

Poród

Kto jest obecny przy porodzie?

Być może poprosiłaś już kogoś, aby był obecny przy porodzie, np. swoją mamę, teściową, siostrę lub przyjaciółkę. Oczywiście to nadal jest możliwe. Potrzebujesz teraz dodatkowego wsparcia, dlatego warto, aby były przy tobie zaufane osoby. Mogą cię wesprzeć, kiedy będzie ci ciężko i przejąć na siebie niektóre obowiązki, na przykład robienie zdjęć lub filmów. Jako rodzice nadal będziecie w centrum uwagi. Wszystko, co chcesz, możesz nadal wykonać samodzielnie, nikt nie będzie ci tego odbierał. Każde wspomnienia są ważne, ponieważ jest ich tak niewiele. Zwracamy się tutaj w szczególności do kobiety rodzącej, jednak jej partner jest równie ważny. Powiedz, czego chcesz, a czego nie, z czym będziesz się dobrze czuła.

Preferencje dotyczące pozycji

Być może zaplanowałaś już poród i wybrałaś, w jakiej pozycji chciałybyś urodzić. Możesz się trzymać tego planu, ale pamiętaj, że w trakcie porodu zawsze można dostosować pozycję, jeśli źle się poczujesz. Często nie jesteś podpięta do żadnej aparatury, więc możliwości jest wiele. Możesz włączyć własną muzykę, wziąć ze sobą zdjęcie, lampkę dla dobrego oświetlenia. Możesz stać pod prysznicem, a w niektórych szpitalach nawet urodzić w wannie.

Środki przeciwbólowe

Podczas porodu możesz zawsze poprosić o środki przeciwbólowe. Możesz z góry powiadomić o tym pielęgniarkę. To może być nakłucie lędźwiowe (tzw. znieczulenie zewnątrzoponowe) lub zastrzyki z morfiny. Pamiętaj, że te środki mogą powodować uczucie otępienia, dlatego możesz nie być w pełni świadoma, kiedy dziecko się urodzi. Nakłucie lędźwiowe wykonuje anestezjolog, którego należy wcześniej zawiadomić. Wieczorami i w nocy nie zawsze jest obecny w szpitalu. W niektórych szpitalach anestezjolog przychodzi do sali porodowej, w innych trzeba się udać na blok operacyjny. Pamiętaj, że nakłucie lędźwiowe zajmuje trochę czasu. Przy końcu fazy rozwarcia nie będzie można już wykonać nakłucia lędźwiowego. Jeśli więc potrzebujesz środków przeciwbólowych – zawiadom o tym zawczasu.

Z jednej strony ten ból jest ciężki do zniesienia, ponieważ w wyniku porodu nie pojawi się żyjące dziecko, które go wynagrodzi. Z drugiej strony ból fizyczny pokrywa się z bólem psychicznym, więc może być dobrze poczuć je oba. Warto jest zawczasu omówić wady i zalety środków przeciwbólowych.



Czego oczekujesz od pracowników szpitala?

Powiedz, czego oczekujesz od pracowników szpitala. Chcesz, aby przy porodzie była obecna położna? Chcesz, by pielęgniarka była na sali często czy rzadziej? Wolisz, aby obecna była doula? Jakiego wsparcia od niej oczekujesz? Nie zawsze wszystko jest możliwe, ale jeśli zakomunikujesz swoje potrzeby, będzie można wziąć je pod uwagę. Ważne jest też, abyś powiedziała, czego się obawiasz. Czasem lęku można uniknąć za pomocą rzeczowej informacji lub niewielkiej zmiany. A jeśli nie, będzie brane pod uwagę to, czego się lękasz.

Poproś pracowników szpitala aby wyjaśniali ci każdy kolejny krok i zadawali potrzebne pytania. Otrzymanie wszystkich pytań naraz to może być za dużo. Podejmując decyzje krok po kroku zachowujesz ogłęd sytuacji i możesz je dostosować do momentu, w którym jesteś.

Możesz być spokojna o to, że zawsze to ty decydujesz o swoim ciele.

Rozwarcie bywa sprawdzane mniej regularnie niż w przypadku narodzin żywego dziecka. Jeśli chcesz wiedzieć, jakie jest rozwarcie, możesz o to spytać. Jeśli dziecko jest żywe w trakcie porodu, ale ma wkrótce umrzeć, być może chciałabyś wiedzieć, kiedy to się stanie. Możesz regularnie prosić o sprawdzenie, czy serduszko bije.

Zdjęcia i filmy

Ponieważ po pogrzebie dziecka nie będziecie go już mieli przy sobie, macie niewiele czasu na stworzenie wspólnych wspomnień. Dlatego warto jest zaplanować czas między porodem a pogrzebem, i zrobić zdjęcia. Możesz je robić już w trakcie porodu. Nawet jeśli wydaje ci się to zbyt intymne, i te momenty warto utrwalić. Lepiej mieć coś, do czego nigdy więcej się nie zajrzy, niż zastanawiać się, czy nie lepiej byłoby je zrobić....

Zawsze można też zaprosić fotografa porodowego.

Często zdarza się, że podczas porodu rodząca nie jest do końca świadoma tego, co się dzieje. Wysilek fizyczny jest ogromny, a emocje cię przytłaczają. Może się zdarzyć, że po kilku dniach lub tygodniach będziesz czuła, jak gdyby to nigdy nie miało miejsca. Jak gdybyś nigdy nie była w ciąży i nie urodziła. Pomocne jest uchwycenie (fragmentów) porodu na filmie, żeby potem na spokojnie obejrzeć, przez co musiałaś przejść.

Wiele osób myśli, że zdjęcia i filmy robi się po to, aby się nimi potem dzielić, ale równie pomocne może być robienie ich dla siebie, aby mieć „dowód” na to, co się stało. Możesz je więc zatrzymać dla siebie. Jeśli ich nie zrobisz, nie będziesz miała do czego później wrócić.



Zobaczenie dziecka po porodzie i trzymanie go na brzuchu/przy piersi

Po urodzeniu dziecka, z pewnością chciałybyś je poznać:

- Bezpośrednio po porodzie można je położyć na twojej klatce piersiowej.
- Możesz też z tym poczekać i poprosić, aby osoby obecne przy porodzie najpierw je opisały.

Ważne jest, aby dobrze to przemyśleć, bo tego momentu nie będzie można powtórzyć. Większość matek chce od razu przytulić swoje ciepłutkie dziecko. Niedługo potem dziecko utraci swoją temperaturę i nie będzie już tak ciepłe jak zaraz po porodzie.

Jeśli dziecko rodzi się bardzo wcześnie, jego kolor będzie często dużo ciemniejszy niż w przypadku donoszonej ciąży. Cienka skóra dziecka powoduje, że czasem widoczne są jego żyły. Metoda wodna jest dobrym sposobem na utrzymanie jaśniejszego koloru skóry dziecka. Więcej informacji znajdziesz na www.watermethode.nl

Jeśli jesteś w ciąży dłużej, a dziecko obumarło w łonie, jego skóra może być uszkodzona. Po obumarciu w łonie, skóra służąca do ochrony przed wodą płodową, przestaje się produkować. Ponieważ dziecko jeszcze jakiś czas przebywa w wodzie płodowej, jego skóra może być pomarszczona (tak jak gdy zbyt długo bierzemy kąpiel) lub nawet odpadać. Nie przestrasz się, jeśli skóra twojego dziecka będzie uszkodzona. To zjawisko nazywa się maceracją i jest normalne. Nie ma to więc związku z przyczyną śmierci.

Przecięcie pępowiny

Przecięcie pępowiny to szczególny moment. To wtedy dziecko oddziela się od matki. Nie pozwól, aby ten moment ci umknął. Pomyśl, kto przetnie pępowinę i zrób zdjęcia. Możesz też zachować i ususzyć kawałek pępowiny.

Mycie i ubranie dziecka

Ponieważ skóra przedwcześnie urodzonego dziecka, lub tego, które umarło w łonie, jest tak wrażliwa, lepiej jest zaczekać z ubieraniem lub myciem dziecka. Ciepła woda zmywa warstwę ochronną, a ubranka mogą się przykleić do skóry i nie będzie ich można później zdjąć. Radzimy, aby najpierw zawinąć dziecko w zewnętrzną stronę maty celulozowej. Plastikowa strona maty zapewni dziecku ochronę. W ciągu dni przed pogrzebem możesz sprawdzić jak to wygląda i jeszcze raz ubrać lub owinąć dziecko.

Jeśli zdecydowałaś się na metodę wodną, możesz w dniu pogrzebu zorganizować moment kąpielii. Wtedy zimną wodę można zastąpić ciepłą z dodatkiem olejku do kąpielii, namaścić dziecko olejkiem, a następnie ubrać lub zawinąć w chustę.

Wizyty po porodzie

Dobrze jest pomyśleć, kogo zaprosić na wizytę w sali porodowej po porodzie. Oczywiście miło jest pokazać innym dziecko, jednak po tak emocjonalnym wydarzeniu może to być zbyt wiele do zniesienia. Być może będziesz mogła szybciej wrócić do domu i tam chętniej przyjmiesz wizyty, już we własnym, spokojnym otoczeniu.

Obejrzenie/zachowanie łożyska

Łożysko i worek płodowy były domem i jadalnią dla twojego dziecka. Dobrze jest zobaczyć, gdzie ono było. Po jego śmierci czasem nie poświęca się temu wiele uwagi. Jeśli łożysko musi być usunięte chirurgicznie, nie będzie go można już zobaczyć. Jeśli chciałabyś to zrobić, możesz to zakomunikować. Łożysko jest prawie zawsze przeznaczone do dalszych badań. Jeśli chcesz, może zachować i ususzyć fragment pępowiny.

Jeśli są inne rzeczy, o których pracownicy szpitala powinni wiedzieć, zapisz je sobie i omów je wcześniej.



Badanie przyczyny śmierci?

Czasami przyczyna śmierci dziecka jest od razu wiadoma, jeśli na przykład wdała się infekcja lub nastąpiło odklejenie łożyska. Te rzeczy widać bez ingerencji z zewnątrz. Jeśli przyczyna nie jest znana, dziecko może być dalej przebadane.

Istnieją różne metody badań:

Badanie zewnętrzne Lekarz obejrzy dziecko z zewnątrz. Sprawdzi, czy widać coś, co może wskazywać na wady wrodzone. Następnie można ustalić dalszy przebieg badań.

Babygram

Robione są dwa zdjęcia roentgenowskie całego ciała dziecka, jedno od przodu, drugie od tyłu. Coraz częściej korzysta się również z rezonansu magnetycznego lub tomografii komputerowej.

Sekcja zwłok

W tym przypadku patolog otworzy ciało dziecka, obejrzy narządy wewnętrzne i pobierze fragmenty tkanek do dalszych badań. Może się zdarzyć, że otwarta zostanie czaszka dziecka, w celu zbadania mózgu. Mózg dziecka zostanie wtedy w całości przeznaczony do badania. Jeśli zdecydujesz się na sekcję zwłok, nie oznacza to, że godzisz się na zbadanie mózgu. Do tego wymagana jest osobna zgoda.

Zgoda rodziców jest **zawsze** wymagana przed rozpoczęciem sekcji zwłok. Do zbadania mózgu i usunięcia tkanki z głowy wymagana jest osobna zgoda. Podczas badania mózgu można sprawdzić, czy wystąpił krwotok lub niedobór tlenu.

Jeśli zdecydujesz się na sekcję zwłok, dziecko zostanie przeniesione do kostnicy. Często znajduje się ona w szpitalu, w którym dziecko umarło, jednak zdarza się, że zostanie przeniesione do innego szpitala. Badanie potrwa kilka godzin, po czym dziecko zostanie ci oddane. Lekarze wytłumaczą ci, że klatka piersiowa i ewentualnie czaszka dziecka zostały otwarte, a powstałe rany zostaną następnie zaklejone. Jednak nadal będą wyczuwalne, również poprzez ubranie, dlatego nie przestrasz się tego.

Ponieważ tkanki muszą narosnąć, potrwa to kilka tygodni, zanim otrzymasz wyniki sekcji. Lekarze opowiedzą ci o wynikach podczas rozmowy w szpitalu. Często jest to emocjonalna i ciężka rozmowa. Przygotuj się na to i zapisz wcześniej wszystkie swoje pytania. Żadne pytanie nie jest niewłaściwe.

Lekarz szczegółowo wyjaśni ci wyniki badań. Pamiętaj jednak, że czasem badania mogą nic nie wykazać i przyczyna śmierci pozostanie nieodkryta. Najprawdopodobniej dostaniesz również raport z sekcji zwłok. Jest to dokument medyczny, często trudny do zrozumienia, napisany językiem specjalistycznym.