

KUĆNO PORADANJE

Naziv originala: Ministry of Midwifery, by Patti Smith

Prvo izdanje: 2021.

Izdavač: Institut za prirodnu medicinu, www.institutpm.com

Prevod: Jovana Petrović

Tehničko uređenje: IPM

Štampa: Lion

Distribucija: 063/732-7738

Peti Smit

**Kućno
porađanje**

Odricanje od odgovornosti

Sadržaj ovog priručnika nije namenjen da bude lekarski po prirodi, nego je pre savetodavan podatak iz Petinog iskustva koji može, a ne mora biti od koristi drugima. Ni autor ni izdavač ne mogu prihvatiti odgovornost ili pravnu obavezu za korišćenje ili zloupotrebljavanje ovog materijala koje može voditi šteti ili povredi bilo koje osobe. Ovaj priručnik nije namenjen da zameni vašeg lekara ili pružaoca zdravstvenih usluga.

Predgovor

Čak iako ne očekujete da će vam trebati korisne informacije iz ove vrlo praktične knjige o trudnoći i porođaju, shvatit ćete da je ovo knjiga koju jednostavno ne možete da ostavite nepročitanu. Peti je ujediniła svoju veštinu pripovedanja sa znanjem i iskustvom iz njene profesije da sačini najkorisniju knjigu svoje vrste na tržištu.

Dok s jedne strane ne opterećuje čitaoca bespotrebnim naučnim detaljima, s druge strane daje adekvatne informacije o strukturi i funkciji koje trudnica ili babica učenik može pravilno da razume. Takođe je dovoljno opširna da zadovolji potrebe babice koja radi u praksi. Za njih je čitanje suštinsko. Odeljak o neobičajenim događajima tokom porođaja se kompetentno bavi tom temom zajedno sa mnogim ilustrativnim istorijama slučajeva. Iz ovoga, iskusna babica može steći dosta praktičnih informacija radi poboljšanja veština i staža stečenog drugde. Ali osoba za koju ja verujem da će biti najushićenija i koja će biti prinuđena da pročita ovu knjigu je majka ili buduća majka, i otac. Za ovu grupu, korak po korak objašnjenje čitavog iskustva trudnoće i

porođaja će biti i prosvetljujuće i duboko duhovno iskustvo.

Trudnoća je verovatno najpoučnije iskustvo koje žena može da doživi uzimajući u obzir poseban ženski pripor kojim je obdarena. Objašnjavanje ove opreme, i otkrivanje emocionalnih i socijalnih iskustava drugih kojima je Peti pomogla je široka priča.

Uvek sam bila posvećena kućnim porođajima, još od dana medicinske škole kada je naš omiljeni profesor akušerstva rekao našem razredu da je glavna prednost koju bolnički porođaj ima nad kućnim porođajem akušerova udobnost. Ja sam, međutim, stekla iz „*Akušerske službe*“ osećaj misterije i strahopoštovanja, vrlo specijalne prirode ovog uobičajenog događaja. Takva je privilegija biti na tlu novog života koji počinje na zemlji. Kućni porođaj spaja svo uzruđenje patriotske parade, privatnost i intimnost spavaće sobe, nauku o anatomiji i psihologiji na vrhuncu, i dužnost žene koja pomaže ženi. Peti je sakupila raskoš ovog jedinstvenog iskustva i izrazila ga u čitljivom obliku.

Da je „*Akušerska služba*“ bila dostupna dok sam ja podučavala babice amatere i obavljala ili nadgledala nekoliko stotina kućnih porođaja, zahtevala bih od učenika da je pročitaju, i obezbedila bih je našim pacijentima za časove o porođajima.

Agata M. Treš, dr medicine

Akušerska služba

Bila je sredi uveče kad su Adam i Ana stigli sa svoje dvoje dece. Uragan je udarao na istočnu obalu od Floride do Severne Karoline sa težištem oluje koja je ciljala zlokobno na Vilmington, S.C. Bojala sam se da bi oluja mogla da prekine komunikacije ili da put učini teškim ukoliko bi Ana počela da se porađa, tako da je odlučeno da dođu kod nas, za svaki slučaj. Očekivali smo jake vetrove i kišu zbog oluje u našem području, ali to je samo bilo nagađanje šta bi uragan mogao da uradi i kakvu bi štetu uzrokovao.

Noć je prošla u pesmi i molitvi dok je vetar urlikao napolju. Ana je imala neke kontrakcije, taman dovoljno da nas održi u pripravnosti tokom noći, ali ne dovoljno da se krene u akciju. Svi smo otišli na spavanje, ali kombinacija oluje i trudne majke me je sprečila da se dobro naspavam.

U četvrtak ujutro nas je dočekalo sunce. Uragan se okrenuo severoistočno i ostavio nam divan jesenji dan sa tek malim povetarcima. Bili smo pošteđeni groznog razorenja kroz koje su obalska područja prošla. Ohrabрила sam Anu da izađe i da se prošetala da bi se porodila u toku dana. Pošto su živeli blizu putanje na koju je ura-

gan išao, odlučili smo da bi bila dobra ideja da ostanu u blizini dok beba ne bude spremna za svoj veliki nastup. Bilo je dogovoreno da ostanu kod nekih prijatelja, Edvardsova, nedaleko od nas, jer su imali više prostora i kapaciteta da smeste porodicu. Tu bi proveli četvrtak uveče, nadamo se i noć porođaja. Pridružila sam im se zajedno sa dve učenice koje su se nadale da će doživeti svoj prvi porođaj nakon pohađanja jednog od mojih akušerskih seminara nekoliko meseci ranije.

Ponoć je došla i nije se ništa naročito događalo. Svi su se povukli u krevete pitajući se kad će stvarno početi porođaj. Bila sam zahvalna za priliku da spustim svoju iscrpljenu glavu, pošto nisam dobro spavala prošle noći, i pošto sam dobro prekoračila svoje uobičajeno vreme za odlazak u krevet. Sa glavom punom misli, morala sam da se potrudim da držim oči zatvorene, i onda sam konačno pala u san.

Nakon dremanja za koje mi se činilo da je trajalo nekoliko mikrosekundi, moj telefon je zazvonio. Bilo je tri ujutru i Džil je pokušavala da me dobije. Dolazeći sebi od ošamućenosti, otišla sam do telefona da je nazovem. Sigurno, bila je na porođaju i mogla sam reći po njenom glasu, pošto sam pričala sa njom kroz kontrakcije da treba odmah da krenem na put. Trčeći nazad u sobu, probudila sam učenice i rekla im da se pripreme da pohitaju. Pozvala sam asistentkinju, Fejt, i objasnila situaciju. Zamolila sam je da bude u pripravnosti u slučaju da Ana počne da se porađa. Fejt nikad nije sama

donela bebu na svet, ali mi je asistirala dovoljno dugo tako da sam znala da može da se snađe, čak i pored toga što nije bila tako sigurna. Fejt mi je rekla kasnije da se nije uopšte vratila na spavanje. Bila je zauzeta preispitujući svaki mogući scenario u glavi dok nije stigao poziv da može da ide.

Nakon još jedne provere sa Anom, sve učenice i ja smo otrčale u auto i zaputile se prema Džilinoj kući, 72 kilometra dalje. Stigli smo sa dovoljno vremena da pripremim moju opremu i da se pripremim za porođaj. Oko 6:00 ujutru nazvala sam muža da mu javim gde sam i šta se dešavalo. On nije dobro spavao, takođe, pošto ga je probudio Džilin poziv u 3:00, i sada se pitao ko je bio gde i šta je radio. Barem je sada mogao da ode na posao sa malo mira.

Džil je rodila zdravu devojčicu oko 7:00 ujutru. Nakon što je posteljica izašla i sve je provereno bilo u redu, nazvala sam Edvardsovu sestru da vidim šta se tamo dešavalo sa Anom. Bila su oko dva minuta do 8:00. Gospodin Edwards me je informiso da mu je Adam, ni 30 sekundi pre, rekao da brzo dovede nekoga pošto je njegova žena odjednom dobila teške trudove. Edvardsova je uzela telefon da nazove Fejt, ali umesto da je moj glas pozdravi, njen telefon uopšte nije ni zazvonio. Rekla sam joj da nastavi da zove Fejt dok ja smesta ne krenem na put. Spremili smo auto i zaputili se brzinom kojom se ne usuđujem da vozim pod normalnim okolnostima. Iskreno nisam očekivala da stignemo na vre-

me, ali uz molitvu sam nastavila najbrže što sam mogla sa uključenim svetlima za hitan slučaj.

Fejt je stigla kod Edvardsovih oko 8:25 ujutru, gde je naišla na vrlo uzbuđenu gomilu ljudi. Edvardsova sestra, ne računajući da bismo Fejt ili ja mogle da stignemo na vreme, i ne želeći da sama porodi bebu, je pozvala prijateljicu medicinsku sestru i najbližeg komšiju da dođu i pomognu, iako niko od njih nije pre porodio bebu, a sigurno nije želeo ni sada.

Hitajući po auto-putu, zvala sam ih mobilnim telefonom da dobijem sveže informacije o situaciji. Anin vodenjak je bio pukao, njene kontrakcije su nadolazile jedna na drugu i bile su vrlo jake. Nije izgledalo moguće da bih mogla da stignem na vreme, ali smo svi nastavili da se molimo. Kad smo skrenuli na put za kuću Edvardsovih, rekla sam devojkama da pakuju sve moje medicinske torbe i opremu, i da ih odnesu u kuću. (Sigurna sam da im je ovo bilo uzbudljivije od bilo čega što su očekivale.) Sišle smo sa puta u 8:35. Navlačila sam rukavice dok sam trčala ka vratima gde su me pozdravili uzvicima sreće i pogledima olakšanja. Bebina glava se promaljala i samo što nije bila izašla. U 8:40 se rodio zdrav dečak.

Naš Gospod je sve nas naučio još malo o Akušerskoj službi.

Postoji dosta zablude o akušerstvu koje će brzo nestati kad žena bude prisustvovala na nekoliko porođaja „iz prve ruke“. Postaje bolno očigledno da u ovoj praksi

ima mnogo više toga od „hvatanja beba“. Često, cele noći će biti provedene sa budućim majkama. Zavisno od okolnosti, ove noći bi mogle biti potpuno besane. Postoji značajna količina stresa sa kojom se treba nositi, posebno kada se teškoće povećaju ili se porođaj produži. A kako je neuredno! Voda, krv, neočekivani pokreti utrobe, Sve to igra ulogu u ovoj slici. Akušerstvo znači rad – naporan i težak rad. Ovo jedinstveno polje služenja možda ne odgovara svakome, ali ako ste spremni za takvu samoodričuću službu, čeka vas prilika da pomazete budućim majkama i da uberete bogate duhovne nagrade za ta dela.

Nekoliko pitanja koja svaka Hrišćanka mora postaviti sebi, u svoj iskrenosti i časnosti, su: „Da li sam voljna da stavim svoje talente na oltar? Da li sam voljna da iscrpljujem i da budem iscrpljivana za dobrobit drugih? Da li ću pristupiti akušerskoj službi samo tako kao službi, ili težim da uspostavim posao ili hobi? Da li se nadam da ću zadovoljiti neku vrstu ispunjujuće želje za uzbuđenjem ili dosta ‘toplih nejasnih’ iskustava sa majkama i bebama? Zašto sam ja u ovome?“ Ova pitanja je možda teško postaviti, a još teže odgovoriti na njih, ali je potrebno da svaka buduća ili aktivna babica na ovaj način preispita sebe.

Očigledno, postoji mesto za posao, „topla i nejasna“ iskustva i uzbuđenje, ali sve mora biti podređeno pozivu službe. Ima i troškova, ponekad velikih troškova, uključenih u praksu akušerstva. Dobar osećaj za posao

ima svakako udela u svakoj službi gde finansije igraju bitnu ulogu.

Pravi sluga u medicinskim redovima prihvata odgovornost koja ide sa položajem. Onaj koji ne oseća odgovornost će često na sreću raditi.

Lično, plašila sam se pozicije odgovornosti. Falilo mi je vere i pouzdanja i tada nisam videla svoj poziv. Korak po korak, sve više sam se približavala poslu babice, ali je moj muž ustvari prvi potvrdio moje zvanje. Konačno, moja vera je mogla da prigrli Božija obećanja do tačke gde je poverenje bilo smešteno u ono što Bog može da uradi kroz mene pre nego ono za šta sam ja sama sposobna.

Da li ste znali da je praktikovanje vere jedan vid očuvanja iste? Baš kao i mišić, mora se koristiti da bi ostao jak. Mogu vam obećati da će akušerstvo obezbediti obilno praktikovanje vere. Svaki porođaj je trening. Ovo praktikovanje vere ne treba da sprovodi babica sama.

Muž treba da preuzme posebnu odgovornost u podršci svoje žene u radu. Moj muž ne prisustvuje porođajima, ali je on tu u Duhu koji me štiti kao i moji klijenti svojim zalaganjem. Babica nikad ne zna kada će biti suočena sa kritičnom odlukom – možda i odlukom života i smrti. Prisutnost Božijeg duha u takvim trenucima je od neprocenljive vrednosti.

Možda ste čuli za babice koje su onemoćale posle mnogo godina. Stres, mentalna i fizička iscrpljenost

mogu da uzmu danak čak i kod najjačih. Nakon mnogo godina ove vrste službovanja, moje telo je počelo da oseća efekte. Dok je ono vapilo za odmorom, moj um je nastavio da odgovara na „dužnost“. Trebala sam da naučim kako da kažem „NE!“, ali sam nastavila uprkos savetu moje porodice i doktora da uzmem odsustvo. Konačno, toliko sam posustala da nisam ustajala iz kreveta, a nekad nisam ni mogla.

Ovo stanje je trajalo mesecima dok nisam počela da se osećam jačom, ali moj prijatelj lekar me je savetovao da godinu dana prestanem sa porođajima.

Dok sam ja htela da se složim sa ovim savetom, moje srce me je vuklo da pružim pomoć kasno jedne noći. Iskradajući se iz kuće da moja porodica ne sazna (znala sam da mi ne bi dozvolili), zaputila sam se kod trudne prijateljice. Već je imala pomoć, ali se osećala mnogo komotnije znajući da sam ja prisutna, pošto sam je ranije porađala.

U međuvremenu, kod kuće, Džejson (moj sin) je postao svestan da sam otišla nakon što ga je probudila buka mog auta. Nakon što me je pozvao na mobilni i konstatovao gde sam otišla, rekao je da će doći po mene, ako se ne vratim kući u kratkom roku. Nisam stigla na vreme, i baš kako je rekao, došao je po mene, izveo me iz kuće i ušla sam u auto. Sa ozbiljnim izrazom na licu, rekao mi je, „Mama, hoću da budeš blizu mene na duže vreme“. To mi je bio poziv za buđenje.

Znala sam onda da je moja porodica odlučila da vidi da se odmaram.

Potreba za obukom

Ponekad se postavlja pitanje zašto babice, moraju da prođu obimnu obuku. Neki osećaju da dobra obuka nije potrebna, pošto su se bebe rađale šest hiljada godina bez bolnica i doktora, i pošto je to prirodan proces. Žene bi trebale da budu obrazovane i obučene da budu vešte babice i doktori za svoj pol.“ Saveti o zdravlju, str. 365.”

Naše institucije bi trebale da budu posebno temeljne u pružanju obuke ženama da budu spremne da rade kao babice. U našim lečilištima bi trebale da rade žene lekari koje se dobro razumeju u svoju profesiju, i koje mogu da budu pored žena tokom porođaja.

Babica bi trebala da bude sposobna da radi svoju dužnost kao i svaki drugi zanat ili profesiju. Neki bi možda rekli da je rađanje bebe prirodno, Bogom dano, i stoga ne zahteva veštinu ili intervenciju. Uzgajanje hrane je takođe prirodno i Bogom dano, ali koji dobar farmer ili baštovan ne teži da usavrši svoje veštine? Ima toliko toga da se nauči o zemlji, semenu, žetvi, vremen-skim uslovima, bolestima, štetočinama, itd. Isto tako, ima toliko toga da se nauči o telu, razvoju bebe, nutricionim potrebama majke i deteta, lečenju bolesti, suoča-

vanju su fizičkim i emocionalnim problemima, komplikacijama, itd.

Iako se slažemo da je dosta toga što spada u akušerstvo danas nepotrebno, a čak i opasno ponekad, postoji mesto za spretnu intervenciju kada je to potrebno. Bog je dao jednostavne, prirodne lekove za većinu problema koji muče mnoge buduće majke. Ima slučajeva kada jednostavno davanje kiseonika može da sačuva bebin život. Babica treba da raspolaže mudrošću, veštinom i propisnim priborom da bi bila spremna u svim okolnostima sa kojima se može suočiti. Kroz vekove, greh je imao svoj štetan uticaj na ljudsko telo i ova degeneracija nas je načinila daleko inferiornijim u vidu snage i zdravlja u odnosu na naše drevne pretke, od kojih su mnogi živeli po nekoliko stotina godina. Dodajte tome činjenicu da živimo u automotizovanom društvu, a ne u pešačkom, imamo hemijski iskvarenu hranu, a ne prirodnu, i živimo u zatvorenom prostoru nasuprot otvorenom radnom svetu, i efekti na ljudsko telo su znatni.

To znači da osoba mora biti sposobna da primenjuje samokontrolu i da se uzdržava od onoga što je štetno po nju. Nekada su rezultati sporiji, ali mi verujemo da Bog radi za naše najbolje interese u svakom slučaju.

Babica uvek treba da teži da zastupa i održava dobru ravnotežu vere i rada. Ne samo da treba da vrši porođaje na taj način, već treba da obrazuje svoje klijente po istim tim načelima. Babica treba da bude učitelj, po-

učavajući svoje klijente kako da se najbolje brinu o sebi i o bebi u utrobi. Bezbrojni problemi su izleženi dobrom prenatalnom brigom i primenom jednostavnog, prirodnog lečenja. U mnogim slučajevima, videla sam kako klijenti, koji su godinama patili od određenog fizičkog oboljenja, nalaze olakšanje i isceljenje tokom njihovog prenatalnog perioda. Zatim, te majke će usvojiti zdraviji način života i obogatiće znanje o prirodnim lekovima što će koristiti njihovim čitavim porodicama u narednim godinama.

Da li su kućni porođaji sigurni?

Verovatno nijedna knjiga na temu akušerstva ne bi bila potpuna bez rasprave o sigurnosti kućnih porođaja u poređenju sa bolničkim porođajima. Postoje neki čvrsti stavovi obe strane o ovom pitanju, čineći je na neki način kontroverznom i osetljivom temom.

Želim da započnem ovo kratko poglavlje sa ovom mišlju. Mnogo sam zahvalna za lekare koji su tu kada nam trebaju. Hvala Bogu za bolnice i bolničko osoblje koje je sposobno da se snađe u hitnim situacijama. Svaka generacija je pretrpela, do nekog stepena, postepeno slabljenje naših tela i naše planete, zbog čega je medicinska profesija postala neophodnost.

Nesrećna posledica naglog napretka medicinske tehnologije, međutim, je tendencija ka potpunoj zavisnosti od te tehnologije. Oni koji bi mogli da rade podjednako dobro, možda i bolje, bez medicinske intervencije su nekako ubeđeni da je intervencija neophodna. Kada dođe do ovoga, pažnja bolnica i lekara je zauzeta u slučaju kada bi mogli da usmere tu pažnju na hitnije slučajeve. Dalje, bolnice i lekari su uvek pod napadom onih koji bi ih odveli na sud iz bilo kog razloga. Zbog toga, oni mogu biti prisiljeni da se zaštite

sprovedenjem drugih nepotrebnih intervencija, testova i procedura da se zaštite od mogućih tužbi za pogrešno lečenje.

Iz ovih razloga su se mnogi parovi odlučili da se vrate praksi porađanja kod kuće. Zadnjih godina, kućni porođaji su u porastu nakon što su bili u velikoj meri napušteni neko vreme. Otkriva se da se bebe mogu sigurno rađati u udobnosti doma, bez nepotrebnih intervencija do kojih često dolazi u bolnicama.

I drugi faktori igraju ulogu u delatnosti kućnih porođaja, takođe. Za druge, novac može da igra veliku ulogu u odluci za kućni porođaj, posebno ako nemaju adekvatno osiguranje. A tu su i oni koji, nažalost, ne veruju nikome i imaju strah od medicinske profesije.

Koji god razlog da je u pitanju, životna činjenica je da neki ljudi, rastući broj ljudi, nameravaju da izaberu kućni porođaj. Ako odaberu taj put, ne treba da odbiju pomoć stručne babice. Ironično, dok većina država dozvoljava kućne porođaje, neke neće dozvoliti babici, specijalno obučenoj za vanbolničke porođaje, da im pomogne. Srećom, mnoge države prepoznaju potrebu da legalizuju takvo akušersko zanimanje i postaju popustljivije prema tome.

Nakon svega ovog rečenog, hajde da bacimo pogled na temu sigurnosti kućnih porođaja. Verovatno najpoznatiju studiju o ovoj temi je napravio dr Levis Mel 70-ih. Dr Mel je uporedio rezultate 1,046 kućnih porođaja sa istim brojem bolničkih porođaja. Pazio je da složi

parove u svakoj grupi tako da obe grupe budu bliske po karakteristikama što je više moguće. Starost, socijalno-ekonomsko stanje, fizičko stanje, ranija iskustva sa porođajima, carski rezovi, itd. su uračunati da bi obe grupe bile u ravnoteži. Rezultati su bili izvanredni. Nabrojaćemo ih nekoliko ovde:

- Tri puta više carskih rezova je obavljeno u bolnici u poređenju sa onima koji su planirali kućni porođaj.

- Daleko je više korišćena analgezija i anestezija u bolnici.

- Obavljeno je više epiziotomija (sečenja međice) u bolnici.

- U bolnici, bilo je više poderotina svakog stepena.

- Bilo je 3 puta više slučajeva posleporođajnog krvarenja u bolnici. c

- Bilo je 30 neonatalnih povreda u bolnicama, nijedna tokom kućnih porođaja.

- Više beba je trebalo oživljavanje u bolnici.

- Apgarovi testovi su imali znatno više vrednosti kod kućnih porođaja.

- Dužina porođaja je bila duža kod kuće.

- Vrlo je verovatno da se kod kućnih porođaja javilo manje komplikacija zato što je bilo omogućeno da porođaj ide svojim prirodnim tokom nasuprot neprirodnom ubrzavanju amniotomijom (sečenjem vodenjaka), primenjivanjem oksitocina i lekova za bolove, korišćenjem klješta i vučenjem pupčane vrpce prilikom vađenja posteljice.

U decembru 1980. *Glasnik Američke Medicinske Asocijacije (JAMA)* je objavio članak kao zaključak opširnog istraživanja rezultata kućnih porođaja. Njihov zaključak je bio da bi nizak rizik porođaja kod kuće trebao biti uzet u razmatranje kao prihvatljiva alternativa porođaju u bolnici. Naveli su da su kućni porođaji, koje su izvršavale obučene babice ili lekari, rezultovali sa manje smrti i komplikacija od bolničkih.

Moje iskustvo kaže da su kućni porođaji sigurni ako:

- je prisutan dobro obučen nadzornik
- su visokorizični slučajevi snimljeni (nekada visokorizični faktori mogu biti eliminisani)
- se primenjuje dobra prenatalna nega
- su ishrana i životni stil prikladni
- je omogućeno da porođaj teče svojim prirodnim tokom

Moji lekari koji me podržavaju se slažu. Oni su mi pružali izuzetnu podršku u mom radu i vrlo su saosećajni prema parovima koji žele da dobiju svoje bebe kod kuće. Njihov stav je da bi oni trebali da obavlja visokorizične porođaje u bolnici, a niskorizični slučajevi ne bi trebali tu da budu osim ako oni to ne preferiraju.

Embriologija i razvoj fetusa

Nauka o embriologiji je neverovatna nauka o razvojnim promenama do kojih dolazi u materici pre porođaja. Ovo je vrlo opširna tema i može da bude vrlo komplikovana, međutim, mi smo nastojali da iznesemo samo glavne tačke začeca i razvoja fetusa u vrlo jednostavnom obliku.

Termin *prenatalni period* se odnosi na period koji počinje oplodnjom jajne ćelije (začecem), i završava se porođajem. Ovaj period obično traje oko 38-40 nedelja. Prenatalni period ima 3 stadijuma:

1. STADIJUM BRAZDANJA: Prve dve sedmice gestacije koje se nekad nazivaju preembrionskim stadijumom.

2. EMBRIONSKI STADIJUM: Ovaj stadijum počinje na kraju druge sedmice i traje do osme sedmice.

3. STADIJUM FETUSA: Ovaj stadijum počinje na kraju osme sedmice razvoja i traje do porođaja.

Stadijum brazdanja

Ovaj stadijum razvoja počinje začećem. I jajnik i spermatozoid sadrže genetske pakete koji nose sve potrebne informacije o tome kog pola će biti dete i kako će beba da izgleda. Prilikom začeća, jajnik i spermatozoid se sjedinjavaju u jednu ćeliju zvanu *zigot*. Zigot je čitav nacrt potomka, koji sadrži kombinaciju genetskih informacija koje su različite od oba roditelja i bilo koga na svetu. Zigot sadrži informacije o boji kose, boji očiju, boji kože, stasu, i svakoj fizičkoj osobini.

Nakon začeća, zigot prolazi kroz mitozu koja predstavlja period brze deobe ćelija. Ovde dolazimo do pojma *brazdanja*. Otprilike je potrebno 32-36 sati da dođe do prve deobe ćelija. Zigot se deli i stvara dve blastomere. Ove dve blastomere se dele i stvaraju četiri, četiri se dele i stvaraju osam, i tako dalje. Kako se ćelije dele, postaju sve manje i manje. *Zona pellucida*, sloj tkiva najbližeg jajnoj ćeliji, drži blastomere zajedno. Brazdanje se obavlja dok zigot ide kroz jajovode prema materici. (vidi skicu na strani 34)

Tri dana nakon oplodnje, formirana je čvrsta lopta sačinjena od blastomerskih ćelija koja se naziva *morula*. Morula razvija šupljinu ispunjenu tečnošću, nazvanu *blastocist*, koja se ne odvaja od materice 2-4 dana. Blastocist je okružen jednim slojem velikih spljoštenih ćelija, trofoblastima, koje zamenjuje zona pellucida. Na kraju, trofoblastne ćelije se razvijaju u horion, spoljnu

embrionsku membranu *amniotičke kese*. Ove embrionske membrane počinju da se formiraju u periodu *implantacije*. Otprilike 7 dana nakon oplodnje, blastocist počinje da se vezuje za uterine lining (implantacija) i zaršava se tokom druge sedmice nakon začeća. Implantacijom se blastocist priprema za sledeći stadijum razvoja.

Embrionski stadijum

Tokom ovog stadijuma se formira embrion. Svi njegovi unutrašnji organi, glavni spoljne strukture i posteljica počinju da se razvijaju. Čak i dok blastocist vrši implantaciju, embrionske membrane se razvijaju i unutrašnja masa ćelije, nazvana embrionski disk, počinje da se formira. Na početku embrionskog stadijuma blastocist se deli na tri šupljine.

Amniotička šupljina — Ektoderm je prvi klicin list (deo embrionskog diska), iz koga se razvija amnion, unutrašnja membrana. Amnion formira kesu u kojoj se nalazi embrion. Amniotička šupljina je prostor između amniona i embriona koja okružuje embrion i žumančanu kesu, prekinut jedino pupčanom vrpcom. Ova šupljina je ispunjena amniotičkom tečnošću. Ova „kesa vode“ (takođe poznata i kao „amortizujuća kesa“) je ono u čemu će embrion plivati tokom razvoja kroz čitav prenatalni period. Amniotička tečnost je važna iz nekoliko razloga. Prvo, ona omogućava embrionu-fetusu da

se slobodno pokreće i da menja položaje, čime vežba svoje mišiće. Drugo, održava stalnu temperaturu. Treće, obezbeđuje neke hranljive materije bebi. I četvrto, ublažuje spoljne udare čime štiti bebu. Procenjuje se da se voda zamenjuje brzinom od 500 ml/sat pri kraju trudnoće. Otprilike svaka tri sata je amniotička tečnost potpuno obnovljena. Ovo je bitno za majku da zna da treba da pije dosta vode tokom trudnoće.

Spoljni membranski sloj, horion, se diže iz trofoblasta i pomaže u formiranju posteljice. Horion razvija horionske resice, koje predstavljaju prstolike projekcije na njenoj površini. Horionske resice se šire na dole kroz uterine lining u majčin krvotok da potpomognu snabdevanje embriona u razvoju kiseonikom i hranljivim materijama. Ovo je formiranje posteljice. Potpuno će se formirati do kraja trećeg meseca, ali počinje da funkcioniše dosta ranije. Posteljica (placenta) znači „pogača“, što opisuje njen oblik. Ona je privremeni organ koji se odvaja i izbacuje se nakon rođenja.

Posteljica se sastoji od dva dela – fetalnog i materinskog, takođe poznatih i kao „Šulcova i Matej Dunkanova metoda” respektivno. Fetalna strana ima glatki, sjajni sivi izgled (zato što je prekrivena amnionom) i pupčana vrpca se izdiže sa njene površine. Materinska strana ima crveni izgled, nalik mesu. (Vidi stranu 116).

Posteljica ima tri vrlo važne glavne funkcije. Prvo, posteljica učvršćje razvijajući embrion i fetus za matericu. Drugo, obezbeđuje most za razmenu hranljivih ma-

terija, kiseonika, zaštitnih antitela, i otpadnih produkata koji iz bebe prelaze u majčinu cirkulaciju. Treće, posteljica proizvodi proteinske i steroidne hormone da održi trudnoću.

Žumančana kesa - Druga po redu šupljina koje se formira se naziva žumančana kesa i funkcioniše od početka razvoja embriona. Rašireno je mišljenje da je žumančana kesa glavni izvor hrane za embrion u razvoju. Ipak, glavna namena žumančane kese je proizvodnja crvenih krvnih zrnaca za rastući embrion tokom prvih šest nedelja dok jetra ne postane sposobna da preuzme posao. Na kraju, žumančana kesa postaje deo pupčane vrpce, kako je ilustrovano na strani 30.

Alantois se formira na kraju žumančane kese. Njegovi krvni sudovi na kraju postaju veza u pupčanoj vrpici koja povezuje embrion sa posteljicom. Kada je pupčana vrpca potpuno formirana, sastoji se od tri suda - dve arterije i jedne vene. Arterije sprovode krv od bebe u posteljicu na pročišćavanje dok vena nosi krv sa kiseonikom i hranljive materije od majke ka bebi. Sudovi su okruženi vezivnim tkivom koje se naziva Vartonov žele. Ovaj žele, zajedno sa protokom krvi, štiti vrpцу od sabijanja. Nakon vađenja posteljice, trebalo bi proveriti da li ona ima normalnu strukturu da bi smo bili sigurni da su svi delovi posteljice uklonjeni. Takođe bi trebalo pregledati pupčanu vrpцу i proveriti tri krvna suda (vidi stranu 117). Iako se retko dešava, moguće je naići na

samo dva suda – jednu venu i jednu arteriju. Ovo je ponekad povezano sa urođenim poremećajima.

Embrioblast ili embrionski disk - Embrionski disk se sastoji od tri sloja koji se nazivaju klicinim listovima. Svi organi i tkiva u telu potiču od ova tri sloja. Tri kličina lista su:

Ektoderm: 1. sloj - formira nervni sistem, posebne čulne organe, pokožicu, znojne žlezde, kosu, nokte, oralne žlezde, gledj, nosnu duplju i hipofizu.

Mezoderm: 2. sloj - formira mišićno tkivo, kardiovaskularni sistem, bubrege, reproduktivne organe, skelet i slezinu.

Endoderm: 3. sloj - formira sve epitelne sadržine digestivnog trakta, respiratornog trakta, mokraćne bešike i mokraćne cevi i primarno tkivo jetre i pankreasa.

Tokom druge polovine embrionskog stadijuma (4-7 sedmice), srce počinje da kuca, formira se postejica, razvijaju se glavni organi, i mozak ubrzano raste. Do kraja ovog perioda se skoro sve bebine strukture razvijaju, tako da je to kritičan period u kome bi *teratogeni* mogli štetno da utiču na embrion.

TERATOGENI:

Faktori koji mogu da uzrokuju urođene defekte utičući na rast i razvoj embriona su sledeći:

- Narkotici i lekovi
- Virusi

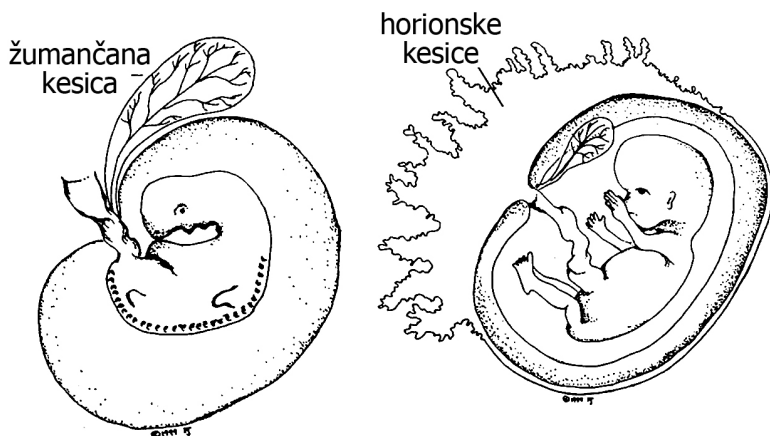
- Radijacija (jači/slabiji X-zraci kao dentalni, itd.) ,
- Velike količine inače zdravih supstanci, kao što su vitamini topljivi u mastima
- Loša ishrana (koja uključuje kofein, nikotin, alkohol)
- Neki pesticidi

Zato je rana prenatalna nega tako važna, naročito dobar plan ishrane.

Fetalni stadijum

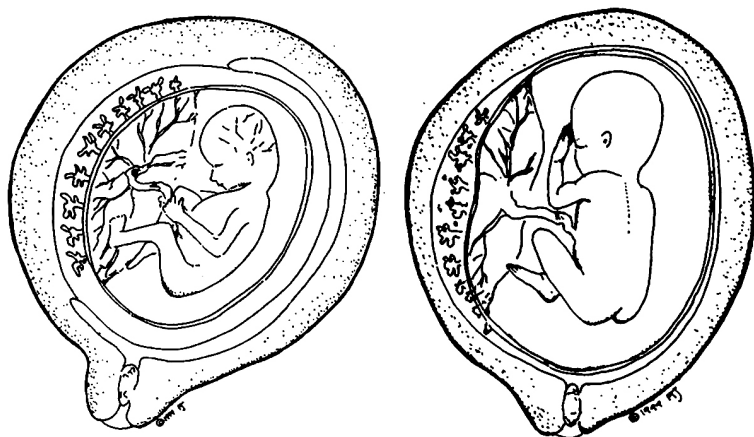
Ostatak prenatalnog perioda (osma sedmica do porođaja) je period sazrevanja fetusa koji se približava trenutku kada je sposoban za nezavisan život (vidi ilustracije – strane 30, 31). Reč „fetus“ je potekao od latinske reči koja znači „mlad“.

Embriologija i rast fetusa



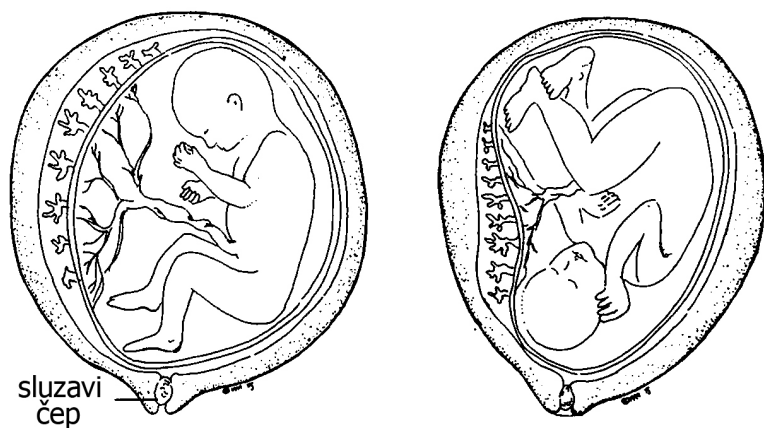
Gore levo: 4-6 sedmica. Srce počinje da kuca. Pupoljci nogu i ruku počinju da se pojavljuju. Oči, nos, usta počinju da se razvijaju.

Gore desno: 8-10 sedmica. Posteljica se razvija. Genitalije se pojavljuju, ali pol nejasan. Lice poprima ljudski oblik. Prsti na rukama i nogama formirani. Veličina fetusa je oko 2 cm



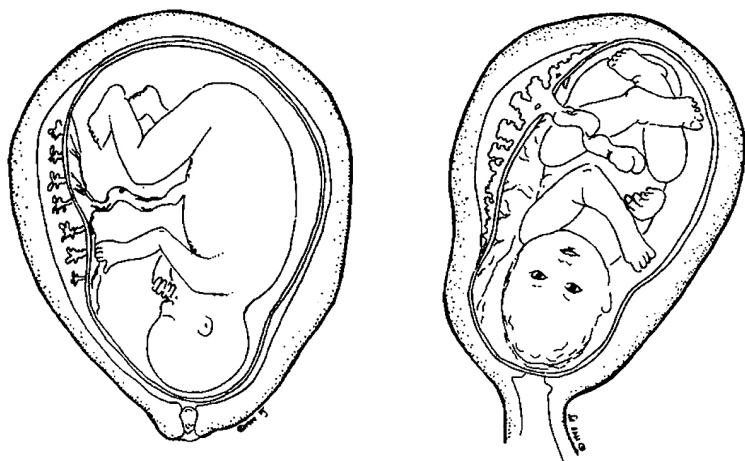
Gore levo: 13-16 sedmica. Posteljica dobro razvijena. Rast tela se ubrzava. Mogu se detektovati otkucaji srca električnim uređajima. Kostí se brzo razvijaju. Pol prepoznatljiv. Oko 11 cm.

Gore desno: 17-20 sedmica. Majka oseća bebine pokrete. Srce se može čuti fetoskopom. Koža je prekrivena lanugom (fine malje). Kosa se pojavljuje na skalpu. Razvijaju se nokti na prstima na nogama i rukama. Oko 16.5 - 18 cm.



Gore levo: 22-26 sedmica. Koža prekrivena sirastim mazom. Masne naslage se stvaraju ispod kože. Beba guta amnioničku tečnost (plodovu vodu). Pupoljci zuba prisutni. Oko 30.5 cm, 900 g.

Gore desno: 27-30 sedmica. Oči mogu da se otvaraju i zatvaraju. Trepavice formirane. Testisi se spuštaju kod dečaka. Reaguje na zvuk. Obično se pomera u poziciju temenom na dole. Postoji šansa da preživi ukoliko se rodi. Oko 38 cm, 1.3 kg.



Gore levo: 31-35 sedmica. Beba ima moć poimanja. Pluća skoro sposobna. Lanugo (prve dlačice koje se javljaju na fetusu u 3. mesecu trudnoće) počinje da nestaje. Masti se povećavaju. Oko 43-45 cm, 2.4 kg.

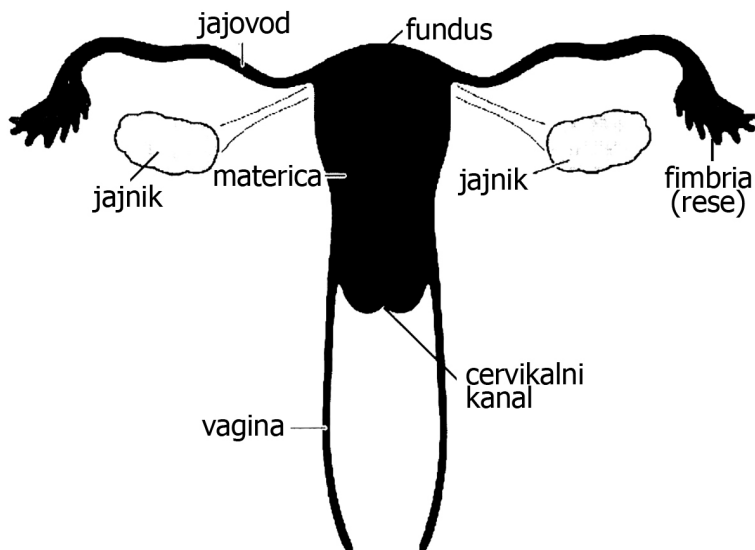
Dole desno: 36-40 sedmica. Potpuno zreo fetus. Manje pokreta. Lanugo je nestao. Red spavanja uspostavljen. Dečaci su obično veći od devojčica. Oko 48-53 cm, 3.1-3.6 kg.

Reproduktivna anatomija

Na začecu

Telo trudnice prolazi kroz čudesne promene počev od dana začeca, pa sve do porođaja. Sve ove promene pokazuju da proces trudnoće i porođaja može biti dizajniran samo od strane Vrhovnog Stvoritelja. Kada žena zatrudni, *Humani horionski gonadotropin* (HCG) se luči u majčin krvotok gde se nalazi u plazmi. Zatim se izlučuje u majčin urin. HCG se tek može detektovati u mokraći oko 26 dana nakon začeca. Ovaj hormon daje pozitivan test na trudnoću. U krvi se može detektovati već jedan dan nakon implantacije.

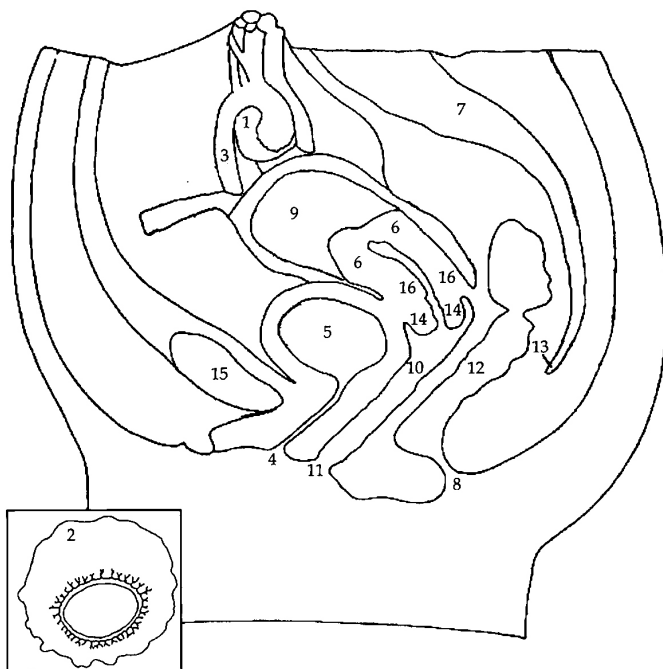
Grlić materice takođe prolazi kroz promene nakon začeca. Postaje mekan i žlezde luče sluz koja stvara čep, *operkulum*, i on zatvara unutrašnju stranu grlića materice, stvarajući barijeru protiv infekcije, i ostaje tu do početka porođaja.



Sada ćemo preći preko nekoliko osnovnih delova reproduktivne anatomije. Informacije ovde sadržane i slika na strani 35 pokazuju i opisuju lokacije delova o kojima ćemo govoriti. Delovi anatomije koje razmatramo su numerisani tako da se mogu pronaći na dijagramu. Ovo su osnovni anatomske delovi koje treba poznavati ukoliko učite o porođajima ili akušerstvu. Takođe je dobro znati ako jednostavno imate svoje dete.

Osnovni anatomski delovi:

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. <u>Jajnici</u> | 9. <u>Fundus</u> |
| 2. <u>Zrela jajna ćelija</u> | 10. <u>Vagina</u> |
| 3. <u>Jajovodi</u> | 11. <u>Vaginalni otvor</u> |
| 4. <u>Mokraćni otvor</u> | 12. <u>Rekturm</u> |
| 5. <u>Mokraćna bešika</u> | 13. <u>Trtična kost</u> |
| 6. <u>Materica ili utroba</u> | 14. <u>Grlić materice</u> |
| 7. <u>Krsna kost</u> | 15. <u>Preponska simfiza</u> |
| 8. <u>Anus</u> | 16. <u>Suženi deo materice</u> |



JAJNICI (1)

Jajnici su ženske polne žlezde. U stvarnosti, oni su otprilike veličine i oblika badema. Kada se devojčica rodi, njeni jajnici sadrže hiljade nedozrelih jajnih ćelija. Počinjući u vreme puberteta ili seksualne zrelosti, jedna jajna ćelija sazre svakog meseca i izlazi iz jajnika. Naravno, ovaj proces se naziva **ovulacija**. Ovaj mesečni proces će se nastaviti do menopauze, otprilike oko 45. godine, ali se razlikuje od jedne žene do druge.

Ne samo da jajnici proizvode jajne ćelije, već stvaraju i hormone koji se prenose krvotokom, **estrogen** i **progesteron**. Ovi hormoni utiču na ženski seksualni razvoj, razvoj grudi, širenje karlice, rast telesnih malja, i razvoj majčinog tela tokom trudnoće, između mnogih drugih stvari.

ZRELA JAJNA ĆELIJA (2)

Veličina jajne ćelije je oko 0.01 cm. Ugnježđeno u tom majušnom organizmu je jezgro koje nosi sve genetske informacije (hromozome) koji će da odrede bebinu građu.

JAJOVODI (3)

Oni su blisko povezani sa jajnicima, ali nisu direktno spojeni sa njima. Jajnici su nazvani po italijanskom anatomu Gabrielu Falopiu. Kad ovulacija započne, **fimbria** (rese ili prstoliki izraštaji na kraju jajovoda) povlači jajnu ćeliju u jajovod. **Cilije** (treplje), fini izraštaji nalik dlakama, i guraju jajnu ćeliju svojom dužinom prema materici. Donji kraj svakog jajovoda se otvara u matericu.

MOKRAĆNI OTVOR (4)

Kroz mokraćni otvor mokraća izlazi iz mokraćne bešike.

MOKRAĆNA BEŠIKA (5)

MATERICA ILI UTROBA (6)

Materica je šupalj organ sa debelim mišićavim zidovima. Iznutra je obložena membranom koja se naziva **endometrium**, i koja se zadebljava i obogaćuje krvlju svakog meseca. Ukoliko ne stigne oplođena jajna ćelija,

obogaćeno tkivo se izbacuje zajedno sa malom količinom krvi u menstrualnu tečnost. Ovaj proces se naziva menstruacija i dešava se otprilike na svakih 28 dana. Materica ima oblik obrnute kruške i ima tri glavna anatomska odeljka: Fundus ili gornji deo materice, suženi deo grlića materice i grlić materice.

KRSNA KOST (7)

Pronađite krsnu kost i pratite je do trtične kosti ili repne kosti.

ANUS (8)

Treći otvor, ili prolaz, kroz koji izmet izlazi iz rektuma.

FUNDUS (9) - gornji deo materice.

VAGINA (10) - Još jedan važan deo rodnog kanala je vagina. Ona je hodnik koji vodi od grlića materice do vaginalnog otvora.

VAGINALNI OTVOR (11)

REKTUM (12)

TRTIČNA KOST (13), ili repna kost

CERVIX -grlić materice (14) —Niži uski deo (vrat) koji se otvara u vaginu.

Unutrašnjost tela materice se naziva materična šupljina, a unutrašnjost uskog cervixa se naziva cervikalni kanal. Ovo je u osnovi bebin izlaz iz materice.

PREPONSKA SIMFIZA (15)

Ovo je kruti spoj dve pubične kosti sa prednje strane karlice. Kada je majka trudna, njena gestacija se meri od gornje ivice preponske simfize do fundusa (vrha materice).

SUŽENI DEO MATERICE (16) - Uzani donji deo iznad cervixa.

- Primarni organi koji su direktno povezani sa reprodukcijom su: Jajnici (1), zrela jajna ćelija (2), jajovodi (3), materica ili utroba (6), fundus (9), seženi deo materice (16), cervix ili grlić materice (14), vagina (10), vaginalni otvor (11).

- Niži delovi našeg kičmenog stuba su:
Krsna kost (7) i trtična kost (13).

Prenatalna nega

Kao babica sam često puta čula pitanje „Da li mi zaista treba prenatalna nega? I ako je tako, zašto?“ Prenatalna nega majke i bebe će, u velikoj meri, sprečiti visokorizični porođaj. Prenatalna briga upozorava i majku i negovateljicu na specifične potrebe. Pored fizičkih potreba, može biti i duhovnih, intelektualnih ili emocionalnih faktora koji mogu upozoriti na potencijalan problem, koji može biti pobožno izbegnut.

Ispravna prenatalna nega će takođe imati uticaj na zdravlje majke i deteta. U nekim prilikama pozitivni efekti dobrih prenatalnih navika će koristiti i bebi i majci mnogo godina, možda čak i doživotno.

Pre nego što preuzmu na sebe mogućnosti očinstva i majčinstva, muškarci i žene treba da se upoznaju sa zakonima fizičkog razvoja – sa fiziologijom i higijenom, sa odnosom prenatalnih uticaja, sa zakonima naslednosti, higijene, oblačenja, vežbanja i lečenjem bolesti, takođe bi trebali da razumeju zakone mentalnog razvoja i moralnog vaspitanja.

Često žene nisu spremne da preuzmu na sebe odgovornost nošenja deteta. Zamislite kako bi bilo divno kad

bi žene naučile da primenjuju umerenost i prava zdravstvena načela pre začeća!

Ženama treba veliko strpljenje pre nego što postanu kvalifikovane da budu majke. Ženina dužnost je sveta.

Koliko mladih devojaka ima tako visoko mišljenje o majčinstvu? To je uzvišena misao, i takođe vrlo umirujuća.

Prenatalni period

Trudnoća traje 280 dana (ili četrdeset nedelja) od prvoga dana poslednjeg menstrualnog ciklusa. Ima slučajeva, međutim, kada je trudnoća dosta kraća i beba se prerano rađa. Ovo poglavlje će pokriti normalno trajanje gestacije i prenatalnu negu.

Postoje različiti načini da se odredi dužina gestacije i majčin TP (termin porođaja). Naegellovo pravilo je jednostavan metod kojim se može odrediti TP, prvo oduzimanjem tri meseca od prvog dana poslednjeg menstrualnog ciklusa, zatim dodavanjem sedam dana, i konačan broj daje TP.

Postoji dosta različitih termina povezanih sa različitim stadijumima trudnoće i porođaja, i dobro je znati šta znači svaki od njih kada se pomene. Gestacija je podeljena na tri glavna vremenska perioda koji se nazivaju trimestri, i svaki trimestar broji oko trinaest sedmica.

1. trimestar: 1-13 sedmica
2. trimestar: 14-27 sedmica
3. trimestar: 28-40 sedmica

Postoji još šest termina koji se dosta često koriste u svetu akušerstva i oni su sledeći:

Antepartalni - pokriva vreme trudnoće počev od prvog dana poslednjeg menstrualnog perioda do početka pravog porođaja.

Prenatalni - pokriva vreme trudnoće do porođaja.

Parturient - vreme tokom kojeg se žena porađa.

Intrapartum - vreme između početka prvog stadijuma porođaja i završetka trećeg stadijuma.

Postpartum - vreme odmah nakon porođaja.

Postnatalni - šest sedmica nakon rođenja deteta (ovaj termin se uglavnom koristi u vezi nege majke).

Prenatalni pregledi

Dobro je uspostaviti redosled prenatalnih pregleda. Uobičajena praksa je da se vrše jednom mesečno do 28 sedmica trudnoće. Zatim svake dve sedmice do 36 sedmica, a nakon toga jednom sedmično do porođaja. U nekim slučajevima mogu biti potrebne češće posete. Novopečenoj majci, na primer, ponekad treba malo više pažnje i obuke iz domena kao što su ishrana i dijeta, ili

razumevanja šta se to dešava u njenom telu. Budućoj majci sa zdravstvenim problemima može biti neophodno više brige nego ostalima. Majke treba ohrabriti da odrede svoje prenatalne sastanke, čak iako ne vide potrebu za tim.

Tokom prenatalnih poseta se proveravaju i prate mnoge stvari. Prilikom prve posete i u 28. sedmici treba proveriti hemoglobin (hgb). Nivo hemoglobina oko 12 se smatra dobrim.

- Proveriti težinu - izmeriti majku i zabeležiti njenu težinu prilikom svake posete

- Njen krvni pritisak i puls - pratiti i beležiti prilikom svake posete

- Edem - proveriti da li ima otoka

- Trake za analizu mokraće - proveriti i zabeležiti ukoliko postoje bilo kakve abnormalnosti u urinu

- Ritanje i pomeranje fetusa - utvrditi i zabeležiti koliko se beba pokreće

- Veličina materice - proveriti fundalnu visinu i zabeležiti

- Palpacija i srčani zvukovi - utvrditi bebinu poziciju kroz matericu

Težina

Razmotrimo prvo majčinu težinu. Utvrdite njenu težinu pre trudnoće i zabeležite je. Prilikom svake po-

sete izmerite majku i zabeležite težinu. Kao opšte pravilo, ako je majčina ishrana dobra, ne bi trebalo da bude problema sa povećanjem ili smanjenjem težine. Povećanje će odgovarati razvoju bebe i materice sa povećanjem majčinih telesnih tečnosti. Važno je ovde naglasiti da ne postoji pravilo palca za povećanje težine. Svaka majka je razičita. Bitna stvar koju treba pratiti je ishrana. Ako je ishrana zdrava, ako opskrbljuje prehrambene potrebe majke i bebe, povećanje ili smanjenje težine će biti propisno u većini slučajeva. Na primer, pretila žena koja striktno pazi na ishranu, uzdržavajući se od loše hrane i prejedanja, može da izgubi na težini tokom trudnoće i to bez loših efekata po bebu.

Jedna od mojih klijenata, nazovimo je Sestra C., je težila 95 kg pre trudnoće. Do kraja prvog trimestra je smanjila težinu na 92 kg. Na porođaju je težila 96 kg. Njeno neto povećanje težine je bilo samo jedan kilogram. Beba je rođena sa zdravih 3,4 kg. Kada uzmete u obzir 1kg amniotičke tečnosti, skoro 2kg zadržane tečnosti u njenom telu, 1kg za posteljicu, 1,3kg za uvećanje materice, i 1kg za uvećanje grudi, ovo znači da se težina samog tela Sestre C smanjila za oko 4,5 kg tokom trudnoće. Sestra C nije bila u programu za gubitak težine ili na dijeti, već se zdravo hranila, menjajući lošu ishranu sa dosta dobre, zdrave hrane.

Važno je prisetiti se da beba koja raste uzima od majke. Ako je majka neuhranjena, ona nema rezervi iz kojih bi uzimala i stoga mora da pazi da „jede za dvoje“. Ses-

tra M. je započela svoju trudnoću blago neuhranjena. Bila je zadovoljna držanjem djeteta sa dva obroka dnevno iako sam je ja savetovala da jede i treći obrok tokom trudnoće. Beba je rođena u bolnici i težila je samo 2,2 kg. Generalno govoreći, može biti razloga za uzbuđenu ukoliko se majci prosečne težine (ili manje) ne povećava težina tokom trudnoće. To može značiti da količina ili kvalitet hrane nisu dovoljni da zadovolje majku i bebu. Majka ne sme dozvoliti da sujeta liši bebu preko potrebne ishrane u materici.

Sa druge strane, majke ne bi trebale da se previše razmazu i da teže da zadovolje svaku želju. Ovaj savet iz knjige, *Saveti o ishrani i hrani*, je vrlo koristan i praktičan.

Dobrobit deteta će zavisi od majčinih navika. Njeni apetiti i strasti trebaju biti kontrolisani načelom. Mnogi savetnici teže tome da svaka majčina želja treba biti zadovoljena, to znači ako želi bilo kakvu hranu, iako i štetnu, slobodno treba da zadovolji svoj apetit. Takav savet je lažan i štetan. Majčine fizičke potrebe ni u kom slučaju ne trebaju da budu zanemarene. Dva života zavise od nje, i njene želje bi trebale da budu fino uvažene, a njene potrebe velikodušno zadovoljene. Ali u to vreme iznad svega bi trebala da izbegne, u ishrani i svemu drugome, sve što bi je oslabilo fizički ili mentalno.

Žena sa idealnom početnom težinom će generalno dobiti 9-15kg. Tablica u nastavku prikazuje na šta ovi kilogrami mogu da se povećaju:

- Plodova voda 600-900 g
- Dodatna masa (grudi, mišići, salo) 2-4 kg
- Povećana količina krvi i tečnosti 2- 3.5 kg
- Rast materice 900-1300 g
- Posteljica 600-900 g
- Beba 3-3.5 kg
- Zbir 9-14 kg

Njen krvni pritisak i puls

Kako se srce steže, leva srčana komora izbacuje krv koja zatim protiče kroz arterije i vene. Ovaj takt ili ritam se naziva *puls*. Puls se lako otkriva u različitim tačkama na telu, ali najčešće korišćene tačke su radijalne i karotidne arterije koje se nalaze u ručnom zglobu i vratu, respektivno. Normalan broj otkucaja kod prosečnih odraslih osoba se kreće od 60 do 80 u minuti. Generalno, od tinejdžerskog doba pa naviše, žene su sklone bržem pulsu od momaka i muškaraca. Zavisno od okolnosti, puls može varirati u velikoj meri. Tokom vežbe puls će porasti u zavisnosti od intenziteta aktivnosti. Stres, strah, briga ili malokrvnost mogu takođe uticati na puls.

Jednostavna metoda za proveru pulsa je opipavanjem radijalne arterije, sa dva prsta, koja se nalazi sa unutrašnje strane ručnog zgloba najbliže palcu. Izbrojte otku-

caje u toku 15 sekundi i onda pomnožite taj broj sa 4, čime ćete dobiti broj otkucaja u minuti. Ako želite veću tačnost, brojite 30 sekundi i pomnožite sa 2. Ukoliko je ritam otkucaja nejednak, onda možete brojiti čitav minut. Zabeležite broj otkucaja u svoje dijagrame prilikom svake prenatalne posete. U jednom od idućih poglavlja ćemo raspravljati o prirodnim zakonima zdravlja koji pomažu da se održi zdrav puls i krvni pritisak.

Krvni pritisak (KP) je količina pritiska koji deluje na razne krvne sudove (arterije, vene, i srčane komore) dok krv protiče kroz telo. Najčešći metod za mernje KP je pomoću sfigmomanometra i stetoscopa. Sfigmomanometar ima manžetnu koja se obmotava oko nadlaktice. Manžetna se naduvava dok pumpate balon koji je povezan pomoću cevi sa manžetnom. Manžetna se naduvava dok se ne zaustavi cirkulacija krvi kroz podlakticu (ili kada pritisak manžetne postane veći od sistolskog pritiska). Zvono (mikrofon) stetoscopa se stavlja pod manžetnu preko brahijalne arterije koja se nalazi sa gornje strane pregiba lakta (sa unutrašnje strane). Stetoskop vam omogućava da čujete otkucaje kako krv počinje da protiče kroz ruku dok se vazduh polako otpušta iz manžetne.

Pritisak se meri sa sistolskim i dijastolskim očitavanjima. Sistolski pritisak se utvrđuje kada krv počinje da protiče pored manžetne, i on je mera pritiska kada se srce steže. Jednostavno očitajte pritisak na instrumentu na prvi zvuk otkucaja. Dijastolski pritisak je pritisak ka-

da se srce odmara između otkucaja. Utvrđuje se slušanjem poslednjeg zvučnog otkucaja. Ponovo, jednostavno očitajte pritisak na instrumentu prilikom poslednjeg otkucaja. Kada beležite pritisak, prvo ćete sistolski, iza njega kosu crtu, pa zatim dijastolski. Prosečni normalni krvni pritisak je oko 120 sa 70. Ovo se izgovara kao 120 sa 70.

Sistolski pritisak kod zdravih osoba može da varira od 90 do 130. Normalna su blaga povećanja ili smanjenja sa trudnoćom. Često će vegetarijanci imati blago niži pritisak od ne-vegetarijanaca. Ovo je normalno, zbog manjih opstrukcija u krvnim sudovima. Ukoliko se sistolski pritisak popne iznad 130 u stanju mirovanja (vežbanje će povisiti KP) trebalo bi preduzeti neke mere da se pritisak snizi i da se spreči da raste dalje. Ako se sistolski pritisak previše poveća postoji potencijalna opasnost i mogućnost da bi mogao da sledi infarkt. Ukoliko sistolski pritisak previše opadne krv neće ići kroz posteljicu. Kao opšte pravilo, ja ne volim da vidim da se KP koleba, u stanju mirovanja, više od 20 jedinica u jednom ili drugom smeru. Ukoliko dođe do toga, onda pokušam da utvrdim zašto. Kao i kod pulsa, KP je pogođen stresom, strahom, brigom, vežbanjem, malo-krvnošću, itd. Zdrava ishrana je od velike pomoći za održavanje stabilnog KP. Ishrana bogata holesterolom teži da poveća KP blokirajući krvne sudove.

Edem

Edem dolazi od grčke reči oidema, što znači oticanje. Do oticanja dolazi zbog abnormalne akumulacije tečnosti u međucelijskom prostoru tkiva. Rezultat je otekлина na stopalima, člancima, nogama, rukama ili licu. Ovo se razlikuje od normalnog povećanja telesnih tečnosti. Retko imamo majke koje su otečene tokom cele svoje trudnoće. Kako se trudnoća približava kraju, kod nekih se može pojaviti otok, posebno po toplom vremenu. Otkrili smo da je vrlo mala verovatnoća da će se kod onih koji se budu pridržavali pravila osam zakona zdravlja (vidi poglavlje pod tim imenom) razviti edem. Ukoliko primetite oticanje, proverite otok čvrsto držeći prste na članku dve sekunde tako da uzrokuje uvlačenje. Sklonite prste i pogledajte koliko je potrebno da nestane „jamica“. Ukoliko se koža vrati odmah (u roku od 2 do 3 sekunde), situacija nije ozbiljna. Što se koža duže vraća, problem je ozbiljniji. Ukoliko je prisutna „jamica“ edema, proverite ostale znakove da eliminišete. Ti znakovi uključuju povećanje krvnog pritiska (30mm ili više iznad normalnog sistolskog ili 15mm iznad normalnog dijastolskog pritiska), prisustvo proteina u mokraći, glavobolje i/ili pomućen vid.

- Radi lečenja otoka, prvo proverite ishranu. Eliminišite potpuno svinjetinu iz ishrane, ukoliko niste već. Ja ohrabrujem sve moje klijente da je izbegavaju zbog

velikog sadržaja masti, sumpora, hormona rasta, i histamina. Eliminirajte kofein, prženu i masnu hranu, začinjenu hranu, stimulanse i ostale zagađivače krvi.

- Povećajte unos svežeg voća i povrća.

- Zamenite sirće svežim limunom koji će pomoći u pročišćavanju krvi.

- Koristite beli luk, peršun, crni luk i krastavce koji će pomoći da se smanji krvni pritisak i da se krv pročisti od toksina.

- Pijte čaj od nane.

- Pijte dosta vode.

- Dosta vežbajte napolju i budite na svežem vazduhu.

Analiza mokraće

Mokraća je otpadna tečnost koju luče bubrezi kao rezultat filtracije krvi kroz bubrege. Dva bubrega u našim telima su među najkomplikovanijim organima koje imamo. Oko 1200ml krvi se prerađuje u bubrezima (600 ml po svakom) svakog minuta. Od toga, oko 1 ml urina se stvara svakog minuta, ili oko 60ml na sat. To je oko 1.5 l na dan. Otpadne materije koje bubrezi izdvajaju se nalaze u mokraći.

Analiza mokraće se radi da bi se odredilo o kojim se otpadnim materijama radi i da bi se dobila ideja o telesnim viškovima ili potrebama. Ovo je od velike pomoći radi uvida u dijetalne potrebe. Trebali bi da pogledamo

mokraću prilikom svake prenatalne posete. Ja koristim i preporučujem korišćenje hemijskih traka marke Chemstrip (7-9) za testiranje. Postoje i druge marke i verovatno će da završe posao kako treba.

Chemstrip tip 9 dolazi u bocama od 50 ili 100 traka. Pametno je proveriti rok trajanja na boci, jer zastarele trake mogu dati lažne rezultate. Takođe treba proveriti da li niz boja na trakama odgovara nizu boja na boci.

Puno stvari možete da proverite Chemstripom, ali ćemo pogledati samo nekoliko. (Za sveobuhvatan, ali lak za razumevanje, osvrt na analizu mokraće, preporučujem Vam da nabavite knjigu „Kako da sprovedete sami analizu mokraće bez doktora za manje od 50 centi“, od Ričarda Antonia. Evo koraka kako to da učinite:

Prvo što treba da uradite je da uzmete dobar uzorak mokraće u čistu jednokratnu posudicu. Uzmite uzorak tokom mokrenja, ne prvo ili poslednje što izađe. Potrebno vam je samo oko pola posudice.

Sledeće je da umočite traku u mokraću otprilike jedn u sekundu, tako da se svi jastučići pokvase. Istresite kapi viška.

Obratite pažnju na boci da svaki jastučić ima svoje vreme očitavanja. Važno je proveriti jastučice u pravo vreme radi tačnosti. Na primer, pH se obično trenutno očitava, ali leukocitima treba 60 sekundi ili više da budu registrovani. Može da bude malo nezgodno u početku, ali će sa praksom postati normalno.

pH - pH je prva stvar koju ćete primetiti. Kako je već pomenuto, očitace se trenutno. Prosečna pH vrednost je 6 što je blago kiselo. Ukoliko je vrednost mokraće više od 6 onda je alkalna. Obično, mesojedi sa ishranom bogatom proteinima će imati kiselo očitavanje. Ishrana voćem i povrćem će više težiti alkalnoj strani. Drugi razlozi za kiselu mokraću mogu biti dijabetes, dehidracija, emfizem i određeni lekovi. Alkalna mokraća takođe može biti rezultat neke bakterijske infekcije, problema sa bubrezima, uzimanja aspirina ili nekih drugih lekova. Sačuvajte vaš uzorak mokraće nakon testiranja tako da ga možete testirati na bakterije i/ili infekciju. Ukoliko je mokraća mutna, nekoliko kapi belog sirćeta će vam pojasniti. Ukoliko pomućenost nestane nakon dodavanja sirćeta, verovatno možete da isključite bakterije ili infekciju.

Glukoza - Kada očitavate glukozni jastučić na štapiću primetićete da može da registruje „negativno“ ili „trag“ ili četiri stepena „pozitivnog“. Normalno očitavanje glukoze bi trebalo da bude negativno. Ukoliko izbacuje glukozu u mokraću, upitajte je za ishranu. Možda je skoro pojela puno slatkiša. Zabranite joj slatkiše i vidite da li je problem nestao. Ukoliko postoji stalno prisustvo glukoze u mokraći bez jedenja slatkiša, trebalo bi je testirati na dijabetes. Pažnja: Vitamin C može da uzrokuje lažno očitavanje glukoze.

Protein - Ponovo se nadamo negativnom očitavanju kada proveravamo proteine. Trag proteina se može pojaviti u mokraći zbog naporne vežbe ili stresa. Veće očitavanje koje je stalno može ukazivati na infekciju bubrega ukoliko je upareno sa krvlju, leukocitima, ili infekcijom urinarnog trakta (IUT). Takođe, ukoliko postoji proteinurija zajedno sa edemom, visokim krvnim pritiskom ili glavoboljama, pazite na preeklampsiju ili toksemiju.

Leukociti - ili bela krvna zrnca (ćelije). Kad god telo pokušava da pobedi bakterijsku infekciju, broj belih krvnih zrnaca se povećava da bi uništio bakterije. U toku ove bitke, leukociti se ubijaju i eliminišu kroz mokraću. Zato je dobra indikacija da je prisutna bakterijska infekcija ukoliko se pronađu leukociti tokom analize mokraće.

Doktori Kelvin i Agata Treš, u svojoj knjizi, „Ishrana za vegetarijance“, komentarišu efekat uzimanja šećera na sposobnost belih krvnih zrnaca da uništavaju bakterije. Kako se količina uzimanja šećera poveća, broj bakterija uništenih od strane belih krvnih zrnaca se veoma smanjuje. Da bi se pomogla borba protiv infekcije, potrebno je suzdržati se od uzimanja šećera.

Nitriti - Ponovo, ovo je u osnovi test za otkrivanje prisutnosti bakterija, pošto bakterije pretvaraju nitrata u nitrit. Ovaj proces se odvija u bešici ukoliko ima dovoljno vremena za inkubaciju. Iz tog razloga, najbolje

je koristiti jutarnji uzorak mokraće ili uzorak pre koga je prošlo oko četiri sata od poslednjeg mokrenja.

Nakon 30 sekundi, proverite da li ima roze boje u propisnoj oblasti za nitrite. Ako je sasvim roze, prisutan je značajan broj bakterija. IUT može biti rezultat infekcije u bubrezima, bešici, ili ureteru (uzana cevčica koja nosi urin iz bubrega u mokraćnu bešiku). Uopšteno govoreći, ove infekcije neće stvoriti groznicu ili druge spoljne simptome.

Korist od ranog otkrivanja nitrita je zato što mogu biti izbegnute ozbiljne komplikacije lečenjem pre nego to se bubrezi dobro inficiraju. Trudne žene imaju veći rizik od IUT od onih koje to nisu.

Ketoni - Metabolizam masti će ponekad proizvesti ketone. Postoje dva razloga zašto se ovo dešava. Prvo, ketoni mogu biti prisutni nakon velikog napora. Ovo je normalno i ne smatra se problemom osim ako se majka ne premara stalno. Drugi razlog je zbog nedovoljne ishrane. Trudna majka zahteva jaču ishranu nego pre trudnoće. Nedovoljno snabdevanje ugljenim hidratima će rezultovati time da se majčina telesna masnoća metabolizuje da bi se kompenzovao nedostatak. Ovo nije dobro. Kada se ishrana koriguje propisnim unosom ugljenih hidrata, ketoni će verovatno nestati u budućim analizama urina.

Pažnja: Gladovanje će rezultovati ketonima. Izgladnjivanje tokom trudnoće se ne preporučuje.

Krv - U stvarnosti, uglavnom u mokraći ne nalazimo krv, već slobodan hemoglobin koji je nastao kao rezultat raspadanja crvenih krvnih zrnaca i koji je filtriran kroz bubrege.

Prisustvo hemoglobina u mokraći može da bude rezultat ozbiljne infekcije u bubrezima ili urinarnom traktu, unošenja određenih otrova, napornog vežbanja ili ozbiljne anemije. Zimi, izloženost ekstremnoj hladnoći može uzrokovati prisustvo hemoglobina. S obzirom da ova očitavanja mogu da variraju s vremena na vreme, treba paziti na njihovu postojanost. Stvari poput viška vitamina C, aspirina, ili lekova koji sadrže askorbinsku kiselinu mogu uzrokovati lažno očitavanje.

Drugi faktor koji može da uzrokuje prisustvo krvi u mokraći je pucanje kapilara sa širenjem cerviksa. Krv ne dolazi iz bubrega ili bešike, već se jednostavno ispira kako mokraćna prolazi. Ovo je normalno pri kraju trudnoće. Bračni odnosi takođe mogu da uzrokuju prolivanje krvi (okultno krvarenje). Ukoliko je prisutna ova okultna krv u prvom trimestru, trebali bi da proverite da li ima znakova pobačaja.

Bilirubin - Stara i/ili oštećena crvena krvna zrnca se lome u slezini i koštanoj srži, prenose se do jetre, i postaju rastvorljivi u vodi. Onda se prenose preko žučnih puteva u žuč i konačno u organe za varenje. Ukoliko nivo bilirubina u krvotoku postane previsok, bilirubin će se izliti u mokraću. Ako se povisi bilirubin u mokraći, to je siguran znak bolesti jetre ili zakrčenja

žučnih puteva. Zdrava jetra bi trebala da bude sposobna da izađe na kraj sa bilo kojim nivoom bilirubina, lučeći ga u sistem organa za varenje. Pre nego žutica bude imala prilike da nastupi, visok nivo bilirubina u mokraći će omogućiti lečenje dovoljno rano da se izbegne opasnost u većini slučajeva.

Urobilinogen - Rastvaranjem bilirubina u organizmu za varenje, stvara se urobilinogen. U normalnim uslovima, osoba može da luči od 1 do 4 miligrama urobilonogena u mokraći dnevno. Ukoliko količina urobilonogena postane preterana u mokraći, to je dobar znak žutice i/ili anemije. U slučaju anemije, ne samo da se stara krvna zrnca lome, već i ona zdrava. Dobro pratite urobilinogene ukoliko se povećaju u mokraći. Kao i kod drugih kategorija, trajno stanje je ono na šta treba paziti. Zapamtite da antibiotici mogu uzrokovati manje očitavanje urobilinogena dok vam sredstva za smirenje mogu dati lažno više očitavanje.

Ne dozvolite da vas ove velike reči i tehnički izrazi obeshrabre. Zaista je jednostavno kad shvatite kako da čitate trake i kada se upoznate sa analizom mokraće. Važna stvar koju treba zapamtiti je da jednostavno tražite znakove potencijalne opasnosti. Treba da budete sposobni da sprečite bolesti ili da ih izlečite pre nego što se razviju.

Ritanje i poketi fetusa

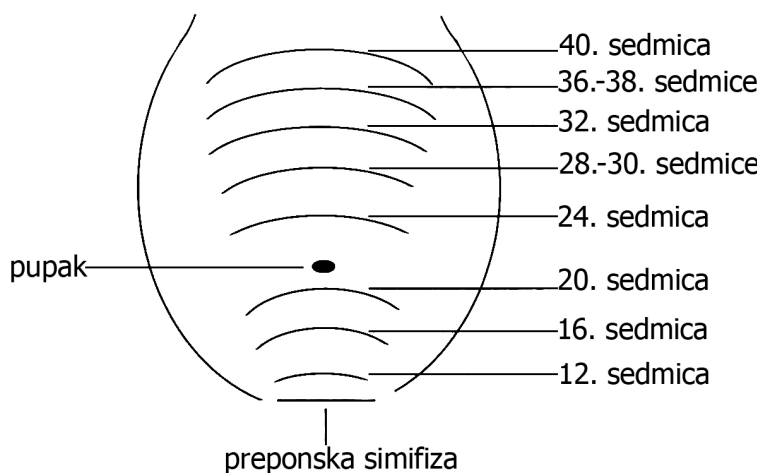
Uopšteno, ritanje i pokreti fetusa počinju da se primećuju oko 17. nedelje. Ovo se može razlikovati od jedne osobe do druge. Oko 20. sedmice ritanje bi trebalo da postane potpuno normalno i primetno. Ja uvek pitam moje klijente kada dođu na prenatalne preglede da li osećaju pokrete. Uvek je ohrabrujuće čuti ih da kažu da ih ima dosta. Ukoliko ne osećaju znatne pokrete nakon 20 sedmica, dobra je ideja da se proverí da li ima nekih abnormalnosti. Većina zdravih beba će se pomeriti najmanje deset puta svaka 3 do 4 sata. Kako se bliži porođaj, pokreti mogu da uspore jer se beba smešta u karlicu. Ovo je normalno.

Veličina materice ili fundalna visina

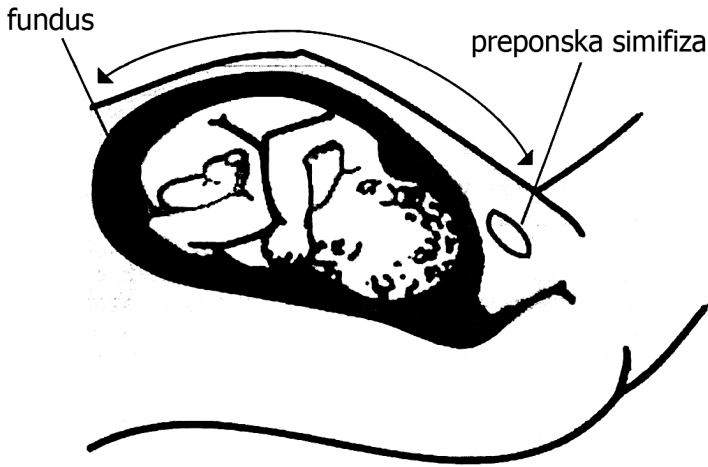
Prilikom svakog prenatalnog pregleda treba da izmerite fundalnu visinu. Ovo je udaljenost pubične kosti i vrha materice (fundus) dok majka leži na leđima. Najbolje je isprazniti bešiku pre merenja. (Vidi ilustracije na stranama 58 i 59). Ja koristim metarsku traku da dobijem mere u centimetrima. Razlog za to je zato što će fundalna visina generalno da se povećava za po jedan centimetar svake sedmice. Na primer, u 28. sedmici fundalna visina bi trebala da bude oko 28 cen-

timetara. Ukoliko je fundalna visina veća od normalne to može biti iz više razloga. Blizanci će očigledno rezultovati mnogo većom fundalnom visinom. Makrozomne bebe (dijabetične) ili loša ishrana mogu da uzrokuju veće fundalne visine. Polihidramnion (višak amniotičke tečnosti) je još jedan razlog. Oligohidramnion (nedovoljno amniotičke tečnosti) je sklon manjoj fundalnoj visini. Pušači će ponekad imati manje fundalne visine zbog manjih beba (pušenje bi trebalo spečiti iz mnogo razloga).

Ilustracija 1



Ilustracija 2



Palpacija i otkucaji srca fetusa

Pozicija bebe se određuje palpacijom i slušanjem otkucaja srca fetusa (FHT). Palpacija je korišćenje ruku da se napipa beba kroz majčin abdomen ili matericu. Najpopularniji metod koji se koristi su Leopoldovi manevri. (Vidi ilustracije na stranama 64,65.) Kada vršite palpaciju, čvrsto pritisnite, ali nemojte da povredite pacijenta. Trebali bi da osetite bebinu glavu, leđa, i ekstremitete. Nemojte da vas obeshrabri ako ne osetite ništa u početku. Palpacija, kao i mnoge druge stvari, zahteva vežbu. Na kraju, postaćete vešti u ovome.

Potrebno je da znate položaj bebe tako da, ukoliko je potrebno, okrenete bebu. Najpoželjniji položaji su prednji položaji (verteks pozicija) kod kojih je glava na dole.

Pogledajte ilustracije na stranama 61 i 62. U velikoj većini slučajeva, beba će biti u prednjem položaju. U slučaju da nije tako, trebali biste da konsultujete svog pomoćnog lekara.

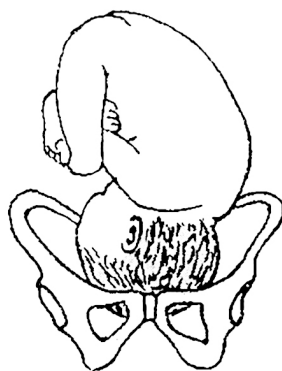
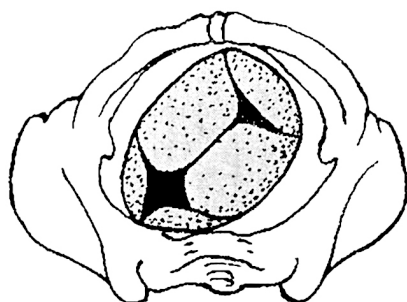
Prva ilustracija pokazuje “prednji levi potiljak” položaj. Objasnimo šta on znači.

Podrazumeva se strana majčinog abdomena, a ne babičina leva strana. **Bebina leđa ili zadnja strana lobanje je referentna tačka.** Drugim rečima, ukoliko su bebina leđa ili pozadina glave sa majčine leve strane, to se onda zove „levi“ položaj, ili ukoliko su bebina leđa ili pozadina glave sa majčine desne strane, onda se to zove “desni“ položaj.

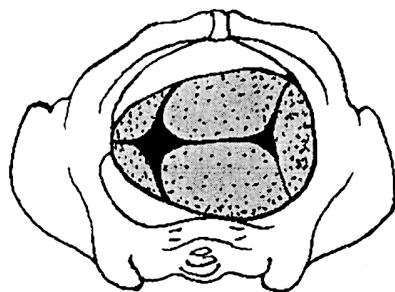
“Prednji” - ovo govori na koju stranu su okrenuta bebina leđa, što znači prema majčinom prednjem delu,
“zadnji” što znači prema majčinim leđima
“poprečni” što znači prema majčinoj strani.

Na primer, ukoliko je bebina zadnjica sa majčine leve strane, glava je dole, i bebina leđa su okrenuta prema majčinoj prednjoj strani, to bi bilo “prednji levi potiljak” položaj

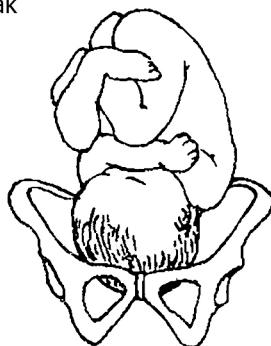
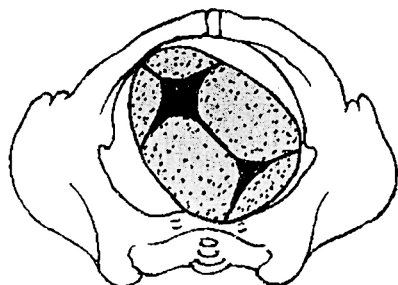
prednji levi potiljak



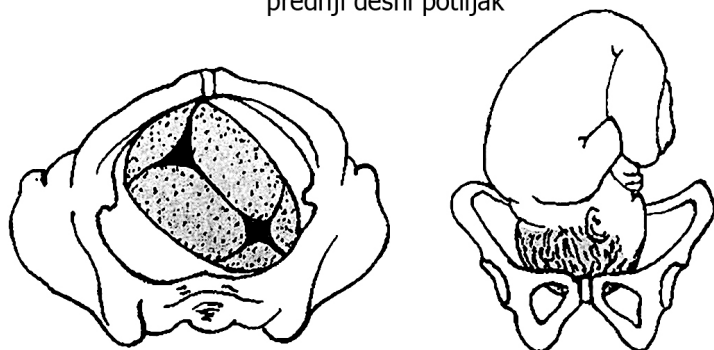
levi poprečni potiljak



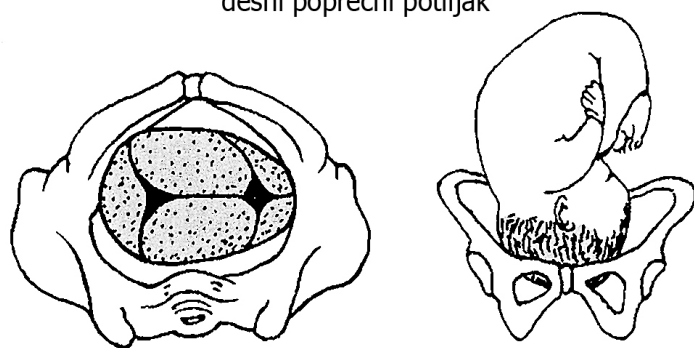
zadnji levi potiljak



prednji desni potiljak



desni poprečni potiljak

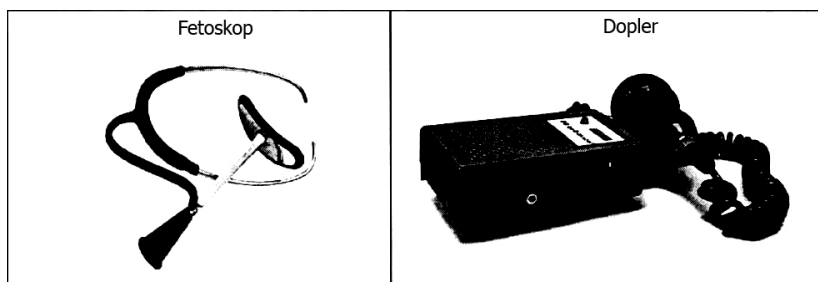


zadnji desni potiljak

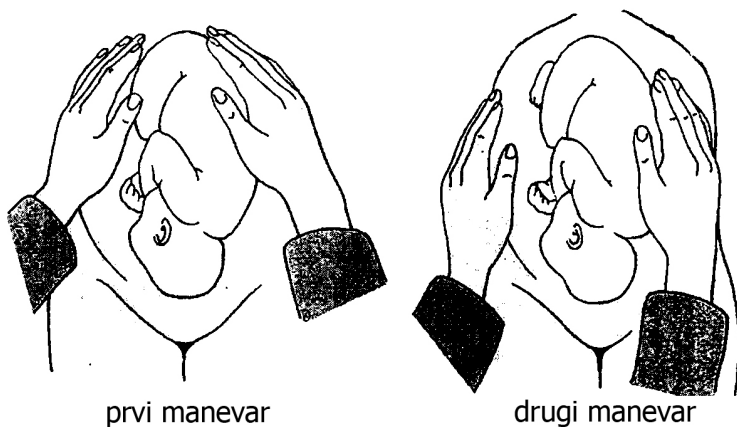


Otkucaji srca fetusa često mogu pomoći u utvrđivanju bebinog položaja. Oni se mogu pratiti korišćenjem fetoskopa ili Dopplera. Najjači zvukovi se mogu detektovati kroz bebinu leđa i lopatice. Fetoskop je stetoskop dizajniran da prikuplja fetalne otkucaje srca kroz majčin abdomen. Dopler je ručni uređaj na baterije koji koristi zvučne talase da pokupi fetalne otkucaje srca. Iako će Doppler često registrovati otkucaje srca već nakon dvanaest nedelja u poređenju sa šesnaest ili dva-deset sedmica za fetoskop, njegova cena je znatno viša. Doppler takođe lakše registruje otkucaje srca tokom porođaja lakše nego fetoskop.

Prosečan bebin puls je u opsegu od 120 do 160 otkucaja po minuti. Ovo će se normalno blago povećati sa pokretima fetusa. Obično ću pokušati da izmerim puls i u stanju mirovanja i u sanju kretanja. Ukoliko puls stalno ostaje ispod 120 ili iznad 160 bilo bi poželjno da konsultujete svog pomoćnog lekara. U mnogim slučajevima, međutim, nizak ili visok puls će se normalizovati u kratkom roku.

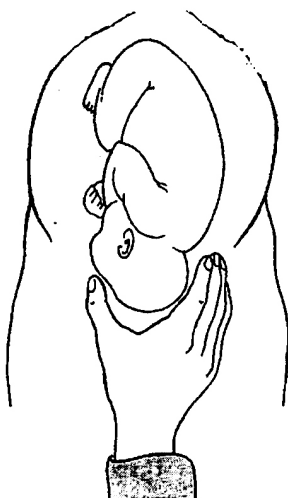


Leopoldovi manevri

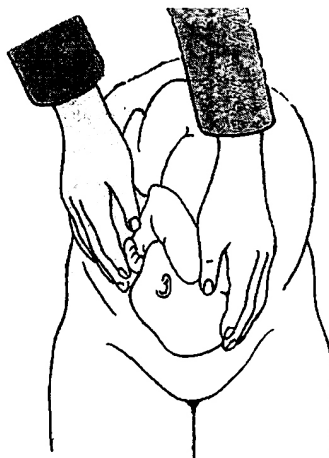


Prvi manevr- služi za određivanje sadržaja fundusa

Drugi manevr- služi za procenjivanje leđa/ekstremiteta fetusa



treći manevar



četvrti manevar

Treći manevar- služi za palpaciju ilil pipanje predstavljjenog dela iznad simifize

Četvrti manevar- služi za određivanje pravca/stepena savijanja glave, pogled spreda.

Porođaj i osam zakona zdravlja

Osam zakona zdravlja su apsolutno esencijalni za mentalno, fizičko i duhovno zdravlje trudnice, ne samo za njeno dobro, nego i za dobro njene bebe. Savetovani smo ne samo da posmatramo zakone zdravlja kao stvar žrtve ili samoodricanja, već da se prema njima odnosimo kako zaista i jeste, kao prema neprocenljivom blagoslovu.

U ovom poglavlju su pobrojani različiti načini na koje će svaki zakon direktno koristiti trudnoći.

1. TELESNE VEŽBE

A: Koristi od vežbanja

- Mišići se jačaju
- Pospešuje se cirkulacija krvi
- Poboljšava se koordinacija
- Pospešuje se dobra eliminacija
- Jača se imuni sistem
- Pomaže u eliminisanju stresa
- Poboljšava se varenje (smanjuje slabo varenje)
- Povećava se izdržljivost tokom porođaja

- Stimuliše se proizvodnja endorfina, hormona koji se ponašaju kao prirodni opijat (lek protiv bolova). Vežbe mogu da povećaju nivo endorfina u krvi za 60%.

- Povišava se prolaktin koji stimuliše grudi da prave mleko. Energične vežbe mogu povećati prolaktin za 40%.

B: Tipovi vežbanja

- Napolju - omogućava svež vazduh, sunce i mir

- Rad u bašti - dobra vežba za noge, leđa i ruke.

Otkriveno je da je rad u bašti lek za mnoga oboljenja i bolesti.

- Šetnja - šetajte dosta po prirodi i planini. Studije pokazuju da ako se šeta ili samo stoji na planinskom vazduhu 30 minuta, broj crvenih krvnih zrnaca se povećava za 27%.

- Gimnastika - istezanje, čučnjevi...

Umereno vežbanje svaki dan će dati snagu mišićima, koji bez vežbanja postaju mlitavi i oslabljeni. Aktivnim vežbanjem na otvorenom svaki dan, jetra, bubrezi i pluća će se takođe ojačati da obavljaju svoj posao.

2. UDISANJE ČISTOG VAZDUHA

A: Prenatalno

- Povećava se snabdevanje krvi i tela kiseonikom

- Pročišćava se krv. Izdisanje je funkcija za odstranjivanje otpada iz tela
- Unapređuje varenje
- Unapređuje apetit
- Smiruje živce
- Poboljšava san – neka bude svež vazduh u spavaćoj sobi
- Pomaže u raščišćavanju misli
- Ojačava imuni sistem – kiseonik se bori sa bolestima

B: Porođaj - Kontrolisano disanje

- Pomaže majci da se smiri
- Obezbeđuje kiseonik za bebu
- Snabdeva matericu kiseoniku
- Pomaže kod kontrakcija
- Troši se manje energije

Da bi smo imali dobru krv, moramo da dišemo dobro. Puni, duboki udisaji čistog vazduha koji će ispuniti pluća kiseonikom, pročišćavaju krv. Oni joj daju svetlu boju, i šalju je u svaki deo tela. Dobro disanje umiruje nerve. Stimuliše apetit i čini varenje savršenijim, i podstiče čvrst, osvežavajuć san.

3. ODMOR

A: Smirivanje

- Omogućite mozgu da se odmori - unapređuje raspoloženje
- Sklonite se od nervirajuće rutine - opustite se na selu ili u prirodi, lekovito je i osvežavajuće
- Odmarajte iscrpljene noge neko vreme, one nose dodatnu težinu
- Uvežbajte se da se odmarate po volji - da poboljšate periode odmaranje i povećate korist

B: San

Održavajte redovan raspored, ovo unapređuje sledeće:

- Bolje varenje i eliminaciju
- Poboljšava raspoloženje
- Reguliše bebinu rutinu
- Poboljšava dnevni telesni ritam
- Kvalitetan san - neometan
- Unapređuje dorbu narav
- Smanjuje stres
- Svaki sat pre ponoći вреди kao dva posle ponoći
- Popodnevna dremka može biti neophodna
- unapređuje zdravlje - najbolje lečenje i većina lečenja se dešava tokom sna

Još jedna opasna navika je jelo pre spavanja. San je često ometen neprijatnim snovima, i ujutru se osoba budi neosvežena i sa malo volje za doručak. Kada legnemo da se odmorimo, stomak bi trebao da je završio sa svojim poslom, da bi, kao i ostali organi u telu, mogao da uživa u odmoru.

4. UMERENOST

A: Razumno upražnjavanje dobrih stvari

- Vežbe - nemojte se prenaprezati
- Odmor - nemojte da postanete lenji
- Jelo i piće - nemojte previše povlađivati sebi. Umerenost pomaže varenje, eliminaciju, san i oštroumnost (žudnje nisu uvek dobre)
 - Samokontrola u bračnim odnosima
 - Kontrolišite emocije – bes, svađa, nervoza i ogorčenost negativno utiču na bebu i majku. Morate naučiti da uzgajate blag duh, prijatne emocije i miroljubivu atmosferu

Ali ako se majka bude stalno držala pravih principa, ukoliko je umerena i spremna na samoodricanje, ukoliko je ljubazna, nežna, i nesebična, mogla bi da podari svom detetu iste ove neprocenljive karakterne crte.

B: Uzdržavanje od štetnih stvari

- Duvan

- Alkohol
- Beli šećer, prerađeni ugljeni hidrati
- Kofein (Kafa, čokolada, čaj)
- Bračni odnosi u ranoj trudnoći – mogu uzrokovati pobačaj (ukoliko ima sklonosti pa ponovljenim pobačajima)

C: Samokontrola u oblačenju

- Izbegavajte tesnu, stezajuću odeću, pogotovo oko struka i abdomena
- Oblačite se toplo po hladnom vremenu, naročito udove, stopala i članke

5. HIDRITERAPIJA

A: Unutrašnja - 6-8 čaša dnevno

- Pomaže cirkulaciju krvi, pročišćavanje i obnavljanje krvi
- Pomaže eliminaciju, ispira unutrašnje organe
- Pospešuje znojenje, izbacivanje otpada i otrova kroz kožu
- Snažnija bebina dodatnom vodom

B: Spoljašnja

- Pročišćava, uklanja nečistoće od tela i odeće
- Pospešuje cirkulaciju krvi
- Smanjuje bol

- Pojačava imuni sistem
- Umiruje nerve
- Okrepljuje um

I u zdravlju i u bolesti, čista voda je jedan od najposebnijih rajskih blagoslova. Njeno podesno konzumiranje unapređuje zdravlje. Ona je napitak koji će utoliti žeđ ljudi i životinja . Kada se pije, ona snabdeva potrebe sistema i pomaže prirodi da se izbori sa bolešću. Spoljna primena vode je jedan od najlakših i najzadovoljavajućih načina regulisanja cirkulacije krvi. Hladna ili sveža kupka je odličan tonik. Topla kupka otvara pore i stoga pomaže u izbacivanju nečistoća. I topla i neutralna kupka umiruju nerve i stabilizuju cirkulaciju.

6. NA SUNCU

A: Koristi od sunčeve svetlosti

- Uništava štetne bakterije
- Snižava visok krvni pritisak
- Smanjuje holesterol u krvi
- Smanjuje prekomerno visoke šećere u krvi
- Povećava broj belih krvnih zrnaca, jačajući imuni sistem
- Oksigenira krv koja protiče kroz sva telesna tkiva
- Umiruje nerve, razvedrava narav
- Koristi se za lečenje žutice kod novorođenčadi

1877, dva istraživača, Dovns i Blunt su otkrili da sunčeva svetlost može da uništi štetne bakterije. Takođe, Dr Robert Bradley, akušer, je otkrio da adekvatna sunčeva svetost smanjuje mogućnost poderotina tokom porođaja.

B: Budite umereni – previše je opasno

- Opekotine
- Rak kože
- Može da utiče na hemijsku strukturu lekova

Omogućite slobodan ulaz rajskim životvornim uticajima. Oslobodite se teških zavesa, otvorite prozore i kapke, ne dozvolite da vam puzavice, iako lepe, zaklanjaju prozore, i ne dozvolite da drveće stoji tako blizu kuće da zakloni sunce. Sunce može da izbledi draperiju i tepihe, i da potamni okvire slika, ali će doneti zdrav sjaj na obrazima dece.

7. ISHRANA

A: Odredite ishranu iz zakona, ne iz razvratnog apetita (Vidi stranu 79)

- Žudnjama ne treba verovati
- Izbegavajte iritirajuću i uzbuđujuću hranu kao što je paprika, cimet, dobro začinjeni sosovi, turšije, pite i kolači.
- Jedite dosta svežeg voća i povrća

B: Primenjujte propisne kombinacije hrane

- Poboljšava varenje
- Balansira hranljive sastojke
- Ojačava krv
- Utiče i na majku i na fetus

Ideja da bi žene, zbog posebnog stanja u kome se nalaze, trebale da razuzdaju apetit je zabuda zasnovana na slobodnoj volji, a ne na zdravom razumu. Apetit žena u ovom stanju može da bude promenljiv, nestalan i teško mu je ugoditi, a slobodna volja joj dozvoljava da ima sve što poželi, bez pravilnog rasuđivanja da li takva hrana može da obezbedi hranljive materije njenom telu i njenom detetu. Hrana treba da bude hranljiva, ali ne treba da bude stimulativnog kvaliteta... Ako ikad ima potrebe za jednostavnošću ishrane i za specijalnom pažnjom u vezi kvaliteta hrane, to je sigurno u ovom važnom periodu.

8. POVERENJE U BOGA

- Studije pokazuju da su ljudi koji su religiozni mnogo zdraviji, smireniji, da manje koriste štetne lekove i brže ozdravljaju.

Svedočenje u korist Osam Zakona Porajanja

Tokom novembra 1997. smo saznali da ćemo dobiti četvrto dete. Bili smo tako uzbuđeni! Za ovo smo se molili dugo vremena. Prvo troje naše dece je rođeno u bolnici prirodno bez komplikacija. Neki od mojih prijatelja, međutim, su imali iskustvo kućnog porajaja. Nakon razgovora sa njima i puno molitvi, verovali smo da nas je Bog vodio u tom pravcu. Veoma sam bliska sa svojom decom i udaljavanje od njih mi je uvek donosilo puno neprijatnosti. Porajaj kod kuće je značio da bismo svi mogli da budemo zajedno.

Počeli smo sa prenatalnom brigom uz našu babicu, Peti. Dala mi je instrukcije o ishrani i vežbama koje sam pratila svakog dana baš kako me je savetovala. Jela sam dosta voća i povrća, bez slatkiša, bez crvenog mesa ili svinjetine. Pila sam dosta vode, jer je Peti naglasila važnost najmanje osam čaša vode dnevno. U nekim danima sam mislila da će oči početi da mi plivaju. Ali stvari su se razvijale odlično, tako da sam znala da funkcioniše. Sledeće su bile vežbe. Uvek sam dosta šetala. Šetala sam tokom svih mojih prethodnih trudnoća, tako da sam shvatala važnost toga. Započela bih svako jutro tridesetominutnom šetnjom, praćenom tridesetominutnom šetnjom u vreme ručka. Završila bih dan najmanje jednosatnom šetnjom. Ukratko, kad nisam

jela, spavala ili radila kućne poslove, onda sam šetala. Kako se vreme bližilo, smanjila sam kućne poslove, a povećala šetanje. Do kraja moje trudnoće, hodala sam oko 3 časa ili više dnevno.

Bebin termin je bio zakazan za 5. avgust 1998. Svo troje moje dece je kasnilo najmanje deset dana. Počela sam da dobijam Brakston Hiksove kontrakcije vrlo rano, tako da sam znala da će beba da porani ili će barem stići na vreme. Sve moje bebe su bile prilično dobre veličine, a poslednja je imala skoro 4.5 kg. Nismo želeli da ova bude tako velika, tako da smo želeli da se porodim malo ranije. Pokušali smo da izazovemo porođaj na prirodne načine. Počela sam da se porađam, ali nije potrajalo. Sačekali smo oko pet dana nakon termina i pokušali ponovo. Ovaj put je bilo bolje, ali takođe nije potrajalo. Počela sam da se porađam deset dana nakon termina, baš kao i sa ostalom decom. Plašeći se da neće potrajati, otišla sam kod Peti. Iza njene kuće su bile dve planine, jedna velika, druga - još veća. Rekla je da izgleda da je danas taj dan, ali ako želim da se šetam po planinama, trebala bih da idem na manju. Tako smo se moj suprug i ja prošetali po manjoj planini. Kada smo sišli, rekla sam mu da želim da se prošetam i po većoj. Rekao je da ne misli da je to neophodno, ali je video da je moj nivo energije na visokom nivou i otišli smo. Kada smo se vratili, počela sam da se porađam. Peti je rekla da bi beba trebala da bude ovde oko 9:00 ili 10:00 te noći. Otišli smo kući i pripremili se za porođaj.

Osećala sam se odlično, i bila sam puna energije i uzbuđenja. Još malo sam se prošetala. Svi smo pričali i smejali se tokom kontrakcija. Sve je bilo tako opušteno. Kako se vreme bližilo svi smo se molili, i mogla sam da osetim kako mi Bog daje snagu. Dostigla sam dilataciju od 10 centimetara, a da nisam ni bila svesna toga. Kontrakcije i dalje nisu bile bolne kao što su bile u prošlosti. Zatim mi je pukao vodenjak i znala sam da je vreme da guram. Koristila sam porođajnu stolicu, koja mi je bila udobnija od ležanja. Kako je beba počela da izlazi, Peti je rekla da ima dvaput obmotanu vrpcu oko vrata i da je moramo izvaditi „sada“. Sa ove tačke, mislila sam da ne mogu da gurnem još jednom. Kada me je moj divni muž pogledao i rekao mi „Pritisni sada“, to sam i uradila. Nakon toga, izaša je naša divna zdrava beba. Peti je rekla Džefu da me obavesti šta je i on je rekao, „Devojčica, čini mi se“. Još jednom je pogledao da bi bio siguran, i bio je u pravu. Onda sam rekla, „Da vidim!“. Vidite, već smo imali tri divna dečaka, tako da je curica bila uzbudljivo iznenađenje.

Nazvali smo je Sara. Bila je teška 3.5 kg. Bilo je divno što sam u svom krevetu i čuvam svoju bebu, znajući da će nam sledećeg dana i dalje biti udobno, a nećemo biti ometeni oblačenjem i napuštanjem bolnice, kao što je ranije bilo. Bilo je divno što sam pored sebe imala svoje dečake i Saru, gledajući ih kako se vezuju. Ona je njihova mala princeza i vrlo su zaštitnički nastrojeni prema njoj. Za nedelju dana sam se vratila u svoju

pre-materinsku odeću, a u roku od mesec dana sam se vratila na svoju veličinu 8, zahvaljujući Petinom zdravom načinu života i njenom primeru.

Londa sa porodicom

DOBRI VEGANSKI HRANLJIVI IZVORI

Kalcijum: Tamni lisnati zeleniš, seme susama, bademi, brazilski orasi, seme suncokreta, tofu, sočivo, soja, smokve, kajsije, pivski kvasac, peršun, leblebija

Folna kiselina: Lisnati zeleniš, voće, nutricionistički kvasac, urme, cela zrna žitarica, koreno povrće

Jod: Lisnati zeleniš, morske alge, crvene alge, razno voće, jodirana so

Gvožđe: Lisnati zeleniš, suvo grožđe, breskve, kajsije, pšenične mekinje, pšenične klice, morske alge, crvene alge, seme susama i suncokreta, leblebija

Magnezijum: Lisnati zeleniš, celo seme susama, pivski kvasac, avokado, banane, kupine, šljive, maline, kajsije, badem, brazilski orasi, kuvana žitarica, pasulj

Niacin (B3): Mahune, nutricionistički kvasac, kikiriki, badem, mekinje, seme susama, cela zrna žitarica

Fosfor: Seme susama i suncokreta, kvasne pahuljice, mahune, žitarice, beli luk, zelje, kajsije, badem

Proteini: Klice lucerke, mahune, seme (bundeve, susama, suncokreta), orasi, tofu, hleb, kuvane žitarice, kelj, beli luk, kajsije, smokve

Riboflavin (B2): Lisnati zeleniš, braon riža, nutricionistički kvasac

Tiamin (B1): Nutricioni kvasac, braon riža, cela zrna žitarica, seme suncokreta

Vitamin A: Lisnati zeleniš, sveže povrće, sveže voće, sušeno voće, seme bundeve, grašak, mahunarke

Vitamin B6: Zeleno lisnato povrće, cela zrna žitarica, mahunarke, krompir, banane, pšenične klice

Vitamin B12: Žito, Soja, zelje, masline, morske alge, lucerka

Vitamin C: Tamni lisnati zeleniš, agrumi, zelena paprika, brokoli, šipak, papaja, paradajz

Vitamin D: Sunce, pojačan žitarice, pojačano sojino mleko

Vitamin E: Tamni lisnati zeleniš, žitarice, orasi, melasa, slatki krompir, pšenične žice, seme suncokreta

Vitamin K: Lisnati zeleniš, kopriva, mladice lucerke, morske alge

Cink: Soja, spanać, seme bundeve i suncokreta, nutricionistički kvasac, pšenične klice, orasi

Biljke i prirodni lekovi

Biljke mogu da se koriste tokom trudnoće, u toku porođaja, za postpartumsku negu i obezbeđuju predivnu alternativu lekovima. Hiljadama godina su biljke isprobavane i testirane. One mogu biti i hranljive i lekovite. Važno je imati na umu da biljke imaju moćne osobine i mogu biti blagoslov ako se pravilno koriste, a kletva ako se pogrešno koriste. Preporučljivo je da oni koji žele da koriste biljnu terapiju prouče osobine biljke koju žele da upotrebe. Postoji dosta dostupnih dobrih knjiga o primeni raznih biljaka. Takođe je dobro zapamtiti da reakcije individua na različite biljke mogu biti donekle različite. Kao i kod ishrane, svaka osoba treba da nauči šta najbolje odgovara njenoj hemiji.

Ispod su nabrojane neke biljke koje biste mogli da zapamtite. Neke od njihovih tradicionalnih upotreba su spomenute uporedo sa nekim preporučenim dozama. Ovo nisu recepti, i korisnik treba da bude obazriv. Molimo, uzmite u obzir beleške i upozorenja spomenuta uz svaku biljku.

Koren anđelike - moćni stimulans materice

Najčešća upotreba:

- Pomaže da se potisne zadržana posteljica
- Pomaže da počne menstrualni ciklus
- Pomaže u kompletiranju pobačaja
- Dobar je za inerciju uterus/stimulans materice

Doziranje:

- 8-10 kapi (tinktura)
- Sipajte pod jezik

Započnite sa najmanjom dozom i ponovite ukoliko je neophodno

Pažnja: Neke žene mogu biti osetljive na koren anđelike. Pazite se uticaja na krvni pritisak i srce. Pazite se velikih doza.

Crna staničarka (Actaea racemosa) - alterative (pročišćivač krvi), oksitocik - pomaže prilikom porođaja

Najčešća upotreba:

- Čini da kontrakcije budu ritmične i konzistentne (moraju se koristiti crna i plava staničarka zajedno)
- Smanjuje iritaciju materice i grlića materice
- Pomaže u smanjivanju bola

Doziranje:

- 8-10 kapi (tinktura)
- Unosite ispod jezika ili pijte sa vodom

- Kada želite da stimulirate porođaj počnite sa pet kapi crne staničarke ispod jezika i zamenite je plavom staničarkom, ali nikad nemojte prekoračiti četiri intervala (interval je jedna kombinacija crne i plave).

PAŽNJA: Nikad nemojte stimulirati porođaj plavom ili crnom staničarkom pre nego što se bebina glava smesti u karlicu. Kada započinjete porođaj postoji povećana mogućnost za pucanje opni što povećava rizik od ispadanja vrpce.

Plava staničarka (*Caulophyllum thalictroides*) - oksitocik (pomaže pri porođaju)

Najčešća upotreba:

- Inicira porođaj stimulisanjem kontrakcija
- Inicira oslobađanje posteljice

Doziranje:

- Počnite sa 5 kapi, možete povećati na 8-10.
- Ponavljajte svakih 20-30 minuta, ne više od 4 intervala.

PAŽNJA: Mora se pratiti da li će doći do povećanja fetalnog pulsa. Može da snizi krvni pritisak, da uzrokuje mučninu ili gastritis.

BELEŠKA: Crna i plava staničarka zajedno deluju vrlo povoljno, međusobno se pojačavaju i jedan ne bi trebao da bude zamenjen drugim kada se pomaže stimu-

lisanje porođaja ili pobačaja. Plava staničarka započinje kontrakcije, dok crna čini kontrakcije ritmičnim.

Blackhaw kora korena - spada u vrstu biljke hudiike (*Viburnum prunifolium*) - ima analgetsko, anti-upalno dejstvo, pojačava tonus i čvrstinu tkiva.

Najčešća upotreba:

- Kod žena kod kojih se pobačaji ponavljaju
- Jača matericu
- Pomaže u sprečavanju prevremenog porođaja

Doziranje:

- Pijte 1-2 šolje čaja dnevno
- Konzumirajte čaj dve nedelje nakon prestanka simptoma

Kamilica - smiruje nerve

Najčešća upotreba:

- Smiruje
- Pomaže u smanjivanju bola (nakon bolova)
- Može se primenjivati na medici tokom porođaja
- Može se koristiti za čišćenje očiju kod beba

Doziranje:

- Pijte kao čaj jednu kašičicu do jedne čaše
- Za oči, 30 ml do 1 l ključajuće vode, natapati kamilicu 1-2 sata. Nanosite sterilnom vatom.

PAŽNJA: Nemojte piti u toku trudnoće, može da opusti matericu ili da započne menstrualni ciklus. Međutim, može se koristiti nakon porođaja za bolove.

List gaveza - ima analgetsko, antiupalno dejstvo

- Obično se koristi za spoljašnju upotrebu
- Gavez pospešuje brzo zaceljivanje poderotina ili epiziotomije na medici
- Sprečava infekcije
- Infekcije dojki - upotrebljavati na tom delu
- Smanjuje bol

Doziranje:

Sedeća kupka - koristite 110 g osušenog lišća sa 2 litre ključale vode, natapajte 8 sati, procedite, sipajte u bazen i sedite dva puta dnevno po petnaest minuta.

Obloga - šaku osušenog lišća stavite u čistu krpu i krčkajte 10-15 minuta. Oblogu stavlajte nekoliko puta dnevno, ne više od pet minuta.

PAŽNJA: Gavez ima neželjene efekte na jetru kada se unosi u telo.

Crvena udika - antispazmodik, blagi sedativ

Najčešća upotreba:

- Smiruje napetost mišića
- Zaustavlja spazme i grčeve
- Smanjuje preterani menstrualni izliv, dobra je i za PMS (promena raspoloženja kod žena pre menstruacije)

- Mogu ga koristiti oni koji imaju ponovljene pobačaje, zaustavlja kontrakcije

Doziranje:

- Može se koristiti kao čaj - 3-4 šolje dnevno ili kao tinktura ako je tako naznačeno.

Ehinacea - alternativa (pročišćivač krvi), antibiotik (uništava viruse), antiseptik (sprečava razvoj bakterija).

Najčešća upotreba:

- Jača imuni sistem
- Leči infekcije – bakterijske i virusne
- Dobar je za mastitis
- Infekcije materice
- Može se upotrebljavati za infekcije novorođenčeta

Doziranje:

- Čaj – 30 grama na pola litre vode, natapati 4-8 sati.
- 2 šolje dnevno ili pola pipete tinkture 3-6 puta dnevno
- 1 kap tinkture na 2.5 kg telesne težine svaka 3 sata (ne više od 10 dana).

Ulje žutog noćurka

Najčešća upotreba:

- Omekšava grlić materice
- Dobro je za PMS (uravnotežava hormone)
- Bogato je polinezasićenim masnim kiselinama

Doziranje:

- 500 miligrama 3 puta dnevno (proverite grlić matrice nakon nekoliko dana)
- Nanesite ulje na prst i lagano utrljajte na kruti ostium (pogotovo novopečene majke)

PAŽNJA: Nemojte koristiti interno tokom trudnoće ukoliko ste imali više od jedne bebe. Ovo ulje stvara kontraindikacije u slučaju mekog grlića materice. Ne sme se upotrebiti više od napisane doze. Mogu ga koristiti novopečene majke, ali samo nakon 37 sedmica gestacije.

Lažni jednorog (*Chamaelirium luteum*) - seksualni tonik

Najčešća upotreba:

- Tonira ženske reproduktivne organe
- Specijlno za preteće pobačaje

Doziranje:

- 3-4 kapi tinkture
- 4-5 puta dnevno tokom prvog trimestara

Koren đumbira - olakšava mučninu

Najčešća upotreba:

- Smiruje stomak
- Dobar je za jutarnju mučninu

Doziranje:

- Pijte po 1 kašiku čaja kad god se pojavi mučnina, ili 6 kapsula dnevno

PAŽNJA: Ne uzimajte tokom poslednjeg trimestara (poslednja tri meseca). Đumbir povećava cirkulaciju kroz matericu i može da poveća rizik od posleporođajnog krvarenja.

Kanadski ljutić (*Hydrastis canadensis*) - antibiotik

PAŽNJA: Ne uzimati u toku trudnoće, napreže jetru i bubrege. Može da izazove kontrakcije materice i da snizi šećer u krvi.

Bobice gloga - srčani vazodilatator (širi krvne sudove)

Najčešća upotreba:

- Jača srce
- Smanjuje hipertenziju

Doziranje:

- Ampule ili tinktura kako je navedeno
- Za hipertenziju 8 kapi 2-3 puta dnevno ili kako je pre-poručeno

PAŽNJA: Ne preporučuje se osobama sa niskim krvnim pritiskom.

Hmelj- nervni tonik (reguliše nervni sistem), olakšava bol smanjivanjem nadražljivosti nerava i nervnih centara

Najčešća upotreba:

- Lek za spavanje
- Smanjuje propratne bolove
- Povećava količinu mleka u grudima

Doziranje:

- Jedna kafena kašičica po šolji, natapati 20 minuta
- Koristite svake noći, ali umereno koliko je potrebno

List koprive - alternativ, hemostatik (sprečava krvarenje), nutritiv (obezbeđuje hranljive sastojke)

Najčešća upotreba:

- Jača, pomaže skoro svaki važniji telesni sistem uključujući i cirkulatorni

- Bogat je kalcijumom, gvožđem, vitaminim A, C, D, K

- Zgrušnjavač krvi

- Jača bubrege

Doziranje:

- Može se uzimati u vidu čaja

- Dobro se kombinuje sa malinom u poslednjem mesecu radi K faktora kod majke i bebe ,

PAŽNJA: Može uzrokovati kontraindikacije ako se sama koristi na duže vreme kod judi koji imaju slabu telesnu težinu – pospešuje gubljenje kilaže.

Čaj od pitome nane - antiemetik (olakšava mučninu)

Najčešća upotreba:

- Smiruje nadraženi stomak
- Sprečava povraćanje

Doziranje:

- Gutljaj čaja kad god je potrebno

BELEŠKA: list breskve je takođe dobar za mučninu zajedno sa vitaminom B-6 ili B-kompleksom postepenim unošenjem

Crvena malina - oksitocin (pomaže porođaj, pomaže lakše porađanje)

Najčešća upotreba:

- U najširoj primeni i najsigurnija od svih tonika za matericu/trudnoću

- Bogata vitaminima A, D, B kompleksa, E i C.
- Povećava plodnost
- Može da spreči pobačaja
- Olakšava jutarnju mučninu
- Može da smanji bol tokom porođaja
- Pomaže sa poderotinama opuštajući glatki mišić materice

- Pomaže u stvaranju mleka

Doziranje:

- Pijte slobodno kao čaj

PAŽNJA: Postoje neke tvrdnje da je *Rubus idaeus* (vrsta Evropske maline) upitna i da može voditi ka pobačaju. Ipak, većina ljudi je koristi bez problema, ali ukoliko postoji istorija ponovljenih pobačaja, onda bi moglo biti reakcije.

Hoću-neću - analgetik, diuretik

Najčešća upotreba:

- Za materično krvarenje (posleporođajno krvarenje)
- Zgrušava krv

Doziranje:

- Počnite sa 8-10 kapi
- 1 kapalica puna tinkture pod jezik da se zaustavi posleporođajno krvarenje

PAŽNJA: Ne koristiti interno u toku trudnoće. Koristite hoću-neću nakon što se beba rodi. Pazite da ne preterate, može da uzrokuje velike ugruške krvi koji teško prolaze.

BELEŠKA: *Ljuta paprika se ne preporučuje. Može da uspori krvarenje, ali ne kontrahuje matericu. Stimuliše cirkulaciju, uzrokujući velike ugruške krvi.*

Crveni brest (*ulmus rubra*) - neutrališe kiselinu

Najčešća upotreba:

- Umiruje sistema za varenje
- Smiruje nadražena creva

- Može se sigurno uzimati tokom trudnoće za zatvor

Doziranje:

- 1 čajna kašičica praška sa vrućom vodom i medom, ili 6 kapsula dnevno

Koren divljeg jama - stimuliše sekretivne funkcije jetre, antispazmodik za mišićne spazme, grčeve i trzaje

Najčešća upotreba:

- Za prevremeni porođaj
- Pomaže u sprečavanju pobačaja
- Smiruje matericu
- Balansira hormone – *može da se koristi tokom progesteronske faze ženskog ciklusa da smanji neravnotežu hormona koja doprinosi neplodnosti, endometriozi, PMS-u i menopauzalnim vrućim talasima*
- Dobar je za jutarnju mučninu

Doziranje:

- Ukoliko postoji rizik od pobačaja - 8-10 kapi svakog sata po potrebi.

Jutarnja mučnina - gutljaj čaja po potrebi. Dobro se slaže sa korenom đumbira.

PAŽNJA: Previše tinkture može da iritira stomak.

METODE KORIŠĆENJA

Čajevi

- prave se od cvetova, kore, lišća, stabljika ili korena

Potapanje

- Toplo - sipajte ključalu vodu preko biljke i natapajte najmanje petnaest minuta, zatim procedite

- Hladno - natapajte biljku u hladnoj vodi nekoliko sati, zatim procedite

Kuvanje

- Lagano krčkajte biljku u vodi oko pola sata, zatim procedite

- Dugo krčkanje može da stvori ekstrakt biljke, duplo jači nego sa potapanjem

Tinktura

- Recept zasnovan na alkoholu ili šećeru, koristi se da se izdvoje željeni sastojci biljke (alkohol pomaže u čuvanju biljke).

- Jača i potentnija

- Tinkture se koriste u situacijama kada je lek ili sredstvo potrebno odmah. Sastav tinkture joj omogućava kada se unosi pod jezik da uđe u krvotok brže nego kod drugih metoda.

NAJČEŠĆE BOLESTI POVEZANE SA TRUDNOĆOM I RANIM DETINJSTVOM

Proširene vene - uzrokovane povišenim pritiskom u abdomenu

Nanesite čaj od hrastove kore natopljenom krpom. Učvršćuje tkivo. Proširene vene se mogu pojaviti na nogama, vagini, i/ili rektumu.

- Jedite dosta zelenog lisnatog povrća
- Jedite beli i crni luk
- Pijte čaj od ista koprive
- Izbegavajte da prekrštavate noge
- Pazite da creva pravilno rade
- Nosite elastične čarape
- Možete da koristite konj matičnjak (*Collinsonia canadensis*). Uzimajte po jednu tabletu tri puta dnevno, prekinite nakon dve sedmice ukoliko nema poboljšanja.

PAŽNJA: Konj matičnjak nije temeljno istražen, ali može da svori kontraindikacije ukoliko postoji istorija problema sa bubrezima.

Oticanje

- Cervikalne usne u toku porođaja - upotrebite ulje od arnike, lagano utrljajte.

- Tinktura od arnike - uzmite oralno 4-8 kapi.

Edem - uzmite čaj od pepermint (pitoma nana) ili sperminta (vrste nane) sa svežim limunom. Jedite prezreli sveži krastavac (Pogledajte 5. poglavlje za više informacija o edemu)

PAŽNJA: Umereno koristite arniku. Može da izazove gorenje u stomaku, povraćanje ili proliv.

Kandidijaza - Najčešća je vaginalna. Gljivice stvaraju probleme kada se balans hormona poremeti, kao u toku trudnoće, kontracepcijom ili antibioticima. Antibiotici uklanjaju sve bakterije, uključujući i korisne. Gljivice će previše porasti i uzrokovati svrab, suvoću i zapaljenje vagine. Može da se razvije gusti beličasti iscedak neprijatnog mirisa. Tretirajte na sledeći način:

- Sedeća kupka sa ugljem (neuredna, ali efektna)
- Kapsule brusnice
- Tablete od belog luka
- Kapsule ehinacee
- 1/2 šolje sirćeta u sedećoj kupki
- Izbegavajte bračne odnose tokom infekcije
- Izbegavajte tesnu sintetičku odeću (pospešuje razoj)

- Izbegavajte naparfenisani sapun i obojeni toalet papir
- Izbegavajte proizvode od kvasca (gljivica) i slatkiše

Infekcija bešike

- Pijte dosta vode
- Izbegavajte braon napitke (kafu, čaj, koka kolu, itd.)
- Nosite pamučne gaće
- Uzimajte kapsule medveđeg grožđa (ne više od jedne sedmice, može da stimuliše kontrakcije materice)
- Pijte sok od brusnice
- Možete uzeti ehinaceu
- Izbegavajte sve slatkiše i rafinisane proizvode

Mučnina - Jedan od neželjenih efekata trudnoće je mučnina, takođe poznata i kao „jutarnja mučnina“. Ovo je jedan od prvih znakova trudnoće, uglavnom se pojavljuje u prvom trimestaru i retko traje duže od toga, osim u ozbiljnim slučajevima. U normalnim slučajevima mučnina je bezopasna. Verovatan uzrok mučnine su brze hormonalne promene koje se dešavaju tokom ranih stadijuma trudnoće. Onima koji pate od mučnine može da bude malo lakše znajući da su manji izgledi za pobačaj kada postoji jutarnja mučnina. Neke stvari koje možete da učinite za mučninu su:

- Izbegavajte masnu hranu (prženu), jer se sporo vari

- Izbegavajte hranu koja iritira stomak kao što je ljuta začinjena hrana, začini, soda bikarbona, itd.
- Izbegavajte šećer i kofein
- Pijte 6-8 čaša vode dnevno (ne u toku obroka)
- Gucnite čaj od pitome nane kada osećate mučninu
- Držite red spavanja
- Unesite dosta vitamina B6 kroz ishranu (vidi stranice 79,80,81)
- Vežbajte svaki dan napoju
- Nemojte legati odmah nakon jela
- Uzimajte kapsule đumbira (dve pre svakog obroka)

Grčevi - Grčevi u toku trudnoće nikad nisu pouzdano objašnjeni, međutim, mnogi osećaju da povećani abdominalni pritisak dovodi do smanjene cirkulacije ili do nedostatka kiseonika što prouzrokuje grčenje. Ranije se mislilo da je nedostatak kalcijuma povezan sa grčenjem mišića, ali se poslednjih godina ta teorija napušta. Lečenje uključuje stvari koje će podstaći cirkulaciju kao što su:

- Dosta vežbanja bez prenaprezanja
- Hidroterapija – toplo i hladno naizmenično
- Podloga za grejanje (nešto slično električnom ćebetu)
- Masiranje uljem od arnike
- Spavajte sa jastukom između kolena
- Utopljavajte udove
- Jedite dosta zelenog lisnatog povrća

- Pijte dosta vode
- Tablete lucerke mogu da pomognu u oksigenaciji krvi

Anemija - Nizak nivo hemoglobina se može podići na sledeći način:

- Tečni hlorofil lucerke
- Čaj od korena maslačka
- Čaj od lista koprive
- Cvekla i lisnati zeleniš (vidi strane 79,80.81 za hranljive izvore)
- Tečno biljno gvožđe

Zapaljenje usta

- Očistite bebin usta svežim sokom od limuna
- Spremite čaj - ½ kafene kašičice praha kanadskog ljutića po šolji
- Očistite usta čajem 2-3 puta dnevno
- Možete da koristite sodu bikarbonu

Žutica

Pre stezanja vrpce, sačekajte da se pulsiranje prekine. Ovo će sprečiti žuticu pružajući vreme da se uravnoteži bebin krvotok sa posteljicom. Ipak, stegnite odmah ukoliko su u pitanju blizanci.

- Masirajte bebin stomak da stimulišete izbacivanje mekonijuma.
- Češće dojite

Izložite bebu голу sunčevoj svetlosti, nekoliko minuta sa svake strane, tri puta dnevno sa pažljivo pokrivenim očima, čak iako su bebine oči zatvorene. Pazite da bebi bude toplo.

Aktivni ugalj u prahu (za prehranu) - jedna čajna kašičica u 0.6 dl vode. Dajte bebi po 0.3 dl svaka 3 do 4 sata sa kapaljkom za oko. U slučaju Rh nekompatibilnosti, povećajte na svakih 30 minuta. Voda pomaže da se izbacili bilirubin kroz bubrege. Ugalj pomaže da se bilirubin izvuče iz krvotoka u creva radi eliminacije. Beležka: Stolica će biti crna.

Porođaj

Pre nekog vremena sam primila poziv od trudnice koja je tražila babicu. Objasnila mi je da se već jednom porodila u bolnici, ali je želela kućni porođaj. Zakazali smo sastanak da dođe da se upoznamo i da razgovaramo o njenoj prvoj trudnoći i porođaju.

Došla je kod mene nekoliko dana kasnije. Seli smo zajedno i prošli smo kroz njenu istoriju porođaja, kao i zašto me je kontaktirala. Prva stvar koju mi je saopštila je da ju je već odbila jedna babica, koju sam znala i poštovala. Šta to nije bilo u redu pa je odbijena? Onda je priča počela da se odmotava. Ova sirota žena je imala vrlo neuobičajen prvi porođaj. Nikad nije primila nikakve instrukcije ili savete u vezi toga kroz šta će da prođe u toku dilatacije i porođaja. Kao rezultat, ona i bolničko osoblje su imali popriličan fijasko na dan porođaja.

Otišla je u bolnicu i pripremala se da ode u salu za porođaje. Kad je dilatacija počela, ona je bila potpuno nepripremljena, ne znajući šta se događa unutar nje. Počela je da paniči! Jedino o čemu je mogla da misli je kako da pobjegne od ovog porođaja i iz bolnice. Predomislila se i nije na kraju htela da dobije ovu bebu. Ustala

je iz kreveta i potrčala je kroz hodnik. Doktori i sestre su je jurili dok je bežala u slobodu - u njenoj porođajnoj odeći!

Nakon tog iskustva, bila je prestrašena mislju da dobije još jednu bebu, i mučila je misao da bi ponovo morala da se suoči sa bolničkim osobljem. Jednostavno nije mogla. Prijatelji su joj rekli da je kućni porođaj lakši i da bi trebala da uzme u obzir tu opciju. Prva babica joj je rekla da ne izgleda kao dobar kandidat za porođaj, i sada je mene molila da je uzmem u obzir.

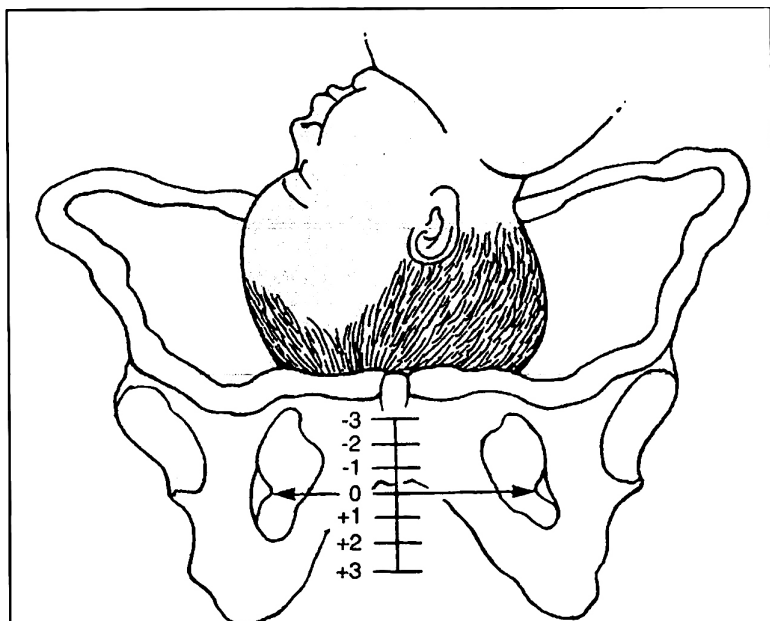
Progutala sam knedlu. Ni ja nisam bila tako sigurna da li želim da se bavim ovim slučajem. Rekla sam joj da ću joj javiti. Možda dan kasnije, odlučila sam da pokušam da radim sa njom, ali bi i ona i muž morali da pristanu da sarađuju sa mnom. Morali bi da prođu kroz moje porođajno predavanje da bi shvatili šta se to dešava u njoj, i šta da očekuju tokom porođaja. Drugo, ohrabrila sam ih da stvaraju atmosferu zahvalnosti pevajuću i puštajući miroljubivu muziku.

Kada je došlo vreme porođaja, ona je bila potpuno druga žena. Imala je jedan od najmirnijih porođaja kojih se ja sećam. Ne samo da je bila smirena i pod kontrolom, već je i porođaj bio lagan i jednostavan.

Moja velika odgovornost je da obrazujem i da edukuje čitaoca o porođaju.

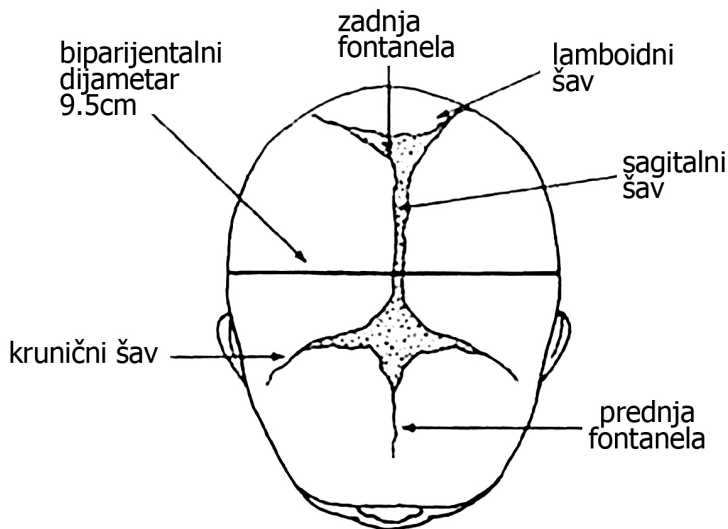
Olakšanje

Pre porođaja (oko dve sedmice ranije kod novopečenih majki, ili bliže porođaju u svakom drugom slučaju) dešava se proces olakšanja. Tada se bebina glava smešta u karlicu (vidi ilustraciju ispod) što će doneti olakšanje majci u disanju, ali će povećati pritisak na bešiku, zbog čega će biti neophodno češće mokrenje. Uglavnom, u ovo vreme i pre kontrakcija, majka može da iskusi nešto što liči na menstrualne grčeve. Bebini pokreti će se uobičajeno smanjiti kad se smesti u karlicu.



Pogledajte zamišljenu liniju nacrtanu između dve sedeone kosti kičme. Ovo je nulti položaj, tačka u kojoj je glava smeštena u karlicu. Položaj bebine glave se meri i centimetrima (cm) u odnosu na nulti položaj. Na primer, položaj minus 2 bi značio 2cm iznad kičme. Položaj 3 bi značio 3cm ispod kičme.

Takođe je važno znati različite orijentire koji se odnose na lobanju novorođenčeta da bi se odredio položaj glave dok se spušta u porođajni kanal. Pogledajte dijagram ispod.



Najvažniji orijentiri su prednja i zadnja fontanela. Prednja ima oblik dijamanta, spoljna je trougaona, i obe se mogu osetiti. Šavovi takođe pomažu podjednako u određivanju položaja glave.

Sledeći znaci porođaja koji se približavaju su:

- Povećano lučenje sekreta i mukusni čep. Mukusni čep je rozikasti čep od sekreta, rezultat pucanja malih kapilara zbog širenja i povlačenja grlića materice. Do ovoga može da dođe 24-48 sati pre porođaja. Kod nekih može biti i nedelju-dve pre porođaja.

- Brakston Hiksove (blage kontrakcije) se povećavaju kako se vreme porođaja približava. One nisu jake kao prave porođajne kontrakcije.

- Čišćenje - pražnjenje creva. Bog nam je to obezbedio radi eliminacije telesnog otpada pre porođaja.

Kontrakcije

Kontrakcije su ritmična stezanja materičnih mišića što smanjuje veličinu materice i gura bebu kroz porođajni kanal. Ove kontrakcije će se pojačati sa napretkom porođaja. Većinu vremena tokom pravih kontrakcija, majka će osećati stezanje koje počinje u donjem delu leđa i prostire se do prednjeg dela zbog čega materica deluje vrlo tvrdo. Tokom kontrakcija se može pojaviti i bol. Bol je rezultat otvaranja karlice da bi beba mogla da prođe kroz nju.

Tri stadijuma porođaja

PRVI STADIJUM

Povlačenje i širenje grlića materice

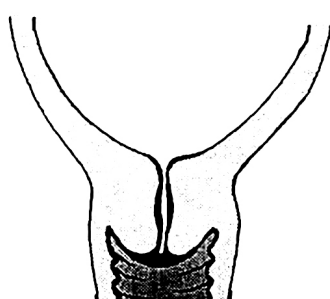
Ovaj stadijum se može podeliti na tri faze:

(Vidi dijagrame na 107.108 i 109 strani)

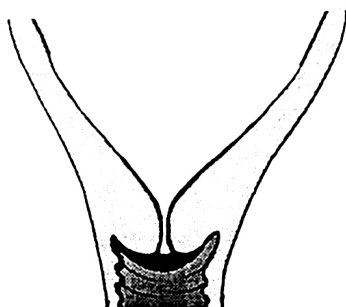
1. Latentna faza - rani porođaj. Ovo je najduža faza porođaja. Kontrakcije neće prestati sa kupkom ili spavanjem (dva dobra znaka da je u pitanju pravi porođaj), ali majka može da se odmori i da jede tokom ove faze da bi se pripremila za konačne dve faze. To će joj pomoći da istraje tokom porođaja. Kontrakcije mogu da se javljaju na svakih dvadeset minuta, polako opadajući sa vremenom, ali pri čemu postaju jače. Majka će i dalje moći da funkcioniše normalno. Grlić materice počinje da se povlači (vidi dijagram na narednoj stranici) i širi (2-5cm) sa kontrakcijama koje traju od 30-45 sekundi. Ova faza može da se započne i završi sporadično. Amniotička kesa može, a ne mora da ostane netaknuta.

2. Aktivna faza - Tokom ove faze majci je potrebno ohrabrivanje i podrška putem masaže, tehnika za disanje, hidroterapije, itd. Verovatno neće hteti hranu, ali bi je trebao ohrabriti da uzima tečnost i da ostane dobro

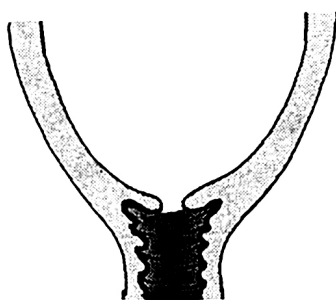
hidrirana. Podsetite je da često prazni bešiku jer će to ubrzati napredak. Razmak između kontrakcija može da bude između 2-7 minuta i intenzitet može da se povećava. Mogu da traju 45-60 sekundi pojedinačno (nekada i duže). Grlić materice će se raširiti oko 3-7 cm.



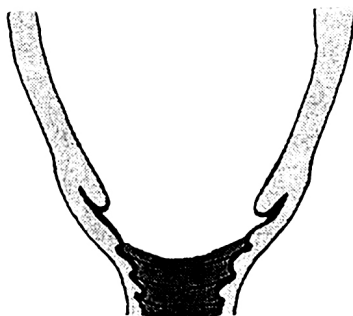
pre porođaja
0% isticanja



rano isticanje
30%



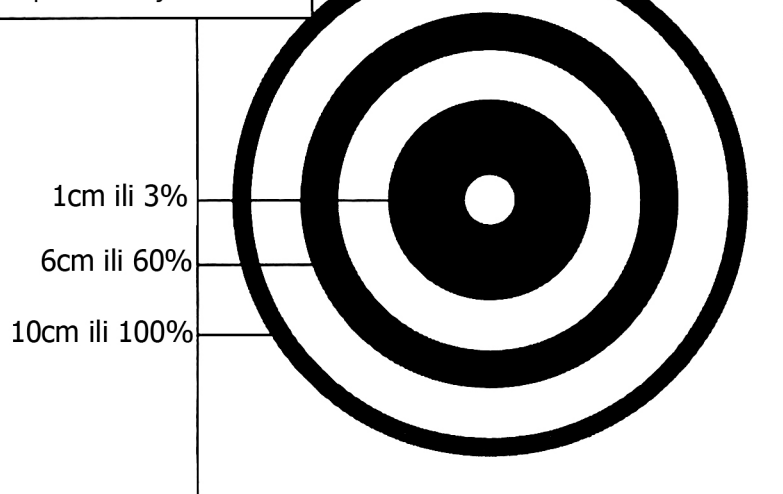
potpuno isticanje
100%



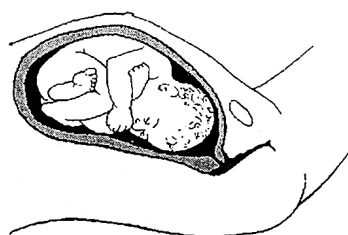
potpuna dilatacija

Pratite bebin puls. Amnionička kesa može, a ne mora da ostane netaknuta.

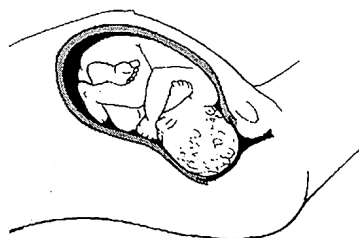
Dilatacija: Kontrakcije u prvoj fazi otvaraju grlić materice malo po malo, sve dok beba ne prođe dovoljno.



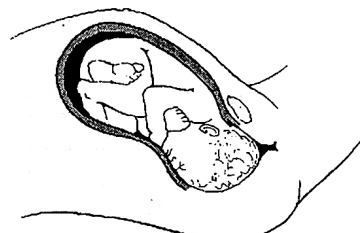
Glavni pokreti u toku porođaja



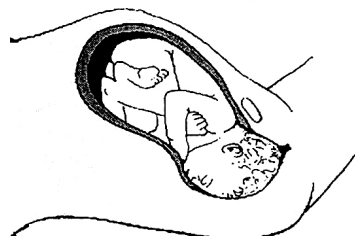
1. pre angažovanja



2. angažovanje, savijanje, silazak



3. silazak, rotiranje



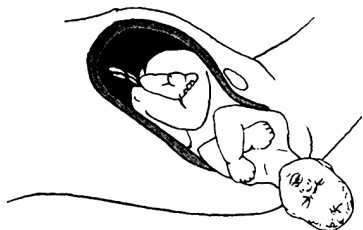
4. završena rotacija rano rastezanje



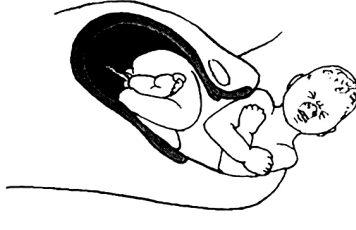
5. završeno rastezanje



6. spoljna rotacija



7. izlazak prednjeg ramena



8. izlazak zadnjeg ramena

Mere komfora - Masirajte majku po njenoj želji. Nekima će odgovarati masaža nogu, leđa i vrata, što pomaže u opuštanju. Neke majke ne vole da ih iko dira. Kontrolisano disanje bi trebalo da bude lagano i opušteno, iz dijafragme, udisanjem kroz nos i izdisanjem kroz usta. Gledajte da li ima znakova hiperventilacije koja može da nastupi zbog prebrzog disanja. Znači mogu da uključuju vrtoglavicu i peckanje u rukama. Može da se primeni i hidroterapija sa toplim peškirim preko abdomena i/ili leđa. Zapamtite da glavu treba rashlađivati hladnom krpom da se mozak ne bi pregrijao što

bi moglo da oduzme energiju majci. Neki preferiraju opuštanje u toploj vodenoj kupci.

3. Prelazna faza - Ovo je konačna, najteža, i najkraća faza prvog stadijuma. Biće joj potrebna posebna podrška. Grlić materice se širi do kraja (10cm), omogućavajući da bebina glava prođe kroz njega. Kontrakcije postaju vrlo napete, traju 60 sekundi ili više, sa razmakom od 2-3 minuta ili idu jedna na drugu. Amnionska kesa može, a ne mora da ostane netaknuta. Znaci prelaza mogu da uključuju nadražljivost, štucanje, mučninu (moguće i povraćanje), tresenje, pospanost, znojenje i drhtanje, i ona može da se oseća kao da treba da isprazni creva kada je beba na rektumu. Može da padne u očaj i da poželi da odustane od svega, ali je treba ohrabriti da je skoro gotovo. Često pratite bebin puls tokom ove faze.

Propisna priprema je esencijalna za pravilno i efikasno porođajno iskustvo. Trebali biste unapred da pripremite sobu za porođaj, ako je uopšte moguće, tako da ne budete uhvaćeni nespremni. Ono što želimo da uradimo je da pripremimo krevet na sledeći način (ukoliko ona planira da se porodi na krevetu). Prvo stavite čist čaršav i prekrivač na krevet. Onda ga prekrijte plastičnim čaršavom ili zavesom za tuš-kabinu. Konačno, još jednom stavite čaršav i prekrivač. Nakon porođaja, sve što treba da uradite je da uklonite gornje čaršave i plastični prekrivač, ostavljajući čiste čaršave za majku.

Pripremite bebinu kapu, peškire, i odeću za podgre-
vanje da biste umotali bebu nakon porođaja da joj bude
toplo.

Drudi stadijum

Rođenje

Pobrinite se da sve pripreme budu završene. Pobrinite
se da je soba za porođaj topla, oko 21° C ili više. Sle-
deće stvari bi trebale da budu spremne i da vam budu
na dohvat ruke, a uglavnom su uključene u setove za
porođaj koje proizvode razne kompanije su:

- Kapica za bebu
- Sisaljka u obliku balona (90 ml) za usisavanje
- Maslinovo ulje za masažu i/ili irigator
- Betadin ili Povidon jod
- Pelen (više komada)
- Jednokratne stezaljke za pupčanu vrpцу (barem 2)
- Sterilne 6cm X 6cm gaze
- Sterilne rukavice od lateksa

Nije uključeno u setove

- Čiste krpe i peškiri za hidrterapiju (2 od svakih da
bi se zamenjivalo)
- Peškiri za bebu i odeća
- Posuda za posteljicu

- Dve kese za smeće - jedna za smeće, druga za prljav veš
- Plastični čaršavi za krevet, tepih, itd.
- Ulošci za preko noći
- Dve hemostat hvataljke (sterilne)
- Par makaza (sterilnih)

Stadijum rađanja može da potraje od pet minuta do dva sata. Znakovi mogu da uključuju nagon za guranjem sa kontrakcijama, povećanje zakrvavljenog sekreta, majka je uzđunjena, i može da bude sklona da zagroće ili da zadrži dah. Uskoro biste trebali da vidite kako se glavica promalja. Ja proveravam bebin puls nakon svakog guranja. Ukoliko amnitička kesa nije pukla ranije onda će tokom porođaja. Pogledajte boju amnitičke tečnosti kada pukne vodenjak. Zelenkasta ili crna materija u vodi je mekonijum (bebin izmet). Ukoliko ima mekonijuma u vodi, treba očistiti sisaljkom usta i nos čim glava izađe. U vrlo retkim slučajevima amnitička kesa može da ostane netaknuta čak i tokom rađanja. Za ovo se kaže „*rođen u posteljici*“. Kada dođe do ovoga rasecite opne i svucite je sa bebinog lica. Odmah dobro očistite lice sisaljkom.

Kod normalnog porođaja, kada glava izađe napolje trebala bi da bude okrenuta majčinim leđima (vidi dijagram 5 na strani 109). Kada glava izađe, stavite prste oko bebinog vrata da proverite da joj se nije vrpca obmotala. Ako je vrpca oko vrata, zavucite prste između

nje i vrata i prevucite je preko glave ili ramena, pod uslovom da je dovoljno labava. Ukoliko je zategnuta, stegnite je na dva mesta sa oko 1,5 cm razmaka i isecite je između stezaljki.

Onda će se beba rotirati na jednu stranu (dijagram 6, strana 109) da bi omogućila ramenima da izađu. Prednje rame će biti prvo, a nakon njega ide zadnje rame (dijagrami 7 i 8, strana 109). Držeći bebinu glavu, nežno je gurnite na dole da se oslobodi prednje rame. Kada bude oslobođeno, nežno podignite glavu da oslobodite zadnje rame. Telo brzo sledi. Stavite bebu na majčin stomak. Brzo pokrijte bebinu glavu kapom jer se najviše toplote gubi preko glave. Stavite prethodno ugrejani peškirić preko bebe dok masirate bebinu kičmu da stimulirate plakanje (ne pljuskaite je). Neka neko zabeleži vreme rođenja.

Postoje razni položaji za guranje

- Porodajna stolica:

Ovo je skoro kao čučanje jer je stolica vrlo niska. Ovo obezbeđuje pomoć gravitacije kada je napredak spor. Prema Drugoj knjizi Mojsijevoj 1:16, originalni tekst, piše da je faraon rekao babicama: Kad pomažete Jevrejka da se porode, i kada se nalaze na porođajnim stolicama, pa vidite daje dete muško, vi ga ubijte. Ali ako je žensko, ostavite ga da živi. Iz teksta

vidimo da je korišćenje stolica za porađanje bilo često među Jevrejima, a verovatno i Egipćanima.

- Čučanje:

Ovo je slično položaju iznad, ali bez stolice.

- Ležanje po strani:

Ovaj položaj može da bude koristan u slučajevima ozbiljnih hemoroida, proširenih vena, ispadajuće materice, ili kada je majka veoma umorna. Držite podignutu majčinu gornju nogu tokom guranja.

- Polu-sedenje ili naslanjanje:

I glava i ramena moraju da budu dobro podupreti.

- Ruke i kolena:

Ovo može biti poželjno kada je beba ide zadnjicom jer smanjuje pritisak na leđa.

- Položaj za litotomiju:

Na leđima sa podignutim nogama. Ovo je uglavnom položaj koji se koristi u bolnicama.

Beleška: Majka bi često trebala da menja poze ukoliko ne napreduje kako treba.

Mere koje bi trebalo preduzeti da bi se minimizovalo cepanje međice:

- Stavite toplu krpu na međicu. Ovo će pomoći da se opusti taj deo dok ona gura prema toploti.

- Masaža međice sa toplim maslinovim uljem. Ovo se radi tako što se stave dva prsta (sa rukavicama) u vaginu, jedan zglob duboko i masira se uz stranice i

donji deo vagine, uz korišćenje toplog maslinovog ulja kao lubrikanta.

- Ukoliko majka oseti peckanje, neka prestane sa guranjem i neka diše (dahće). Ovo smanjuje pritiskanje glave da bi se sprečilo cepanje.

- Ne dozvolite da beba „iskoči“ prebrzo. Primenite blagi otpor.

Beleška: Veoma retko, ako i uopšte, je neophodno sečenje međice u kućnim porođajima.

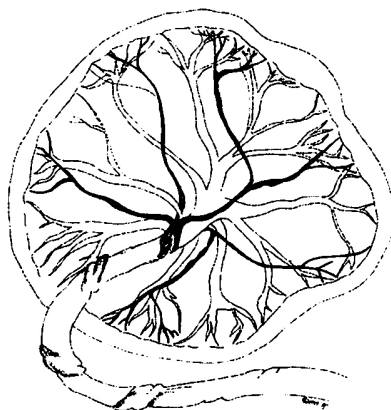
Treći stadijum

Izbacivanje posteljice

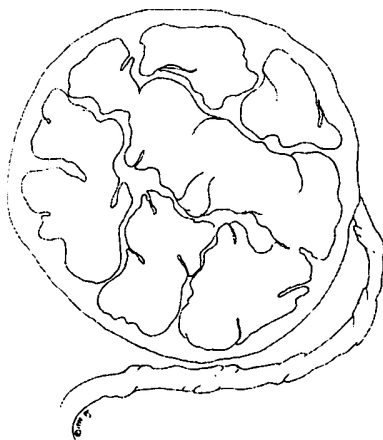
Kad beba izađe, posteljica je na redu. Ovaj stadijum može da traje između 5-30 minuta, a nekad i duže. Negde u tih prvih 5-10 minuta, vrpca će prestati da pulsira. Kada prestane, stegnite je stezaljkom na oko 1,5 cm od bebinog pupka, i opet na oko 2-3 cm od prve stezaljke. Presecite vrpцу između stezaljki sterilnim makazama.

Dok materica nastavlja da se steže i smanjuje, posteljica ostaje ista. Na kraju, ovo uzrokuje da se posteljica otkazi od materice. Ukoliko će majka odmah da zbrine bebu, kontrakcije materice će se povećati oslobađanjem oksitocina, ubrzavajući izbacivanje posteljice. Lagan pritisak majke sa kontrakcijama će pomoći da se posteljica izbaci. Nemojte na silu vući

posteljicu, jer možete da uzrokuje krvarenje, nego je pustite da je izgura napolje. Možete lagano da povučete



fetalna strana posteljice



majčina strana posteljice

pupčanu vrpce da osetite kako se posteljica odvaja od materice. Kada se vrpca produži i kada krv šikne, to znači da je odvojena.

Kad se posteljica pojavi, pridržite je i lagano počnite da je uvrćete u pravcu kazaljke na satu da biste obmotali opne oko nje. Ovo će osigurati da sve izađe napolje, i da ne ostanu mali komadići. Posteljicu uhvatite sa posudom za posteljicu.

Postpartum - briga o majci i novorođenčetu

Majka

Pozabavimo se sada postaprtumskom brigom o majci. Treba proveriti sledeće stvari:

1. Posteljica

- Pogledajte da li nedostaje neki kotiledon ili deo (vidi stranu 116, desno).
- Proverite da li se svi krvni sudovi završavaju pre ivice (strana 116, levo).
- Pregledajte da li se na kraju vrpce nalaze dve arterije i vena. Izgledaju kao tri rupe.

2. Međica (perineum)

Uz dobro osvetljenje, očistite međicu toplom, sapunjavom vodom, spreda ka nazad, ali vrlo nežno. Kad pritisak bebine glave na međicu prestane, ukočenost će prestati zbog čega ta oblast postaje vrlo osetljiva.

Pogledajte da li ima poderotina ili rascepa. Manje poderotine se mogu tretirati betadinom i sedećim kupkama

sa čajem od gaveza. Takođe možete da pospete prahom od kanadskog ljutića da sprečite infekciju.

Možete da stavite led na međicu da smanjite otok i radi udobnosti.

Svaki put nakon što majka ode do toaleta bi trebalo očistiti međicu. Zapamtite da tapkate na suvo od spreda ka pozadi. Često menjajte uloške da biste sprečili infekciju. Uobičajeno idu dva uloška na svaka tri sata.

Pogledajte da li ima (iscedak iz materice). Iscedak će biti crvena prva 2-3 dana. Trebala bi da ostane rozikasto crvena oko dve sedmice, sledeće dve sedmice braonkasta, nakon čega postaje žućkasta tokom još dve sedmice. Uobičajeno, iscedak će prestati da teče nakon otprilike šest sedmica, koliko treba da se zaceli mesto gde se nalazila posteljica.

3. Materica

Pošto se većina krvarenja događa tokom prvog sata nakon porođaja, važno je stalno pratiti majku u tom periodu.

Neka majka bude u krevetu prvih sat vremena, dok brine o bebi, i neka unosi dosta tečnosti.

Proveravajte fundus svakih pet minuta. Materica treba da ostane čvrsta. Ukoliko ne izgleda tvrda, masirajte je nežno, ali ne tako jako da pomerite ugruške koji se formiraju na mestu sa koga se posteljica odvojila.

Nakon porođaja je moguće napipati fundus oko širine jednog ili dva prsta ispod pupka. Fundus će se smanji-

vati za oko po jedan prst (1cm) dnevno. Nakon deset dana do dve sedmice matericu više nije moguće osetiti palpacijom, jer se vratila u svoje stanje od pre porođaja.

Ovaj proces vraćanja u normalu se naziva involucija materice. Dojenje grudima povećava involuciju. Ukoliko je fundus pomeren u stranu, a nije u sredini, pode-site je da se isprazni, jer puna bešika može da pomeri matericu.

Naknadni bolovi su rezultat kontrakcija materice tokom involucije i pomalo su bolni. Naknadni bolovi teže da se povećaju sa brojem porođaja. Čaj od kamilice olakšava neprijatnost.

Proveravajte majčine vitalne znake svakih 10-15 minuta u toku prvog sata nakon porođaja.

Puls bi trebao da bude ispod 100 otkucaja u minuti (ukoliko se povećava, pogledajte stranu 137).

Njen krvni pritisak može da varira od 10-30 tačaka iznad ili 10-15 ispod preporođajnog nivoa (Krvarenje može da uzrokuje veće varijacije krvnog pritiska. Pogledajte stranu 137).

Njena temperatura bi trebala da bude između 36-37° C.

5. Šetanje

Nakon prvog sata, majka može da ustane da mokri i da se istušira (Preporučuje se tuširanje, a ne kupanje, dok se svo krvarenje ne zaustavi). Ne ostavljajte je samu jer je možda ošamućena.

Nemojte da idete sve dok se majka ne isprazni i dok se krvarenje ne stavi pod kontrolu. Pošto se majka očistila pre porođaja, trebala bi da joj prorade creva za koji dan. Ishrana bogata vlaknima može da olakša rad.

Kao sluga Božiji, uvek imajte na umu da sve stvari treba uraditi „dostojno i kako treba“. Uklonite prljavu posteljinu, peškire i odeću, i stavite ih u jednu plastičnu kesu koja treba da se nalazi u vašem porođajnom setu. Sve stvari za jednokratnu upotrebu treba staviti u drugu kesu za smeće. Ostavite majku u čistom i urednom okruženju.

Odmaranje u krevetu se preporučuje prva tri dana, uz ustajanje na kratko. Sat ili dva prvog dan i malo više drugog i trećeg dana je sve što je preporučeno. Kada iscedak postane beo, onda se može nastaviti sa normalnom aktivnošću.

Uradite postpartumsku proveru trećeg dana, posle dve sedmice, i konačno posle šest sedmica.

Majke koje su se porodile kod kuće su daleko manje sklone postpartumskoj depresiji.

Znaci upozorenje na koje treba paziti kod majke

- Prekomerno krvarenje (vidi strane 136,137)
- Porast temperature
- Iscedak iz vagine koji je neprijatnog mirisa
- Obilno mokrenje

- Veliki ugrušci krvi
- Znaci šoka

Novorođenče

Apgar zbir

Vrlo jednostavan metod procenjivanja vitalnosti novorođenčeta nakon porođaja je razvila Dr Virdžinia Apgar 1909. Ovaj metod, poznat kao Apgar zbir, pokazuje u kakvom je stanju beba odmah nakon porođaja, kao i da li će joj biti potrebna posebna medicinska pažnja. Računanje se obavlja 1 minut nakon porođaja i ponovo, 5 minuta nakon porođaja. Zbirovi pet kategorija se sabiraju da bi se dobio konačni Apgar zbir. Primer: Apgar 8/10 je zbir od 8 na 1 minut i od 10 na 5 minuta.

Apgar zbir od 0-3 pokazuje da postoji ozbiljna opasnost, 4-7 pokazuje da ima opasnosti i da treba biti oprezan, dok 8-10 označava izvrsno stanje.

Evo nekih scenarija za primer:

Sejli je upravo rodila sina od 3.5 kg, i primetili smo da je bio prisutan mekonijum tokom porođaja. U prvoj minuti je njegov puls bio 98, disanje je bio pomalo sporo i neujednačeno, ekstremiteti su se pomalo savijali, napravio bi grimasu kao reakciju na sisaljku, i telo mu je bilo roze sa plavim ekstremitetima.

Zbir nakon jedne minute: 5

U petom minutu je njegov puls bio 120, disanje je bilo dobro i jako, bilo je pomalo uvijanja ekstremiteta, kašljanja i kijanja, i bio je ceo roze boje osim nogu i ruku

Zbir nakon pet minuta: 8

Pauline je upravo rodila devojčicu od 3.3 kg. Imala je očigledno normalan porođaja bez nekih očiglednih komplikacija. Nakon jednog minuta je bebin puls bio 110, disanje je bilo dobro i snažno, pomalo su se ekstremiteti uvijali, kašljala je i kijala, i telo je bilo roze boje sa plavim ekstremitetima.

Zbir nakon jedne minute: 8

Nakon pet minuta, puls joj je bio 120, disanje je bilo dobro i jako, aktivni pokreti, kašljanje i kijanje, i cela je bila roze boje.

Zbir nakon pet minuta: 10

Procena novorođenčeta

Nakon što se sve smirilo i kad dobijete vremena da pregledate bebu izbliza, biće potrebno da zabeležite sve značajne podatke na list nalaza. Lista nalaza vam neće služiti samo kao instrument za beleženje, već i kao spisak da budete sigurni da niste nešto izostavili. Preporučujemo vam da napravite list nalaza koji koji možete da fotokopirate i da uvek držite nekoliko pri ruci u vašoj torbi ili u fasciklama. Primer nalaznog lista je na sledećoj strani.

Najverovatnije ćete želeti da počnete sa datumom rođenja, zatim sa polom, težinom, dužinom, obimom glave, obimom grudi, i temperaturom. Prosečna težina novorođenčadi je oko 2.7–3.6 kg, prosečna dužina je oko 45-55 cm, i obim grudi je oko 2-2.5 cm manji od obima glave, koji se kreće u granicama od oko 32-37 cm. Normalna temperatura, izmerena ispod bebinog pazuha, je između 36.1 i 37° C. Temperatura novorođenčeta se obično stabilizuje oko 8-10 sati nakon porođaja. Utoplite bebu. Zapamtite da je beba upravo izašla iz tople utrobe i da se još nije navikla na hladnoću. Možete je prati toplim sušilicom dok vrpca ne otpadne.

LIST NALAZA KOD NOVOROĐENČETA

Datum:Apgar zbirovi (1 min.____)

(5 min.____)

Pol:

Težina:

Dužina:

Obim glave:

Obim grudi:

Temperatura:

Opšti izgled (aktivnost, plač, otok, itd.):

Koža (boja i izgled):

Glava i vrat (oblik, fontanele):

Oči (izgled, reakcija zenica na svetlo):

Uho, grlo, nos:

Grudi i leđa (disanje, kičma):

Srce:

Genitalije:

Abdomen:

Ruke, noge, zglobovi:

Refleksi (refleks traženja hrane/sisanje, gutanje, hvatanje, itd.):

Anus:

Ovde ćemo vam dati opšte smernice koje stvari treba proceniti

Opšti izgled: Ovde treba zabeležiti koliko je beba aktivna, da li plače, ima li otoka, ili ako pokazuje bilo kakve neuobičajene karakteristike.

Koža: Zapišite boju i opšti izgled kože kao što je ispućalost, osip, belezi, verniks (kremasti siroliki sloj na koži), cijanoza (plavkasti izgled ruku i stopala).

Glava i vrat: Zapišite oblik, teksturu i izgled fontanela (meke tačke). Fontanele bi trebale da budu ravne, mekane i otvorene. Prednje fontanele su oblika dijamanta, i zatvaraju se tokom 18 meseci. Zadnje fontanele su trouglaste i zatvaraju se u toku 8-12 sedmica. Pogledajte da li su fontanele uvučene, što je moguć znak dehidracije. Obratite pažnju da li ima ikakvih otoka. Proverite da li su ključne kosti netaknute.

Oči: Boja očiju neće biti određena za stalno sve do oko 6 meseci. Ukrštanje očiju je normalno kod novorođenčadi.

Uho, grlo, nos: Zapišite položaj ušiju i bilo kakve neuobičajene pojave. Vrhovi ušiju treba da budu paralelni sa očima. Uši bi trebale da reaguju na zvuk. Proverite da li ima ikakvog zapaljenja nosnica i da li su prazne, bez slina. Pregledajte nepca u ustima da budete sigurni da su zatvorena. Proverite da li se jezik slobodno pomera i da beba nema „zavezan jezik“. Stavite čist prst

u bebina usta da vidite da li može da sisa. Miliije (bele ciste) na nosu su normalne.

Grudi i leđa: Pogledajte da li se grudi i abdomen dižu istovremeno sa disanjem. Proverite da li ima bilo kakvog uvlačenja grudi koje bi izazvalo probleme sa disanjem. Normalno disanje kod beba se kreće u granicama od oko 30-60 u minuti. Poslušajte da li su pluća čista. Proverite da li je kičma pravilno krivudava. Pogledajte da li ima ikakvih udubljenja, čuperaka kose, ili otvorenih delova i isključite spinu bifidu (rascep kičmenog stuba).

Srce: Normalan puls je oko 120-160 u minuti. Poslušajte da li ima šumova na srcu.

Genitalije: Testisi bi trebali da su spuštteni kod dečaka. Na dodir su kao mala zrna graška. Proverite da li postoji kanal na vrhu penisa, Kod devojčica proverite da li ima vaginalnog iscedka. Normalno je videti trag krvi zbog efekata majčinih hormona. Kod oba pola, grudi mogu biti blago otečene. Ne stiskajte. Proverite da li bebe mogu da se isprazne.

Abdomen: Proverite da li postoje tri krvna suda na vrpici. Abdomen bi trebao da se podiže sa grudima. Pogledajte da li ima bilo kakvog nagomilavanja ili pupčane kile. Očistite vrpicu akoholom prilikom svake promene pelena. Zabeležite bilo kakav neprijatan miris, curenje ili crvenilo koje dolazi od vrpce. Možete da pospete to mesto praškom od kanadskog ljutića da sprečite

infekciju. Vrpca treba sama da otpadne nakon 1-2 sedmice.

Ruke, noge, zglobovi: Prebrojte sve prste i proverite da li ima spojenih prstiju. Proverite da li beba može da izvrši pune pokrete. Koristite Ortolanijev test da isključite iščašenje kuka. Ovo se radi tako što se noge podignu i zaokrenu. Ne bi smelo da bude zvukova pucanja. Udovi bi trebali da budu jednake dužine i da budu simetrični. Zadnjica bi isto trebala da bude simetrična što pomaže u eliminisanju iščašenja.

Refleksi: Proverite da li novorođenče ima refleks sisanja i traženja hrane tako što ćete mu dotaknuti obraz. Njegova glava bi trebala da se okrene u tom smeru i trebao bi da otvori usta da sisa. Proverite da li beba guta dok sisa. Stavite prst na bebin dlan (refleks hvatanja) da vidite hoće li ga uhvatiti. Moroov refleks je odgovor na prepadanje. Kada se beba brzo dignu i spusti, bebine ruke će se podići, a kolena saviti kao da je prepadnuta. Refleks Babinskog je kada se bebini prsti na nogama rašire i podignu kada se stopalo zagolica od pete ka prstićima. Plantarni refleks je kada beba savije svoje prste na nogama zbog pritiskanja tabana palcem. Refleks koraćanja se manifestuje kada se beba drži uspravno i jednim stopalom dodiruje pod ili neku površinu, zbog čega će da pravi pokrete drugom nogom kao da šeta.

Anus: Proverite da li je prolaz slobodan. Novorođenče bi trebalo da izbaci mekonijum u toku 24-48 sati.

Žutica kod novorođenčeta

Simptomi žutice su žutilo kože i beonjača zbog nagomilavanja žutog pigmenta žuči, bilirubina, u krvi. U većini slučajeva, žutica nije ozbiljna kod novorođenčadi, i privremena je. Čim bebina jetra počne zrelije da funkcionise (nakon 3-5 dana), bilirubin će se bolje pročišćavati. Pre ovoga je majčina jetra vršila posao pročišćavanja, ali je prilikom porođaja ovaj proces prirodno prekinut. Žutica može da postane vidljiva drugog ili trećeg dana nakon rođenja i smanjiće se nakon nekih pet dana.

Iako se žutica češće pojavljuje kod prerano rođene odojčadi, može se pojaviti i kod odojčadi rođenih u terminu. Postoji nekoliko različitih razloga za pojavu žutice. Evo nekoliko uobičajenih:

- Fiziološki - Oko $\frac{1}{2}$ svih beba ima ovu vrstu žutice. Prerano rođene bebe teže da imaju veći rizik od pojave žutice. Kao što je već pomenuto, kada bebina jetra sazri do tačke kada može da se izbori sa bilirubinom, žutica će se smanjiti. U većini slučajeva će nestati za koju sedmicu, često u toku prve sedmice.

- Nekompatibilnost krvi - Kada majka i beba imaju nekompatibilne krvne grupe, žutica može da se pojavi u prva 24 sata zbog majčnih antitela koja uništavaju bebina crvena krvna zrnca, time povećavajući nivo bilirubina. Ovu vrstu žutice treba lečiti što je pre moguće.

- Majčino mleko - Samo jedan ili dva posto dojenih novorođenčadi razvija žuticu od majčinog mleka. Ne slažu se svi da li majka treba da nastavi sa dojenjem u takvim slučajevima. Postoji rastući broj lekara koji veruju da ova žutica nije dovoljno ozbiljna da bi se prestalo sa dojenjem za koje se zna da ima pozitivne efekte.

- Lekovi - Žutica se može razviti zbog majčinog konzumiranja lekova tokom trudnoće. Korišćenje anestezijske i drugih lekova tokom porođaja takođe može da ukrsti posteljicu i da doprinese žutici. Bilo bi dobro ukoliko bi majke mogle da izbegnu korišćenje lekova.

Žutica će se obično pojaviti prvo na glavi a zatim će početi da se širi po telu kako nivo bilirubina raste. Sa glave će se proširiti na grudi, a zatim na abdomen i gornji deo nogu, onda na donji deo nogu i ruke, i konačno na ruke i stopala. Postoje razlike u mišljenjima kada treba započeti lečenje žutice. Ja se uglavnom ne uzbuđujem ako se prvi put pojavi oko trećeg dana. Ukoliko nivo bilirubina dostigne 15-20 mg/ml, onda bi trebalo početi sa lečenjem. Pratite da li postoji obamrlost kod bebe i da li loše sisa. Ovo mogu da budu znaci da žutica negativno utiče na njega, i trebalo bi se javiti lekaru.

Lečenje

Bezbedne metode lečenja žutice su objašnjene na stranama 99, 100 ove knjige.

Hitne situacije

Taj tihi mali glas

29. Novembra 1998, Bog nas je blagoslovio sa našom osmom bebom. Naša prva četiri sina su rođena u bolnici. A onda smo počeli da učimo o kućnim porođajima. Nakon puno razmatranja, odlučili smo da se naše peto dete (devojčica) rodi kod kuće, uz Peti kao babicu, i isto tako i naredno dvoje dece (takođe devojčice). Imali smo divna iskustva sa sva tri kućna porođaja. Ponovo smo odlučili da se osmo dete rodi kod kuće.

Kako je moja trudnoća napredovala, imali smo osećaj od Gospoda da će ova trudnoća i porođaj biti drugačiji. Tokom moje trudnoće, činilo se da sve ide kako treba. Izgledalo je da beba raste kako treba, i ja sam bila zdrava. Odlučili smo da napravimo sonogram u 36. sedmici i sve je izgledalo super. Beba je bila okrenuta glavom na dole, bila je dobre veličine, i sve je izgledalo normalno. Dosta sam se molila tokom čitave trudnoće. Nisam znala na koji način će se ovaj porođaj razlikovati, ali sam htela da budem duhovno spremna. Dobra prijateljica, koja je svoje bebe rodila kod kuće, je završila porođajući se u bolnici pet sedmica pre roka. Upoznala

sam i druge koji su takođe morali da idu u bolnicu. Skoro sam pomislila da me Bog priprema za ovu mogućnost. Znala sam da smo beba i ja u njegovim rukama.

U subotu, 28. novembra, šest dana iza mog termina, počela sam da se pomalo grčim, iako nisam bila sigurna da li počinje porođaj. Moja porodica i ja smo bili pozvani kod babice kući da „pevamo“ pored vatre. Pregledala me je to večer i otkrila je da napredujem sa dilatacijom. Moj muž i ja smo odlučili da odemo kući kada sam bila na oko četiri centimetra da se sredimo i pripremimo za porođaj. Peti i njena asistentica su ubrzo došle za nama. Po njihovom dolasku sam imala mučninu i porođaj je polako napredovao. Kako je noć napredovala, naizmenično sam hodala i odmarala. Do jutra, proširila sam se na šest centimetara i još mi je bilo muka.

Osećala sam da nešto definitivno nije u redu. Stalno sam mislila da bih možda trebala da odem u bolnicu, ali nisam nikome ništa rekla o tome. Kada su došle kod mene i izrazile mi svoje sumnje, upitale su me šta moj stomak misli o kućnom porođaju. Rekla sam im da neko vreme osećam da ova beba treba da se rodi u bolnici, ali nisam bila sigurna zašto. Sa ove tačke, svi smo se složili da kontaktiramo Petinog pomoćnog lekara. On je mislio da je čudno što smo se odlučili za bolnički porođaj, a da je sve naizgled u redu. Ipak je zaključio da je najbolje da postupimo po svom predosećaju, tako da smo se dogovorili da se nađemo u bolnici. Nakon

ove odluke, bila sam ispunjena mirom, iako sam zaista želela da se porodim kući. Moj muž je sarađivao, iako je i on želeo da se porodim kući.

Kada smo stigli u bolnicu, sestre na porođajnom su mislile da je čudno što su takvi zagovornici kućnih porođaja došli u bolnicu iako je sve naizgled u redu. Čak i nakon priključivanja uređaja i nakon doktorove kontrole, sve je izgledalo normalno. Bebina glava je bila dole, proširila sam se do osam centimetara, i porođaj je fino napredovao. Da li smo napravili grešku?

Doktor je bio budan celu noć, pa se izvinuo jer ide da dremne malo, misleći da može da prođe i sat vremena pre nego što osetim da treba da guram. Nakon 30 minuta sam zamolila da me pregledaju, jer mi se činilo da nešto nije kako treba. Peti je rekla sestri da proveru moju dilataciju. Nakon provere je rekla „Nemam glavu!“ Onda je istrčala iz sobe po doktora.

Peti me je pitala šta je sestra rekla. Rekla sam joj da je zvučalo kao da moja beba nema glavu. Kad je to čula, zacerekala se odgovorila „Tvoja beba ima glavu, nego verovatno nije više smeštena u karlicu“.

Doktor je ušao, pregledao me i potvrdio da glava nije više dole, već su jedna noga i jedna ruka bile u grliću, a beba je ležala na strani. Rekao je da nema šanse da će beba ovako da izađe. Sada bi pokušao da izvadi njenu zadnjicu, ali ne u ovom položaju. Odjednom, bebin puls je opasno počeo da opada. Doktor je naložio da se hitno uradi carski rez.

Odlučeno je da će Peti moći da bude sa mnom, ali moj muž bi morao da čeka napolju. Osetila sam mir, znajući da smo ja i beba u Božijim rukama, i Njegova milost je bila dovoljna za mene. Odgurali su me u sobu za hitne slučajeve i počeli su operaciju. Petnaest minuta kasnije, moj muž je držao našu bebu- predivnu devojčicu.

Nikad ne bih odabrala carski rez, ali sam toliko zahvalna za doktorovu veštinu i mudrost, i za Petinu mudrost i osećajnost prema Gospodu. Takođe cenim poštovanje koje Peti i doktor imaju jedno prema drugome, zbog čega je sve išlo tako lagano u bolnici. Odlično su radili zajedno. Prezahvalni smo za Božiju zaštitu svih nas kroz čitav događaj.

„Bandlov prsten”

U priči koju ste upravo pročitali treba naglasiti dve stvari: 1) Izuzetno je važno slušati taj „tihi mali glas“ u sebi 2) Komplikacije do kojih nekad dođe su neočekivane. U ovom slučaju problem je bio Bandlov prsten. Ovi prstenovi su relativno retki, ali kada se pojave mogu da učine vaginalni porođaj nemogućim. Desio mi se još jedan Bandlov prsten pored ovoga iznad. Dok im je efekat bio sličan, razlikovali su se po tome da je se ovaj u priči koju ste upravo pročitali formirao brzo, sprečavajući nas da ga rano dijagnostikujemo. U dru-

gom slučaju sam mogla da osetim prsten pre nego što smo otišli u bolnicu. Taj prsten je bio toliko restriktivan da se doktor pomučio prilikom porođaja, čak i sa carskim rezom. Na slici ispod je prikazana normalna materica i materica sa Bandlovim prstenom.



Kada kontrakcija počne, ona kreće sa vrha materice (fundusa) i širi se na dole, čime postaje jača i duža. Fundus do srednjeg dela će biti tvrd tokom cele kontrakcije dok ide ka donjem delu. Sada su u donjem delu materice kontrakcije značajno slabije. Drugim rečima, počinje sa jakim stezanjem na vrhu, zatim postaje značajno slabija u donjem delu materice, tako da grlić može da se proširi, i kontrakcije će da izguraju bebu napolje. Kada se kontrakcija završi, gornji deo se zgusnjava i gura bebu. Donji deo, uključujući i grlić materice, se opušta tako da beba može da izađe. Između gornjeg stisnutog dela i donjeg opuštenog dela se javlja brazda. Ovo se naziva retrakcioni prsten i on je uobičajen kod svakog porođaja.

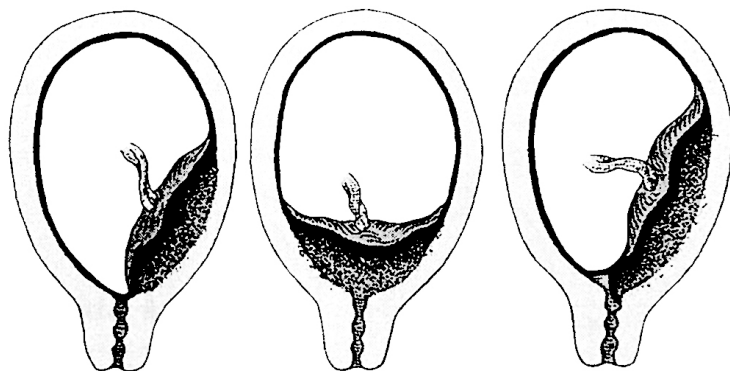
Ukoliko se retrakcioni prsten podigne iznad preponske simfize ili brazde koja leži poprečno preko ab-

domena, onda se to uobičajeno naziva Bandlov prsten. Što se donji segment više istegne, prsten će se više podići. Ovo može da uzrokuje da se beba zaglavi, tako da ne može da se spusti. Ovo takođe može da vodi ka pucanju materice.

Placenta previa

Placenta previa je niska implantacija posteljice u materici što može delimično ili potpuno da blokira grlić. Reč previa znači „prethoditi“. Postoje tri tipa placente previe koji su prikazani na slici ispod.

Na levoj strani je prikazana marginalna placenta previa. Ovde ivica posteljice leži na ivici unutrašnjeg otvora. Slika u sredini je potpuna ili centralna previa.



Posteljica pokriva čitav unutrašnji otvor. Desno je delimična placenta previa, kod koje posteljica delimično pokriva unutrašnji otvor.

Placenta previa se pojavljuje približno jednom u 200 porođaja. Češća je kod multipara (žena koje su ranije rađale), posebno kod velikih multipara (5 ili više prethodnih porođaja), kod kojih može da se pojavi jednom u 20 porođaja. Prema Mosbijevoj medicinskoj enciklopediji, prvorotkinje imaju mnogo manje šanse da iskuse placentu previu, možda samo jedan prema 1500.

Opasnost leži u mogućem krvarenju, koje se povećava sa stepenom previe. Placenta previa je najčešći uzrok bezbolnog krvarenja u trećem trimesteru. Čak i blago širenje grlića može da urokuje odvajanje posteljice do nekog stepena, uzrokujući curenje krvi. Bilo kakvo krvarenje treba prijaviti vašem pomoćnom lekaru. Ukoliko je u pitanju delimična ili potpuna previa (2. i 3. slika na 135 strani), neophodan je carski rez.

Ukoliko se sumnja na placentu previu, ne treba remetiti grlić materice internim pregledom. Ultrazvučni pregled je najbolji način za dijagnosticiranje previe. Preporučuje se potpun odmor u krevetu.

Postpartumsko krvarenje

Postpartumsko krvarenje je krvarenje koje sledi porođaju. U proseku, majke će izgubiti 120-200 ml ($\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ šolje) ili manje krvi. Ovo je normalna količina. Gubitak krvi veći od 500 ml (malo više od 2 šolje) u prva 24 sata se smatra postpartumskim krvarenjem.

Jedna stvar na koju treba da pazite u slučaju prekomernog krvarenja je opasnost od šoka. Neki znaci šoka su sledeći:

- Ubrzan puls (dobar indikator prekomernog krvarenja)
- Opadanje krvnog pritiska (kritični znak)
- Bleda, hladna i lepljiva koža
- Kratak dah
- Zvonjava u ušima
- Vrtoglavica i mučnina

Iako krvni pritisak može da padne, trebali biste prvo da primetite povećanje, kao i ubrzanje pulsa. To je zbog toga što telo pokušava da kompenzuje gubitak krvi forsiranjem srca. Zato je tako važno znati njen normalni krvni pritisak kao i druge vitalne znake.

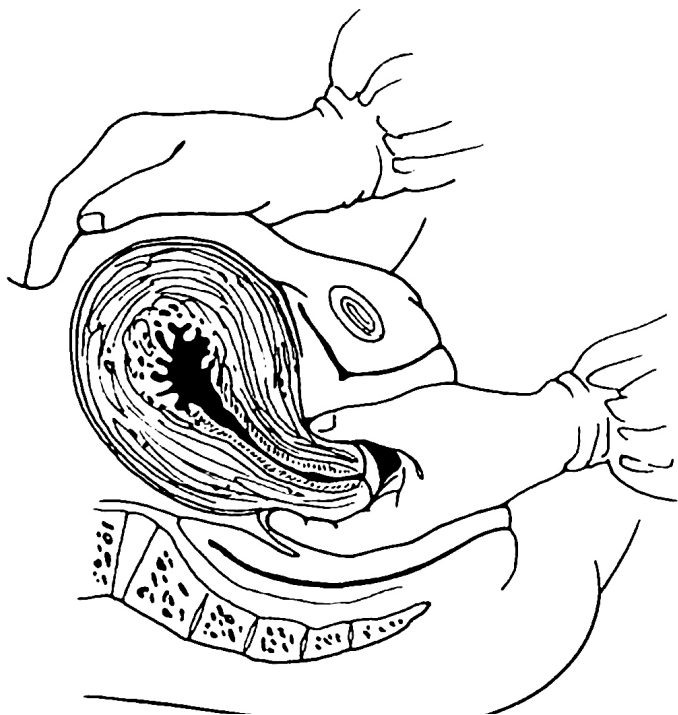
Glavni uzroci krvarenja su:

- Disfunkcija mišića materice
- Odvajanje posteljice ili delova posteljice
- Razderotine u porođajnom kanalu

Krvarenje zbog posteljice koja je još zakačena, ili delimično zakačena, se dešava zato što su prave kontrakcije sprečene, što omogućava krvarenje dok se posteljica potpuno ne odvoji. Kontrakcije će normalno zaustaviti krvarenje sa mesta gde je posteljica bila zakačena. Disfunkcija materičnih mišića takođe može da spreči prave kontrakcije.

Prva stvar koju babica treba da uradi jeste da utvrdi uzrok krvarenja. Sa ove tačke će možda biti potrebno da obezbedite majci profesionalnu pomoć. Onda bi trebala:

- Da masira fundus nežno i često, održavajući ga čvrstim.
- Da proverí da li je bešika prazna.
- Ukoliko ima iskustva, babica bi trebala da pregleda da li u materici ima delova posteljice ili ugrušaka.
- Da osigura da je majci toplo sa dosta ćebadi.
- Da joj pruži kiseonik.
- Da podigne donji deo kreveta.
- Da nastavi da proverava vitalne znake.
- Da joj da biljke za kontrolu krvarenja.
- Da počne sa bimanuelnom kompresijom (koja je prikazana na sledećoj stranici)



Bimanuelna kompresija

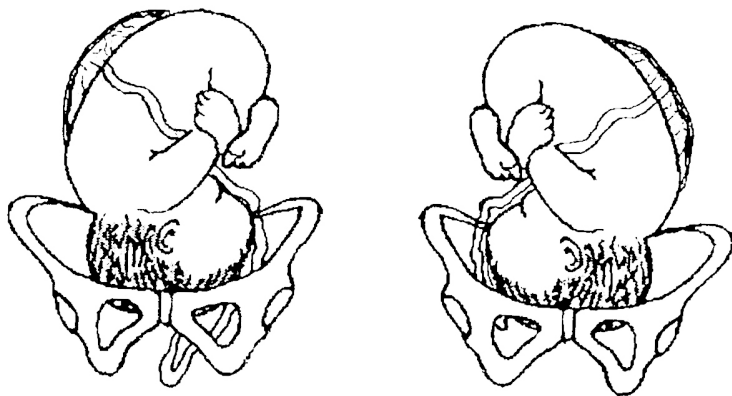
Jednom rukom masirajte matericu preko abdomena, dok drugom držite grlić materice. Pritiskanje rukama steže matericu, da bi se krvarenje stavilo pod kontrolu. Ovo može zahtevati malo izdržljivosti jer mora da se izvršava sve dok materica ne počne da se steže i dok se krvarenje ne stavi pod kontrolu.

Ispadanje pupčane vrpce

Ispadanje pupčane vrpce može da bude veoma opasno iz jednostavnog razloga što bebino snabdevanje krvlju i kiseonikom može da bude ograničeno, ako ne i potpuno prekinuto. Uglavnom, ispadanje vrpce će zahtevati carski rez. Postoje dva tipa ispadanja vrpce:

- *Neposredno ispadanje pupčane vrpce* - Do ovoga dolazi kada vrpca dolazi ispred bebe. U nekim slučajevima je vrpca vidljiva, dok u drugim nije, iako se može napipati.

- *Okultno ispadanje pupčane vrpce* - Do ovoga dolazi kada vrpca nije ispred bebe, već je priklještena između glave i karlice, gde se ne može videti.



Neki razlozi za ispadanje vrpce su:

- Pucanje vodenjaka pre nego što se glava smesti u karlicu (Uvek proveravajte vrpцу kad vodenjak pukne. Takođe osluškujte bebin puls.)

- Karlične prezentacije, jer vrpca lakše može proći pored zadnjice, nego pored glave

- Blizanci ili višestruki porođaji

- Polihidramnion - višak vode „spira“ vrpцу oko bebe

- Dugačka vrpca

- Niskoležeća posteljica

Lečenje ispale pupčane vrpce uključuje:

- Stavljanje ruke u vaginu i pomeranje bebe sa vrpce.

- Stavljanje majke u kolena-grudi položaj (Trandelenburg položaj) gde su kukovi podignuti, a glava je spuštena. Gravitacija će pomoći u smanjivanju pritiska na pupčanu vrpцу.

- Dajte kiseonik majci.

- Budite pažljivi dok rukujete sa pupčanom vrpcom jer može da se zgrči. Najbolje je da ne pokušavate da je vratite.

Ukoliko viri iz vagine, obavijte je blažnom toplom krpom. Kako se vrpca hladi, beba se podstiče da diše dok je u materici, i posteljica počinje da se odvaja.

Prevezite je do bolnice držeći ruku u njenoj vagini smanjujući pritisak na vrpцу.

Izuzetak:

Ukoliko je potpuno raširena, glava je nisko, i porođaj je blizu, prebacivanje u bolnicu ne mora biti neophodno. Sprovedite porođaj tako da vrpca ne bude pritisnuta na duže vreme.

Distocija ramena

Do ovoga dolazi kada bebina glava izađe, ali se ramena zaglave. Što je beba veća, veća je i mogućnost da dođe do distocije ramena. Prava babica mora da bude sposobna da razlikuje tesan prolaz od distocije ramena. U prvom slučaju ramena nisu zaglavljena, već jednostavno beba teško prolazi. U drugom slučaju prednje rame je zaglavljeno iza pubične kosti i/ili je zadnje rame zaglavljeno iza sakruma. Kada dođe do ovoga, pojaviće se „kornjačin znak“ gde će glava izvirivati u uvlačiti se, kao kornjačina glava u oklop. Drugi stadijum bi često mogao da potraje.

Vreme je vrlo važno kod distocije. Kada glava izađe, imate oko 4-5 minuta da izvadite telo. Količina bola koji beba oseća će imati uticaja na dužinu vremena koju imate na raspolaganju. Rezultat može da bude oštećenje mozga ili smrt ukoliko se previše okleva.

Razlozi za distociju su:

- Velike bebe (makrozomija)
- Majčina gojaznost
- Majčin dijabetes
- Mala karlica
- Povređena ili deformisana karlica

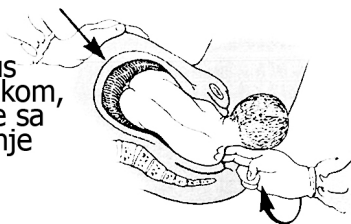
Postoje razne metode za rešavanje distocije ramena. Najčešće su:

- Ruke i kolena - smanjuje gravitacioni pritisak, olakšavajući sposobnost manevra. Ovaj metod možda neće funkcionisati kod ozbiljnije distocije.

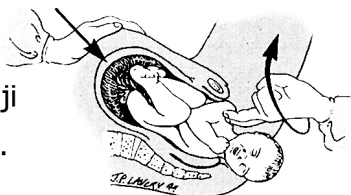
- Robertsov položaj – preuveličan položaj za lito-
tomiju (na leđima sa kolenima na grudima). Kod oz-
biljnije distocije, ovaj metod se preferira više nego
položaj sa rukama i nogama. Vudsov vadičep manevar
obavlja se u jednom od gornjih položaja. Ilustracija dole.

Vudsov vadičep manevar

Primenite pritisak na fundus
jednom rukom. Drugom rukom,
pomoću dva prsta, obavijte sa
prednje strane bebino zadnje
rame.



Nežno okrenite bebu kako
je prikazano na ilustraciji,
stavljajući to rame u prednji
položaj. Ovo bi trebalo da
oslobodi bebu od prepreke.



Vudsov vadičep manevar

Primenite pritisak na fundus jednom rukom. Drugom rukom, pomoću dva prsta, obavijte sa prednje strane bebino zadnje rame.

Nežno okrenite bebu kako je prikazano na ilustraciji, stavljajući to rame u prednji položaj. Ovo bi trebalo da oslobodi bebu od prepreke.

Postoji mogućnost, ko ima male ruke, da stavi jednu ruku na bebine grudi a drugu na njena leđa, jer tako može da primeni više snage da zarotira bebu. Ukoliko nakon rotiranja za 180° i dalje niste u mogućnosti da oslobodite ramena, okrenite bebu u suprotnom smeru (da se vrpca ne bi upetljala) i nastavite da pokušavate da oslobodite ramena. **Ne pokušavajte da okrenete bebu držeći je za glavu jer možete uzrokovati ozbiljnu štetu.**

Ukoliko ne potrošite previše vremena u jednom položaju, možete da premestite majku u drugi položaj. Zapamtite, pokušavate da maksimizujete opcije i mogućnosti. Imala sam jedan slučaj kada je majka pokušala da se premesti u drugi položaj. U toku premeštanja, momentalno je pala na stranu, nekako oslobađajući bebina ramena, i beba je uspela da izađe.

Gram preventive

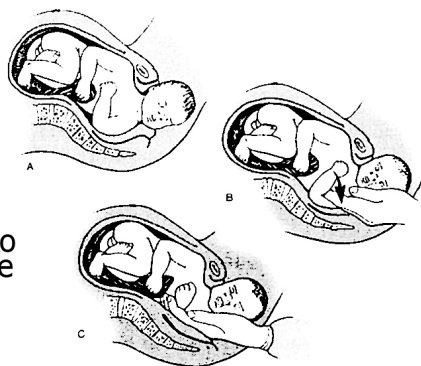
Zapamtite da propisna ishrana može da pomogne u sprečavanju distocije ramena držanjem majčine težine pod kontrolom i bebine veličine u poželjnim granicama.

Ukoliko ne možete da okrenete bebu ili i dalje ne uspevate da oslobodite ramena, možete da pokušate sa Švart-Diksonovim manevrom. (Vidi narednu ilustraciju.) Ova procedura uključuje oslobađanje ruke, što oslobađa rame. Morate da budete pažljivi da ne biste oštetili bebinu ruku ili rame dok je izvlačite.

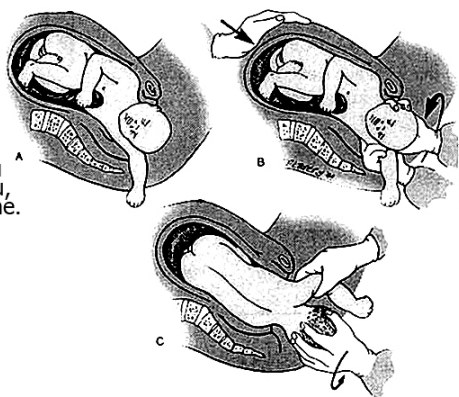
Švart- Dikson manevar

Uvucite ruku sa zadnje strane i pronađite bebinu ruku.

Izvadite bebinu ruku preko njenih grudi i lica iz vagine njihanjem.



U većini slučajeva će beba izaći kad ruka izađe. Ukoliko je potrebno, ponovo rotirajte bebu za 180° držeći je za ruku i glavu, kako je prikazano sa desne strane.



Beleška: Može da dođe do materinskog krvarenja nakon distocije ramena zbog cepanja ili materične atonije (slabe kontrakcije).

Karlična prezentacija

Do karlične prezentacije dolazi kada glava ne ulazi prva u grlić materice. Nema očiglednih razloga da beba bude u karličnom položaju. Međutim, neki veruju da niskoležeća posteljica može doprineti karličnoj prezentaciji, kao i polihidramnion (preterana količina plodove vode). Velike multipare mogu češće da iskuse karlične prezentacije.

U većini slučajeva babica može da napipa bebu u karličnoj prezentaciji palpacijom. Glava se može napipati u gornjem delu materice kao okrugla, pokretna lopta. Drugi način za otkrivanje karličnog položaja je

putem bebinog pulsa, koji je moguće pokupiti na nivou pupka ili iznad.

Postoje opasnosti vezane za karlične prezentacije.

- Porođaj može da bude dugačak jer glava ne izaziva dilataciju grlića.

- Postoji mogućnost da se grlić stegne oko glave.

- Glava nema vremena za oblikovanje, kao u temenoj poziciji.

- Vrpca može da ispadne jer bebina zadnjica ne ispunjava grlić materice u potpunosti.

Ukoliko otkrijete da je beba u karličnom položaju tokom prenatalne nege (oko 33-34 sedmice), možete da stavite majku na iskošenu ploču sa nogama na gore. Ukoliko se ovo uradi dva ili tri puta dnevno moguće je da će se beba okrenuti. Ukoliko radite sa pomoćnim doktorom, ona (ili on) može da predloži eksternu verziju. Ovo se radi oko 36-37 sedmica okretanjem bebe kroz abdomen u temeni položaj. Ovo može biti rizično. Postoji šansa da dođe do uplitanja vrpce, preranog odvajanja posteljice, ili do uzrokovanja preranog porođaja pucanjem vodenjaka. Doktori uglavnom rade ovu proceduru pod ultrazvukom.

Postoji više tipova karlične prezentacije, ali ćemo pogledati samo tri najčešća.

Oni su:

1. Trtični
2. Potpuni
3. Nepotpuni

Položaj A

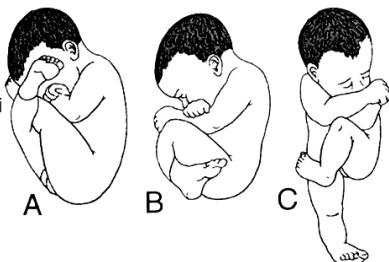
Trčični:

Zadnjica prednjači dok su kukovi savijeni, a kolena su ispružena. Ovo je najčešći karlični položaj.

Položaj B

Potpuni:

Zadnjica prednjači sa oba kuka savijena i savijenim koljenima.



Položaj C

Nepotpuni:

Prvo ide stopalo. Jedan kuk i stopalo su ispruženi, dok su drugi kuk i koleno savijeni.

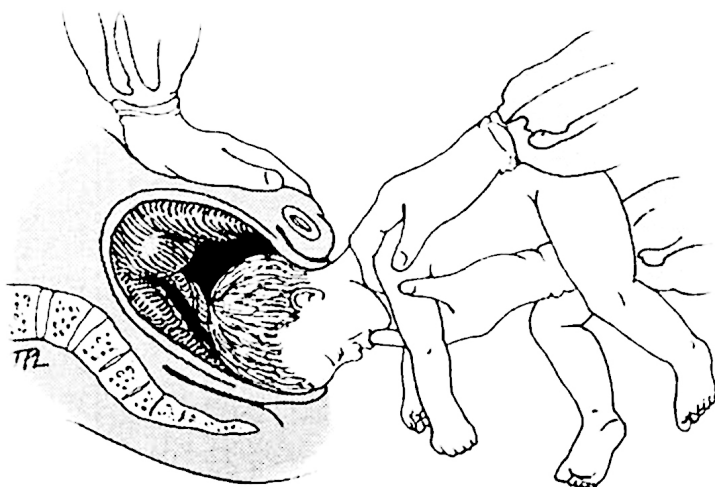
Kada donosite na svet bebu za koju ste upravo otkrili da je u karličnom položaju, pustite je da se sama izvuče većim delom. Proverite da li je grlić materice potpuno raširen pre nego što majka počne da gura. Nemojte vući bebu jer će joj se podići ruke. Neka majka gura. Pustite da zadnjica i telo izađu do pupka. Ukoliko noge nisu izašle, dohvatite i povucite jednu nogu odjednom, pazeći da ne silite zglobove više nego što mogu da ponesu. Proverite da biste bili sigurni da pupčana vrpca ima slobodnog hoda da ne bi bila previše zategnuta kod pupka. Možda ćete morati nežno da povučete dole petlju na vrpci. Kada beba izađe do pupka, imate na raspolaganju oko 4-5 minuta ukoliko do tada nije bilo znakova opasnosti. Stavite topao peškir oko bebe da bi joj bilo toplo.

Kada zadnjica i noge izađu, jednostavno pridržite bebu bez potezanja. Ramena bi trebala da se zaokrenu vertikalno tako da je jedno rame zadnje a drugo je prednje. Uglavnom, ruke će biti prekrštene preko grudi.

Zatim, stavite ruku unutra i potražite lakat, spustite prste do ruke, uhvatite je i njišite je nadole i ka spolja. Ponerite proces i na drugoj ruci. Ukoliko je jedna ili obe ruke iznad glave, možda ćete morati da zanjšete ruku na dole nakon što jedno rame izađe.

Zaista nije važno koje ćete rame prvo izvaditi. Prednje rame možete pomoći povlačenjem na dole, a zadnje povlačenjem na gore. Dobar položaj za majku, u ovom trenutku, je sa njenom zadnjicom na ivici kreveta. Ovo omogućava da težina bebinog donjeg dela tela pomogne ramenima da izađu.

Kada ramena i ruke izađu (vidi ilustraciju na sledećoj strani), pridržite telo, držeći bebina leđa okrenuta prema prednjem delu majčinog abdomena. Neka majka gura dok beba ne izađe do početka kose na čelu. Sada stavite prst u bebina usta da bi bebina glava ostala savijena. U isto vreme, neka vaš asistent primeni pubični pritisak (kao što je prikazano) dok vi vadite glavu. Očistite bebino lice sisaljkom čim glava izađe. Bebi će možda biti potrebno malo stimulacije masažom kičme. Možda će mu trebati i kiseonik. Pazite da bebi bude toplo.



Blizanci iznenađenja

Uglavnom, blizanci bi trebali da budu otkriveni tokom prenatalne nege, međutim, iznenađenja se događaju. Treba uzeti u obzir opasnosti do kojih može doći kada su u pitanju blizanci.

- Ispadanje vrpce - vrpca može da sklizne pre nego što se drugi blizanac smesti u karlicu.

- Postpartumsko krvarenje - zbog ogromne materice sa dva mesta za placentu, ili jedno veliko mesto

- Malverzacija drugog blizanca - nakon što se prvi rodi, drugi može da se postavi u nepoželjne položaje.

- Zadavanje bola drugoj bebi.

Jedan snažan nagoveštaj da su možda u pitanju blizanci je da fundus (vrh materice) ostaje iznad pupka nakon donošenja prve bebe na svet. Ukoliko je tako, uvucite ruku u matericu i poverite da li postoji blizanac. Ukoliko je tu, proverite položaj bebe i njen puls. Odmah stegnite pupčanu vrpce prve bebe na dva mesta i preseците je. Razlog za ovo je zato što ne znate da li dele istu posteljicu, ili imaju razdvojene posteljice. Moguća su četiri različita rasporeda (vidi stranama 152 i 153). Ukoliko dele zajedničku posteljicu (desno), drugi blizanac bi mogao da iskrvari na smrt. Ukoliko je puls u redu, može da prođe do petnaest minuta do rođenja druge bebe. Dok se druga beba smešta u karlicu, pratite da ne dođe do ispadanja vrpce.

Važno je ubrzati rađanje druge bebe da bi se izbegle potencijalne komplikacije, kao što je prerano odvajanje posteljice, čak ako je i amniotomija neophodna da bi se ubrzao proces. Kada i druga beba izađe, izvadite posteljicu(e). Dobro pratite da nema krvarenja zbog velikog mesta na kome je posteljica bila usađena, ili zbog manjka dobrih materičnih kontrakcija. (Pogledajte postpartumsko krvarenje, na strani 137). Takođe pogledajte da li je druga beba pretrpela neke posledice.



monokorionski-monoamnionski



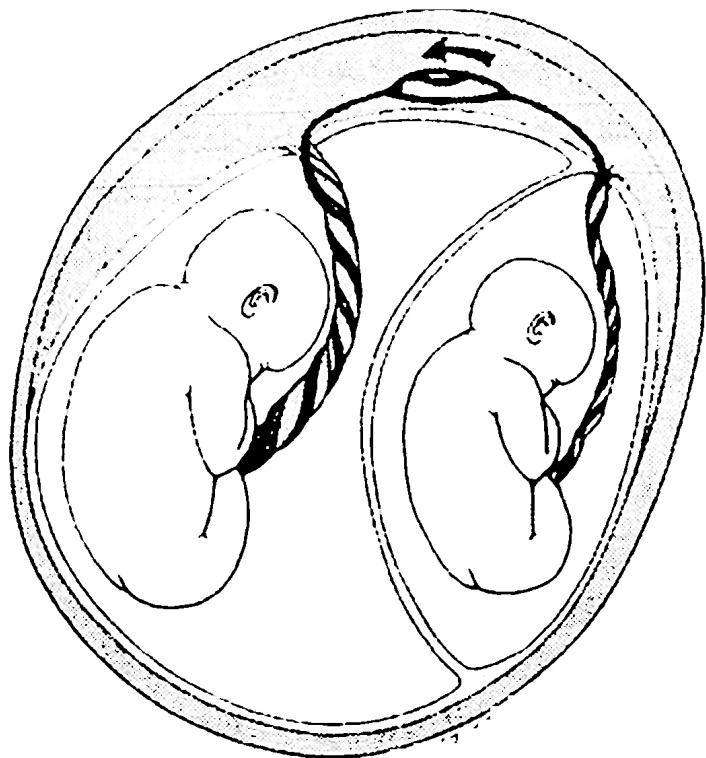
monokorionski-diamnionski



dikorionski-diamnionski
sa spojenom posteljicom



dikorionski-diamnionski
sa odvojenom posteljicom



Fetalni distres sindrom

Do fetalnog distes sindroma dolazi kada se beba nađe u opasnosti, najčešće kada dođe do manjka kisonika. Neki mogući uzroci fetalnog distresa su:

- Ispadanje pupčane vrpce ili prignječenje
- Komplikacije kod majke - visok krvi pritisak, bolest, dijabetes, itd.
- Intrauterina retardacija rasta

- Prevremeni ili zakasneli porođaj
- Nagli porođaj (prebrz)
- Insuficijencija (nesposobnost) posteljice
- Placenta abruptio (labilna) - prerano odvajanje posteljice od materičnog zida

Neki znaci na koje treba paziti su:

- Trajni ubrzani ili usporeni puls
- Mrlje od mekonijuma u plodovoj vodi

Kada beba dođe na svet, ukoliko je fetalni distress očigledan, uradite sledeće:

- Očistite bebine disajne puteve isisavanjem
- Dajte joj kiseonik
- Stimulišite je masažom
- Utoplite bebu
- Porverite bebinu boju
- Nastavite da pratite puls
- Primenite veštačko disanje ukoliko je neophodno (svaka babica treba da zna da izvede veštačko disanje na odraslima i odojčadima).

Da biste primenili veštačko disanje na bebi, prvo proverite da li su disajni putevi čisti. Koristeći samo svoje obraze (**ne duvajte, možete da oštetite bebina pluća**), dunite dva puta ustima tako što ćete prekriti bebina usta i nos, zaptivajući ih. Bebine grudi bi trebale blago da se podignu. Ukoliko beba nema puls, dajte joj

pet brzih kompresija srca, oko 1-1,5 cm duboko u bebine grudi, koristeći domale i srednje prste. Trebali biste da pružite oko 80-100 kompresija u minuti. Naizmenično primenjujte jedan dah i pet kompresija. Nastavite dok pomoć ne stigne ili dok beba ne zaplače.



Veoma preporučujemo prevoženje, kada je to moguće, ukoliko je beba i dalje pod uticajem distresa. Sa visokorizičnim porođajima se najbolje snalaze u bolnicama jer je distres vrlo verovatan.

Neizbežni carski rezovi

Iako se daleko previše carskih rezova danas sprovodi, postoje prilike koje istog trena zahtevaju carski rez. Nabrojićemo ih nekoliko:

Placenta abruptio (labilna) - Ukoliko se posteljica prerano odvoji od zida materice može da dođe do masivnog krvarenja koje može da ugrozi i majku i bebu.

Placenta previa - (vidi stranu 135)

Bandlov prsten - (vidi stranu 134)

Ispadanje pupčane vrpce - (vidi stranu 140)

Cefalopelvična disproporcija (CPD) - Kada bebina glava ne može da prođe kroz karlicu zbog prevelike glave ili uzane karlice, oštećene ili deformisane karlice, itd.

Poprečni položaj - Kada beba leži bočno u vreme porođaja.

Genitalni herpes - Ukoliko je herpes u aktivnom stanju (npr. rane) beba bi mogla da oslepi ili umre.

Mogući rizici od carskog reza

Majka:

- Infekcija reza
- Komplikacije sa anestezijom
- Oštećenje bešike ili creva
- Moguće krvarenje
- Duže vreme oporavka
- Ožiljak

Beba:

- Manjak živosti zbog lekova
- Respiratorni distress sindrom (RDS) zbog lekova
- Veći rizik od žutice

Njen Apgar je bio nula

Sve je počelo kao tiho majsko veče kod kuće sa mojom porodicom. Neko vreme nije bilo zakazanih porođaja i uživala sam u toplom prolećnom odmoru, razmišljajući kako je lepo biti van dužnosti. Nakon porodičnog druženja smo odlučili da se povučemo na spavanje, nadajući se da ćemo rano ustati da bi smo stigli da završimo neke dugo zanemarivane dužnosti. Ubrzo smo utonuli u san.

Zvrrrrr! Moj muž je počeo da napipava budilnik u mraku. Međutim, prizivajući se svesti, shvatio je da to nije alarm, nego da telefon zvoni. Kad je upalio svetlo videli smo da je oko 2:30 nakon ponoći.

„Ko je sad za ime sveta?“ upitao je kad je skočio iz kreveta i dokotrljao se do telefona.

„Halo. Da, samo momenat“, rekao je, nakon čega mi je pružio slušalicu. „Halo... O, zdravo, Šaron... Ko? Pukao joj je vodenjak?... Koliki je razmak između kontrakcija?... U redu. Krećem“, uverila sam je.

Šaron je imala gošću, stranu misionarku koja je putovala na Floridu, i koja je neočekivano počela da se porađa dve sedmice pre zakazanog datuma. Oni su bili naviknuti na kućne porođaje, tako da me je Šaron kon-taktirala, pošto sam ja ranije donela na svet dve njene

bebe. Već su kontrakcije njene prijateljice postajala brze i jake. Hoćemo li stići na vreme?

Kada smo moja ćerka i ja stigle, glava je već izašla, ali telo još nije. Izgledalo je da je beba pod stresom jer joj je mekonijum curio iz usta i nosa. Rekla sam im da pozovu hitnu pomoć dok smo nas dve navlačile rukavice i počele sa manevrima da bismo oslobodile bebina ramena, ali je izgledalo kao da je ova beba odlučila da neće da napusti stomak. Dok sam napokon porodila devojčicu, ona je bila beživotna... potpuno beživotna! Dali smo joj kiseonik i molili smo se tako snažno kao retko do tada, svakim nervom i delićem naših tela. I dalje nije disala, nije bilo pulsa, niti slatkog plača sa bebinih usana.

Pokušala sam sa masažom, trljanjem, veštačkim disanjem - sve što knjige kažu da se uradi. I dalje ništa! Znala sam da je vreme protiv nas, jer ako beba ne počne uskoro da diše, pretrpeće oštećenje mozga, ili... Nastavili smo da se molimo dok smo moja ćerka i ja radile na bebi. Stajala sam tu sa ovom beživotnom bebom u svojim rukama. „Dragi Bože, šta da radim?“

Odjednom mi se javio taj tihi mali glas, skoro čujno, govoreći „Hidroterapija.“

„Zašto da ne!“ pomislila sam. Kao munja sam pojurila sa beživotnom bebom u kupatilo. Pustila sam hladnu vodu na lavabou, a na kadi na toplu, ali ne previše toplu da ne bih izgorela bebinu nežnu kožu. Napred-nazad, stavljala sam bebinu kičmu pod vodu - čas

toplu, čas hladnu. Zatim, kako je nada iščezavala, odjednom sam čula najpoželjniji zvuk - dahtanje, a zatim i plač. Slava Bogu! Uspela je nakon svega. ČUDO!

Kad je hitna pomoć stigla, bili su ubeđeni da je sa bebom sve u redu. Četiri godine zatim, majka mi je poslala slike njene drage, male, zdrave devojčice. Nije li naš Gospod divan!

Prednosti dojenja

Kada je Bog stvorio čoveka, dizajnirao je savršen sistem za optimizaciju našeg zdravlja i snage. Bitan deo tog sistema je ishrana novorođenčeta. U majčinom mleku se nalaze bezbrojni blagoslovi u vidu hranljivih sastojaka, antitela i emocionalnih zadovoljstava. Zadnjih godina su parovi postali svesniji pozitivnih faktora dojenja i počeli su da mu se vraćaju nakon godina nesrećnog trenda korišćenja kupovnih formula.

Formule su omogućile udobnost majci, pogotovo ako je odlučila da se vrati javnom radu, ili jednostavno da se oslobodi ponekad neprijatnog iskustva dojenja. Ja verujem da mogu sa sigurnošću da kažem da čovek nikada nije bio sposoban da reprodukuje ono što je Bog odredio za hranu odojčadima. Formule su prošle dug put unapređivanja, ali i dalje ne mogu da zamene prirodno majčino mleko. Naravno, moguće su situacije kada su formule jedina alternativa, ali u većini slučajeva je samo u pitanju moć izbora metode ishrane.

Razmotrimo argumente često date u korist hranjenja na bočicu. Koliko je ugodno pranje i sterilizacija boca i cucli? Koliko je ugodno ući u ostavu i otkriti da nema više mleka za bebu? Koliko je ugodno kada vam se dete

razboli zbog manjka imuniteta? Koliko je prijatna mogućnost da vam dete godinama pati od astme? Hmmm! Možda se više može reći u prilog ugodnosti dojenja, nakon svega.

Majke propuštaju vezivanje sa odojčadima ukoliko izbegnu dojenje. Istraživanja su pokazala da postoji neželjeni emocionalni efekat koji može biti dugotrajan. Dece koja su dojena teže da budu sigurnija od dece koja nisu sisala. Ovo prirodno dolazi zbog dodatnog vremena i blizine sa majkom u toku dojenja.

Postoje trenutne pogodnosti i za majku i za bebu kod dojenja. Majčina materica se brže vraća na svoju normalnu veličinu tokom dojenja zbog oslobađanja oksitocina. Kolostrum, tečnost koja izlazi pre mleka je bogata antitelima. Beba zapravo dobija idealan balans hranljivih sastojaka i masnog sadržaja neophodnog za optimalni razvoj. Majčino mleko je takođe lakše za varenje od formule kravljeg mleka. Ozbiljna žutica nije tako česta kod dojenih beba kao kod beba koje se hrane na bočicu.

Utvrđeno je da je pored većeg imuniteta prema bolestima, takođe i manja verovatnoća pojavljivanja alergije kod dojenih beba. Takođe je manje verovatno da će doći do respiratorne infekcije kod beba koje sisaju. Ne samo da nivo kalcijuma odgovara bebinim potrebama, već se i bolje apsorbuje. Ovo pomaže rastu zuba i kostiju. Propadanje zuba je ređe kod dece koja sisaju, ne samo zbog

jačih zuba, vać i zato što se beba ne ostavlja na duže vreme sa bocom u ustima.

Postoje i dokazi da dojenje smanjuje rizik od raka dojke i/ili raka jajnika. Neke majke (i očevi isto) imaju koristi od prirodne zaštite od trudnoće u toku nekoliko meseci. **Iako nije siguran način kontrole rađanja**, otkriveno je da sprečava ovulaciju do šest meseci i više.

Proizvodnja mleka se aktivira bebinim sisanjem. Kada sisa, oslobađa se prolaktin, hormon iz hipofize, koji izaziva mlečne žlezde da počnu sa pravljenjem mleka. Zatim se oslobađa oksitocin koji „pušta“ refleks.

Stres može negativno da utiče na protok majčinog mleka, ali postoje neke stvari koje mogu da pomognu dojilji da smanji stres.

- Dosta vežbanja napolju na svežem vazduhu će biti korisno.

- Održavanje vesele atmosfere pevanjem pesama će takođe pomoći.

- Kada dođe vreme za dojenje, uživajte sa bebom i opustite se.

- Neka vam muž i porodica pomognu oko kućnih poslova.

- Nemojte da gledate televiziju niti da slušate stresne vesti.

Druge stvari koje treba imati na umu tokom dojenja su:

- Dojilja mora da zapamti da treba da pije dosta tečnosti, naročito vode. Smatrajte da pijete za dvoje.
- Održite pravilnu ishranu, pazeći da unesete sve potrebne elemente da biste nahranili sebe i bebu.
- Probajte da napravite red u ishrani.
- Dosta se odmarajte. Pokušajte da uspostavite dobar red spavanja za vas i bebu.

Ukratko, ukoliko majka nastavi da prati osam zakona zdravlja, naglašenih u sedmom poglavlju, učiniće sebi veliku uslugu. Njeno fizičko i mentalno blagostanje će se uvećati.

Ostale stvari vezane za dojenje:

Mastitis - Simptomi nalik gripu, visoka temperatura, tvrd, otečen, bolan čvor. Lečenje:

- Nastavite sa dojenjem, pogotovo na pogođenoj dojci
- Menjajte tople i hladne obloge, 3 minuta topla/30 sekundi hladna u tri ciklusa
- Stavite oblogu od uglja na pogođenu dojku, često menjajte
- Konzumirajte ehinaceu interno 10 dana

Bolne bradavice - Nekađ je uzrok bebino nepravilno sisanje ili Kandida. Lečenje:

- Obloga od gaveza na bradavice
- Čaj od kamilice na bradavice
- Ulje sa vitaminom E na bradavice
- Izbegavajte korišćenje sapuna na bradavicama, sunder sa običnom vodom nakon dojenja

Nabreklost grudi - Višak mleka, obično traje oko 24-48 sati. Lečenje:

- Tople obloge
- Led umotan u pamučnu krpu 15 minuta
- Često dojite

Pobačaji

Pobačaj je tehnički definisan kao odbacivanje ili izbacivanje fetusa iz materice pre nego što postane održiv, ili sposoban da preživi izvan utrobe. Često se u medicinskom žargonu spominje kao „spontani abortus“. Većina pobačaja uključuje upropaštenu jajnu ćeliju, praznu kesu u kojoj nema bebe koja se razvija. Ovo se može potvrditi ultrazvukom. Nivo HCG hormona će se dovoljno podići da test na trudnoću bude pozitivan.

Kod ostataka pobačaja, nije tačno poznato zašto bebe ne požive do kraja trudnoće. Ogromna većina pobačaja se dešava u toku prvog trimestera. Uopšteno govoreći, ukoliko se puls detektuje, onda postoji dobra šansa da će se trudnoća održati.

Znaci upozorenja pretećeg pobačaja uključuju:

- Grčenje
- Moguć bol u donjem delu leđa
- Krvarenje (Bračni odnosi mogu ponekad da uzrokuju krvarenje, bez pretnje po bebu, mada oni skloni pobačajima bi trebali da apstiniraju u toku prvog trimestra.)

Lečenje može da uključi:

- Provođenje manje vremena na nogama
- Unošenje dosta vode
- Ne stavljati ništa u vaginu
- Ispijanje čaja od crvene udike (3-4 šolje dnevno, vidi stranu 86)
- Korišćenje tinkture od divljeg jama (8-10 kapi na sat po potrebi, vidi stranu 93)
- Emocionalnu podršku i ohrabrivanje

Ukoliko se grčevi i teško krvarenje nastave, a pobačaj izgleda neizbežan, potražite medicinsku pomoć. Moji pomoćni doktori će dozvoliti majci da pobaci kod kuće osim u slučajevima ozbiljnog krvarenja i grčeva, u kom slučaju primenjuju kiretažu. Ako će pobačaj biti obavljen prirodno kod kuće, najbolje je sačuvati sve što je izašlo - ugruške krvi, tkiva, itd i pokazati ih lekaru. Izmerite joj temperaturu da biste isključili infekciju i pratite da ne dođe do daljih komplikacija kao što je krvarenje. Krvarenje se može kontrolisati korišćenjem biljke hoću-neću (vidi stranu 92). Koren anđelike (strana 83) se može upotrebiti za izbacivanje posteljice i ostataka. Plava stanićarka podstiče kontrakcije materice (strana 84). Nakon što beba i posteljica izađu, krvarenje i grčenje bi trebalo da se smanji u velikoj meri.

Za one koji su skloni ponovljenim pobačajima:

- Proverite ishranu. Pobrinite se da bude dovoljno hranljiva. Koncentrišite se na hranu bogatu cinkom i vitaminom E (vidi stranu 81).
- Unosite dosta vode
- Klonite se štetnih supstanci (lekova, cigareta, alkohola, kofeina, dima, itd.)
- Smanjite stres
- Dosta vežbajte napolju
- Proverite nivo hemoglobina (ukoliko je nizak, pogledajte stranu 99)
- Klonite se bračnih odnosa u toku prvog trimestera
- Razmotrite analiziranje kompletne krvne slike

Vanmaterična trudnoća

Ovo je retko stanje kod koga se beba nalazi u jajovodu, koje će verovatno rezultirati rupturom. Test na trudnoću i dalje može da bude pozitivan kod vanmaterične trudnoće. Znaci upozorenja uključuju:

- Krvarenje
- Bol u donjem delu koji se širi na jednu stranu
- Smanjena trudnička osećanja
- Osetljivost na dodir tokom palpacije

Ovo može da bude opasna situacija. Brzo kontaktirajte vašeg lekara ukoliko se sumnja na vanmateričnu trudnoću. Najbolje je da se ne čeka posle prvog trimestra. Obavezna je hirurška intervencija.

Uloga muža

Napisao: Timoti Klark

Kada smo moja žena i ja saznali da nosi naše prvo dete, bili smo šokirani. Zapanjeni je bolja reč. Na kraju krajeva, nismo još planirali ovo, ali nakon nekog vremena, polako smo postali uzbuđeni zbog prinove u našoj porodici. Nijedno od nas nije očekivalo sve promene kroz koje će moja žena, Houp, da prođe. Nisam se potpuno suočio sa tim promenama do jedne kasne večeri. Došao sam kući sa noćne smene i odlučio sam da se malo opustim spremajući domaću supu od graška. Ovo je jedan od moji omiljenih obroka i uvek me podseti na hladne zimske dane kada mi je moja majka kuvala slične obroke. Osećao sam se vrlo ponosno zbog kuvanja, kad sam odjednom video Houp na pragu kuhinje. Sa dugim, otegnutim prenamaganjem, viknula je „Smrad!!“ Kao neko ko teži da se izrazi potpunim rečenica-ma, nisam imao ni najmanju ideju šta je htela. Siguran sam da sam joj pružio vrlo zbunjen pogled (muškarci su dobri u tome) i rekao sam „Šta?“. Ponovo, istim cvilećim tonom, „Smrad!!“. Sad sam bio više frustriran nego zbunjen. Ne sećam se šta sam joj tačno rekao, ali

čini mi se da sam rekao „molim te pričaj kao odrasla osoba, normalnim tonom, a ako ti se ne sviđa miris suppe, zatvori vrata od sobe.“ Velika greška! Okrenula se, otišla u sobu, i zalupila vratima.

Dok je Houp postala spremna da se porodi, bio sam više nego spreman da mi čudovište trudnoće vrati moju ženu. Tek sam kroz molitvu shvatio da u stvari mene drži čudovište neznanja. Trudnoća je dinamično stanje i za muža i za ženu. Bilo mi je teško da živim na porodični način, sa porodičnom ljubavlju, naklonošću i prihvatanjem - zato što mi je nedostajalo pravog znanja o promenama kod moje žene i o brzini tih promena. Promene ukusa i mirisa, i stalna mučnina koja se otezala kod Houp mesecima - sve je to bilo novo za mene. Koje su to onda promene na koje treba paziti?

Emocionalne promene - Povećan nivo progesterona u krvi uzrokuje mnoge promene kroz koje će vaša žena proći, uključujući emocionalne skokove i padove, kratko raspoloženje, napade plača i depresije, smanjenu sposobnost koncentrisanja, vrtoglavicu, zaboravnost, i ekstremne ili neumesne reakcije. Ovo može da se događa ponekad ili malo češće, ali žena je zbunjena ovim promenama kao i vi. Trudite se da budete tolerantni oko ovih stvari i ostanite koncentrisani na čudo života u njenoj utrobi. Pokažite vašoj ženi da ste svesni da su ove promene hormonske i da će proći.

Fizičke promene - Povećavanje grudi vaše žene, bolne bradavice, promene u pigmentaciji kože, gubitak

kose, povećan ili smanjen libido, mučnina, promena ukusa i mirisa, zatvor, umor, ili bilo koji fizički osećaj na koji vam može skrenuti pažnju su za nju osetljive teme i može da dobije osećaj ranjivosti. Nemojte joj reći kako trudno izgleda! Umesto toga, budite svesni svega i izađite joj u susret. Ako joj je muka, možda neće moći da spremi večeru ili da jede sa vama. Možda neće hteti da je dodirujete na određen način zbog povećane osetljivosti njene kože. Možda će biti neophodno da smanjite svoja očekivanja od nje. Houp je često imala neugodnosti u donjem delu leđa, što sam ja mogao da ublažim masažom. Zapamtite, ona je „kost od mojih kostiju i meso od mog mesa...“ 1. Mojsijeva 2:23. Negujte njeno telo kao što biste svoje.

Fetalne promene - Pokušajte da se aktivno zainteresujete za rast i razvoj svog nerođenog deteta. Prelako je mužu da bude „nesvestan“ svoga deteta. Na kraju krajeva, žena dublje oseća fizičke promene i fetalne senzacije. Muž može da nastavi sa svojom dnevnom rutinom uz malo ometanja. Ova „nesvesnost“ se može shvatiti kao nebriga. Kad god bi Džon, moje drugo dete, bio posebno aktivan pre rođenja, Houp bi me zamolila da joj dam ruku. Onda bi je stavila na svoj abdomen da bih mogao da osetim kako se pomera ili udara. Bilo joj je potrebno da uradim ovo da bi osećala da sam zaista deo tog iskustva između nje i sina. Zapamtite, uloge muža i oca su nerazdvojive, iako se razlikuju. Vaša žena će bolje osećati vezu sa vama, kao

mužem, ako oseti da imate osećaj povezanosti sa vašim nerođenim detetom.

Uloga muža je da bude otac vaše dece.

Nećete to učiniti osim ako vaše srce nije okrenuto vašoj deci.

Postoji i duhovno svojstvo vašeg nerođenog deteta koje je značajno kao i fizičko ili psihološko svojstvo. Deca prepoznaju glas svojih roditelja u materici i mogu da reaguju na njega kao i na pesmu koju bi mi pevali.

Uloga muža je da voli svoju ženu “Trudni smo”

U toku prve trudnoće, prijateljima bih najavio trudnoću govoreći „Trudni smo“! Reakcija je uvek bila ista - smeh.

Ali nisam se šalio. Iako nisam ja nosio svoje nerođeno dete, ipak sam ja jedno sa svojom ženom, i fizički i duhovno. U toku naše prve trudnoće, čak sam i osećao mučninu i umor prilično često. Iako izgleda kao da nema fizičkog razloga da otac ima ove simptome, mnogi muškarci se žale na njih. Ovo se zove kuvade sindrom. Toliko sam se navikao na podsmeh kod ove izjave, da sam bio zapanjen kada sam rekao sestri u

bolnici gde sam radio da smo „mi“ trudni, jer mi je čestitala i pitala me ozbiljno i sa saosećanjem kako podnosim sve promene. Odgovorio sam joj i zahvalio što je bila tako razumna prema drugoj (trudnoj) polovini.

Trudnoća se prevodi u sopstvenu smrt. Ukoliko ste ispravno shvatili da je brak smrt za sebe, onda trudnoća i roditeljstvo svakako malo produbljuju grob. Ukoliko vam to zvuči svirepo, razmislite na ovaj način. Trudnoća, početak roditeljstva, stvara priliku za duhovni rast. Trudnoća i roditeljstvo su takođe dobre osnove za upražnjavanje službe muža i žene. Na praktičnijem nivou, kada se sagleda kao zajednički napor, postaje teško požaliti se na ranojutarnje masaže leđa ili stomaka, kasne izlete do prodavnice, puter od kikirikija i žele sendviče za večeru ili na energične razgovore u 3 ujutro.

Tokom porođaja, muževi moraju da budu osetljivi i brižni prema potrebama svojih žena i da ponude podršku i pomoć babici. Muževi ne bi trebali da se boje da uprljaju svoje ruke. Pomozite ženi fizički, masirajte joj abdomen, ili je opustite hidroterapijom. Kod laganog porođaja, babica će možda želeti da muž „uhvati“ bebu i da preseče pupčanu vrpcu pod njenim nadzorom. Muževi bi trebali da aktivno učestvuju u trudnoći, a ne da jednostavno leže na kauču dok žena „pregura trudnoću“.

Uloga muža je da veruje u Boga.

Ukoliko nemate opširno znanje iz akušerstva verovatno malo znate o rađanju beba. Želeli ste siguran porođaj kod kuće. Zato ste odabrali babicu - nekoga obučenog u predivnom čudu (a nekad i u pravoj opasnosti) trudnoće i rađanja. Trebalo bi da shvatite da niste babica i da trudnoća nije jednostavna kao roda koja donosi dete. Možete da učinite samo što vam je rečene... i tako verujete.

Kada muž i žena odaberu babicu koja treba da donese njihovo dete na svet, moraju se potčiniti njenom autoritetu i iskustvu u smislu da znaju malo ili ništa o tome. Ponekad su muževi u iskušenju da ugroze sigurnost svojih žena i dece zbog finansijskih razloga. Biraju kućne porođaje, ne zato što su ubeđene da su najbolji već zato što su ubeđeni da su jeftiniji od bolničkih porođaja. Onda, kada se komplikacije povećaju i naizgled dovedu u rizik kućni porođaj, kažu „Moramo imati vere“. Naravno, ne isključujem veru. Nasuprot tome, potpuno se slažem da moramo da živimo u veri.

Želim da ohrabrim sve muškarce da uče da budu dobri muževi i očevi. Uključite se u trudnoću i budite odgovorni prema vašoj ženi, vašoj porodici, vašem nerođenom detetu i vašoj babici.

Porodaj po vejavici

Bio je 12. mart 1993, i prolećno otoplјavanje je već dobro počelo. Čistači snega, sanke, i sve druge vrste pribora za zimsko vreme su bili sklonjeni za narednu godinu. Sva pažnja je okrenuta novoj sezoni i pokrilo nas je toplo zatišje. Loše vremenske prognoze su se smanjile, i bili smo spremni da prigrlimo novu prolećnu sezonu. Ipak, priroda je imala druge planove. Grubo smo probuđeni iz dremeža jer nam je pažnju obuzelo ozbiljno loše vreme sa hladnom kišom i jakim vetrovima. Kao što znate, priroda ne čeka nikoga i ne pita za mišljenje, kao što nije ni četvrto buduće dete Džerija i Tamija Kingstona.

U petak uveče sam primila poziv. „Peti, nećeš verovati, ali pukao mi je vodenjak.“ Pomalo iznenađena, i ne malo zabrinuta, pitala sam je kakav je intenzitet i učestalost njenih kontrakcija. Srećom, tada nisu bile previše ozbiljne i počela sam da se spremam da pođem do nje. Dok mi je muž pomagao da spremim svu neophodnu opremu u kola, sračunala sam na brzinu da je poranila dve sedmice, i verovatno ni sama nije bila pripremljena za događaj.

Kiša, koja je već bila počela, je padala sa ledenim mrazom i napravila je barice na zemlji. Slušajući vremensku prognozu, otkrili smo da bi kiša mogla da se pretvori u sneg. Dok sam izlazila iz dvorišta, mahnuo mi je, i doviknuo tipično, ali veselo, „vozi sigurno“. Teško da je iko od nas dvoje mogao pomisliti šta će se izdogađati pre nego što se vidimo opet.

Već sam ranije tražila pomoć druge babice, Ketii, koju sam kontaktirala pre odlaska informišući je o Tamijinom napretku. Odlučili smo da bi najbolje bilo da se nađemo na pola puta tako da bismo mogli da prođemo zajedno ostatak puta. Podsetila sam je da spakuje nešto tople odeće. Nakon skoro sat vremena puta, našle smo se na mestu sastanka, prebacile sve iz njenih kola u moja, i nastavile. Kiša, koja je padala u bujicama, se brzo promenila u vlažan sneg, a zatim u jaku, zaslepljujuću mećavu. Ovo je veoma omelo naš napredak i vožnja je postala bolno spora i veoma stresna.

Oko 10 uveče, nazvala sam Tami da čujem u kakvom je stanju i saznala sam, na naše zaprepašćenje, da su stvari mnogo brže napredovale nego što sam se nadala. Opet sam osetila hitnost situacije i rekla sam joj da legne na stranu, nadajući se da će to da uspori napredak. Ketii i ja smo se molile da će nas naš mili nebeski Otac odvesti tamo na vreme. Nakon nekog vremena koje je izgledalo kao čitava večnost, skrenuli smo u njihov snegom pokriven prilaz, dugačak skoro 1km, i stali smo kod njihove drvene kuće priljubljene uz podnožje pla-

nine. Kakav prijatan prizor! Primetila sam da je svako svetlo u kući bilo upaljeno, osvetljavajući sneg ispod prozora. Brzo smo zgrabile neophodnu opremu i jurnule smo prema vratima, ostavljajući dva para otisaka cipela i klizanja preko malog zaleđenog mosta koji je premošćavao potok pored kuće.

Nakon ulaska, brzo sam procenila situaciju i shvatila da ni minut nismo poranile. Tami je već počela da se porađa, i skoro je bila spremna da gura. Nekoliko trenutaka kasnije, lepa mala glava se pojavila i polako se oslobodila u naše željne i nestrpljive ruke. Vrpca mu je bila obmotana oko vrata, ali je lako skliznula preko ramena, i radovali smo se što je zdrav, zgotan, težine 4 kg, dečak rođen u 23:21.

Pod normalnim okolnostima bismo brzo bile spremne da krenemo kući, ali zbog razdaljine i opasnih uslova za vožnju smo odlučile da prenoćimo. Ket i ja smo izašle da završimo raspakivanje stvari iz kola, zahvalne što smo ponele odeću za presvlačenje. Onda smo sa mrvom optimizma okrenule auto da bi bio u „idemo kući“ položaju u subotu ujutro.

Dok smo se povlačile na spavanje, Tami i beba su bile u dobrom stanju, i svi smo se ušuškali u tople krevete. Čim je ponoć prošla, svetla su počela da treptu i ugasila su se... trajno! Kako ćemo saznati kasnije, struja neće biti popravljena narednih nekoliko dana. Skliznula sam u polusvestan san, sa pomešanim snovima o vožnji, porođajima i snegu. Probudila sam se nekoliko puta zbog

hladnoće i konačno je, oko 5 sati, detektor dima potpuno rasterao moj san. Ketu me je brzo uverila da to samo Džeri pokušava da zapali vatru u svom novom šporetu na drva u kuhinji. Primetila sam da je temperatura u sobi pala za nekoliko stepeni. Zadrhtala sam kada sam shvatila da nam je jedini izvor toplote taj šporet, u kući bez izolacije, i najverovatnije jedino mesto na kome će se osetiti toplota, ako se bude osećala, je u kuhinji.

Do tad su se svi probudili i oblačili su dodatnu odeću da bi se ugrejali. Beba, koja je dobro provela noć, je bila dobro umotana i stavljena u kolevku pored šporeta. Njemu je, u stvari, bilo najtoplije u kući. Nakon doručka spremljenog na šporetu na drva, izašla sam da vidim kakve su nam šanse da krenemo. Nikad u životu nisam videla toliko snega! Već je napadalo 35 centimetara snega i nije bilo znaka da će stati. Ketu je ranije obrisala krov na kolima, „za svaki slučaj“ ako budemo mogli da izađemo, ali je izgledao kao da je netaknut. Sneg je prešao šrafove na točkovima, i znala sam da nećemo nikud ići.

Kako je dan napredovao, počela sam da osećam goličanje u grlu, koje je prešlo u kašalj, zatim u temperaturu, pa u vrlo visoku temperaturu, i nakon teškog pada sam ležala sa ozbiljnim gripom. Ostala sam u krevetu na spratu ispod pet jorgana, noseći debeli izolovani donji veš, pidžamu, i veliki debeli ogrtač, ali uprkos svemu tome nisam mogla da se ugrejem.

Kingstoni su bili u kontaktu sa šumskom službom (začudo je telefon i dalje radio) u nadi da će naći pomoć. Rekli su im za porođaj, nadajući se da će požuriti sa radovima na električnoj mreži, i možda će dovesti pomoć da nas obezbede preko potrebnim zalihama. Nije uspeo. Rekli su nam da struje neće biti neko vreme, i da je veliki džip sa pogonom na sva četiri točka prolazio putem ispod naše kuće ranije tog jutra i da se ozbiljno zaglavio. Ohrabрили su nas da se držimo čvrsto, u nadi da ćemo brzo biti oslobođeni. Naši muževi su takođe bili u kontaktu telefonom, ali smo odlučili da bi pokušaj spasavanja nas bio gotovo nemoguć dok se putevi ne očiste.

U međuvremenu, pelene su se istrošile zajedno sa zalihama vode i hrane. Pošto ih je oluja iznenadila, bili su potpuno nespremni. Nisu čak imali ni baterije za lampu! Džeri, koji je pokušao da bude snalažljiv je otopio sneg za piće i kuvanje, i za pranje WC šolje. Pogledala sam istopljeni sneg koji mi je ponudio, i male čestice koje su plivale u njemu, i znala sam da ću pre dehidrirati nego što ću to da popijem. Tog popodneva, velika gradska novinska agencija je zvala. Priča o našoj neprilici je već izlazila!

Noć se polako dovukla bez znakova olakšanja od besnila napolju. Nekoliko puta me je probudio vetar dok je šamarao zidove kuće. Plašili smo se da bi njihov mali dom mogao da padne niz planinu ili da bi drveće moglo da padne na njega. Onda je tu bio i strah da krov neće

izdržati pritisak zbog velike tižine snega i leda. I da, kako je bilo hladno! Živa je pala na nulu.

Hvala Bogu, nedeljno jutro je obasjalo netaknutu kuću sa svim ukućanima nepovređenim. Kingstonima su, međutim, sada očajno bile potrebne zalihe. Ja sam patila od znakova dehidracije i moj proces donošenja odluka je bio sputan bolešću. Koliko god sam želela da budem kod kuće, bila sam odbojna prema planu naših muževa za spašavanje. Zvali su nas ranije da nas informišu da ih očekujemo za samo nekoliko sati. Ništa nije moglo da ih odvrati. Uspeli su da nađu prijatelja da ih poveze u svom velikom Suburbanu sa pogonom na četiri točka, i krenuli su na put sa hranom i zalihama, uključujući veliku kutiju pelena.

Konačno, u nedelju popodne, dok je temperatura pretila da rekordno padne, čula sam Ketu kako viče jer je ugledala naše heroje. Rekla je da ljudi izgledaju kao loši snežni ljudi koji vuku sanke od dva metra natovarene velikim paketom. Hodali su skoro kilometar od puta, a noge su im nestajale u snegu. Kad su stigli, brzo su istovarili zalihe i natovarili sanke našom opremom i odvukli je do Suburbana. Onda su se vratili po nas. Nažalost, bila sam previše bolesna i slaba da bih hodala, tako da su me umotali u moju vreću za spavanje i vezali me za sanke. Mahali smo našim prijateljima dok su me muškarci, kao tim istreniranih haskija, vukli kroz zimsku zemlju čuda do vozila. Tako smo bili spaseni!

Kingstoni su stavili tačku na dramu odlučujući da ostanu u motelu ostatak sedmice dok se ne vrati struja. I majka i dete su bili dobro. Priču je pokupilo nekoliko medija, i bilo je puno publiciteta oko nasukanih babica u planinama. Kada se podsetim ovoga i stotina drugih porođajnih iskustava tokom godina, setim se da u akušerskom poslu nikad ne znate šta da očekujete, ali kad stavite veru u Boga, On će vas voditi kroz svaku priliku i iskušenje. Tako, akušerska služba... se nastavlja!

Sadržaj

Predgovor	5
1. Akušerska služba	7
2. Potreba za obukom	15
3. Da li su kućni porođaji sigurni?	18
4. Embriologija i razvoj fetusa	22
5. Reproduktivna anatomija	33
6. Prenatalna nega	40
7. Porođaj i osam zakona zdravlja	66
8. Biljke i prirodni lekovi	82
9. Porođaj	101
10. Pospartum - briga o majci i novorođenčetu ...	117
11. Hitne situacije	130
12. Prednosti dojenja	160
13. Pobačaji	165
14. Uloga muža	169
15. Porođaj po vejavici	175



FAKULTET ZA PRIRODNU MEDICINU

online

Postanite:



Diplomirani lekar prirodne medicine



Magistar prirodne medicine



Doktor prirodne medicine



Nutricionista



Herbalista

www.institutpm.com
www.zakonizdravlja.com