicef 



Fotografije: © UNICEF Crna Gora / Zoran Jovanovic Maccak

## ŠTO JE TO TERMIN POROĐAJA

Kada kažemo termin porođaja, pod tim podrazumijevamo datum koji približno određuje kada bi se trudnica mogla poroditi. To se najčešće dešava između 38. i 42. sedmice trudnoće, kada se javljaju prve porođajne kontrakcije. Još uvijek nije moguće potpuno precizno predvidjeti datum porođaja, jer mehanizmi koji ga pokreću nijesu do kraja poznati. Zato trudnica treba i sama da motri i pažljivo evidentira signale koji ukazuju na početak porođaja. Ona takođe treba da ide redovno na preglede kod ginekologa/ginekološkinje, kao i da se priprema za odlazak u porodilište.

## KOJI SU PREDZNACI POROĐAJA

Predznaci porođaja mogu biti različiti i varirati od slučaja do slučaja. Ipak, nekoliko karakterističnih simptoma najčešće se javljaju kod svih trudnica.

**Spuštanje stomaka** – nastaje usljed spuštanja bebe u porođajni kanal.

**Učestalo mokrenje** – što je beba dublje u porođajnom kanalu, veći je pritisak na bešiku, a njena se zapremina smanjuje.

**Neprijatan osjećaj u preponama i leđima** – karakterističan osjećaj nelagodje, zbog opuštanja ligamenata i pripreme karlice za porođaj.

**Učestale kontrakcije (Braxton-Hicks)** – zatezanje/stezanje stomaka (više ili manje izraženo) koje se

javlja 10 – 20 puta dnevno; kontrakcije se još uvijek ne javljaju u pravilnim razmacima i ne traju jednako. **Krvavo-sluzavi čep** – kako se porođaj približava, grlić materice se opušta i proširuje. Mnoge žene će osjetiti spontani gubitak sluzavog čepa koji tokom trudnoće drži grlić materice zatvorenim. Nije rijetkost da se to desi prilikom posljednjeg ginekološkog pregleda. Ovaj čep često ispadne spontano i to dan, dva prije porođaja, a dešava se da trudnica to čak i ne primijeti. Slabiji pokreti bebe – uoči samog porođaja, neke trudnice ne osjećaju pokrete bebe ili bar ne često i jasno kao do tada.

## ŠTO JE POROĐAJ

Porođaj nastaje usljed kontrakcija materice. Kontrakcije otvaraju grlić materice, a bebu guraju/potiskuju kroz porođajni kanal. Ovo se obično događa između 38. i 42. nedjelje trudnoće. Ako do porođaja dođe prije tog termina, u pitanju je tzv. prijevremeni porođaj.

Kod žena koje se prvi put porođaju, porođaj obično traje 12 – 16 sati, a kod žena koje su već rađale, oko 8 sati. Porođaj ima četiri faze:

### FAZA DILATACIJE (ŠIRENJA)

Tokom ove faze materica se grči, a grlić širi kako bi omogućio da bebina glava prođe. To može trajati dugo, ali se primjenom određenih kliničkih procedura, poput vještačkog kidanja membrane ili upotrebe nekih lijekova (okситocin), ova faza može značajno skratiti.

### FAZA EKSPULZIJE (ISTISKIVANJA)

Ova faza počinje kada je grlić materice potpuno otvoren. Kontrakcije se tada javljaju zajedno sa naponima, što dovodi do istiskivanja ploda iz materice u porođajni kanal i, na kraju, rađanja. Kod prvotki, ova faza porođaja traje oko 2 sata, a kod žena koje su već rađale, oko sat vremena. Ako je žena dobila oksitocin, ovaj period može biti znatno kraći. Ponekad je u toku ove faze porođaja potrebno uraditi epiziotomiju (zasijecanje međice). Epiziotomija se obavlja tokom trajanja kontrakcija i samo ukoliko postoje jasni pokazatelji da beba ima teškoća da izađe. Veoma rijetko, ako se procijeni da je došlo do bitnog zastoja u porođaju, on se dovršava uz pomoć forcepsa (porođajnih kliješta) ili vakuum ekstraktora. Nakon porođaja, presijeca se pupčana vrpca i novorođenče se zbrinjava.

### PLACENTALNA FAZA

Ova faza počinje rođenjem bebe, a završava se izbacivanjem posteljice.

### FAZA HEMOSTAZE

Ona počinje odmah nakon izbacivanja posteljice, a karakterišu je prirodni procesi koji pomažu zaustavljanje krvarenja i vraćanje materice u normalan položaj.

## ŠTO SU KONTRAKCIJE

Porođajne kontrakcije su prirodna grčenja mišića materice, koja se razlikuju po učestalosti i intenzitetu. Kontrakcije osjećate kao zatezanje duž cijele materice. Kontrakcije materice se javljaju od 12. do 14. nedjelje trudnoće i mogu se osjetiti ako dodirujete stomak. Ukoliko termin porođaja nije blizu, a kontrakcije su učestale i intenzivne, trudnica treba da miruje i da se obavezno obrati ginekologu/ginekološkinji.

## KAKO PREPOZNATI POROĐAJNE KONTRAKCIJE

Mišići materice se stežu, a zatim opuštaju, vježbajući i pripremajući matericu za porođaj. Kako se termin porođaja bliži, trudnica osjeća kontrakcije koje "vuku i stežu", postaju intenzivnije i češće, a ponekad mogu biti i neprijatne (Braxton-Hicksove kontrakcije). Mnoge se žene, međutim, i ne sjećaju da su osjećale rane kontrakcije, već jedino porođajne. Porođajne kontrakcije prepoznamo po učestalosti (najmanje jedna na svakih 10 minuta), trajanju (od 20 do 90 sekundi) i intenzitetu (jače su i neprijatnije). U fazi otvaranja grlića materice kontrakcije postaju još učestalije (na svaka 2 do 4 minuta). Grlić postaje mekši i otvara se. Dakle, jedina razlika između materičnih kontrakcija tokom trudnoće i kontrakcija tokom porođaja jeste u tome što se ove porođajne javljaju u pravilnim razmacima, učestalije su i intenzitet im se postepeno povećava.