

Paghahanda para sa Pagle-labour

Paano Mo Malalaman Kung Ikaw ay Nagle-labour?

Madaling mapagkamalian ang paunang pagle-labour - ang panahon bago magsimula ang pagle-labour - sa totoong pagle-labour. Sa pareho, ang iyong mga kontraksyon ay maaaring hindi maginhawa. Ngunit may mga malinaw na pagkakaiba:

Bago ang pagle-labour	Totoong Pagle-labour
<p>Mga kontraksyon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hindi sa mga regular na agwat • iba-iba ang taggal • nananatiling pareho o nagiging mahina • nararamdaman sa ibabang tiyan • pinaka hindi komportable kapag ikaw ay gumagalaw 	<p>Mga kontraksyon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sa mga regular na agwat • nagiging mas matagal • nagiging mas malakas • nararamdaman sa tiyan, ibabang likod o mga hita • nagpapatuloy maging ikaw man ay gumagalaw o nagpapahinga
Ang serbiks ay nananatiling nakasara	Ang serbiks ay numinipis at umiikli (“napapawi”) at nagbubukas (“lumalaki”)
Walang kulay-rosas na paglabas (pinkish discharge) (“nagpapakita”)	Maaaring “nagpapakita” o tumutulo mula sa amniotic sac habang nababasag ang iyong tubig



KUWENTO NG PAMILYA

Ang pagsisimula ng pagle-labour ni Michelle ay nakalilito. Gising siya buong gabi ng Linggo na may mga kontraksyon ngunit pagkatapos ay nakatulog sa umaga at ang lahat ay tumigil. Buong araw ito ay nawawala at naroroon. Gising siya halos karamihan ng gabi ng Lunes na may mga kontraksyon at kaunting nagpapakita. Tumigil itong muli nang siya ay nag-almusal at naligo. Noong Martes, nagpunta kami sa ospital na pagod, at ang aming anak na lalaki ay ipinanganak noong kalaunan ng gabing iyon.



SUBUKAN ITO

Maligo sa isang dutsa. Kung ito ay paunang pagle-labour, ang iyong mga kontraksyon ay marahil magiging mabagal at mas maikli. O subukang matulog o gambalain ang iyong sarili sa pamamagitan ng ibang aktibidad. Kung magagawa mo ang kahit alin, malamang na ito ay paunang pagle-labour.

Pagrerelaks para sa Pagle-labour

Sanayin ang mga diskarteng ito ngayon upang malaman mo kung alin ang magiging pinaka kapaki-pakinabang sa iyo kapag nagsimula ang pagle-labour:

Punto ng pagtutuon na konsentrasyon – Magtuon sa isang bagay o ibang tao kaysa sa sakit.

Paglalarawan sa isip – Gumunita ng isang lugar o isang bagay na sa tingin mo ay nakakarelaks at ligtas.

Terapewtika sa Tubig (water therapy) – Pumasok sa banyera o maligo sa dutsa. Huwag maligo hanggang sa ikaw ay nasa aktibong pagle-labour, dahil maaari nitong mapabagal ang iyong mga kontraksyon nang mas maaga. At tandaan na uminom ng maraming tubig.

Masahe – Gumamit ng magaan, pantay na mga paghagod sa tiyan, pindutin ang ibabang likod, o pisilin at bitawan ang mga naninigas na lugar. Magpamasahe sa iyong kapareha, o gawin itong mag-isa.

Kumpletong pagrerelaks – Dahan-dahang paigtingin at i-relaks ang bawat bahagi ng iyong katawan. Hawakan ang bawat kalamnan ng 3 hanggang 5 mga segundo. Huminga nang papasok habang ikaw ay naninigas at huminga nang palabas habang nagrerelaks.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

Basahin ang seksyon na ito upang malaman kung paano mo magagamit ang mga bagay tulad ng masahe upang matulungan ang iyong kapareha sa panahon ng pagle-labour. Magsanay ng mga pamamaraan sa pagrerelaks at paghinga na magkasama sa buong pagbubuntis. Sa panahon ng pagle-labour, hikayatin at purihin ang iyong kapareha.

Paghinga para sa Panahon ng Panganganak

Ang paggamit ng mga diskarte sa paghinga sa panahon ng pagle-labour ay maaaring makatulong sa iyo na makapagrelaks, ituon ang iyong pansin, pagaanin ang iyong sakit at panatilihin dumadaloy ang oxygen sa iyo at sa iyong sanggol.

Mabagal na paghinga – Humingang papasok sa iyong ilong at palabas sa iyong bibig sa halos kalahati ng iyong normal na bilis. Panatilihin nakarelaks ang iyong mga balikat.

Magaang na paghinga – Kumuha ng mababaw na mga paghinga papasok at palabas sa iyong bibig sa halos dalawang beses ng iyong normal na bilis. Kapag ang isang kontraksyon ay nagsimulang mabawasan, bumalik sa mabagal na paghinga. Kapag ito ay huminto, huminga ng malalim. Tapusin sa isang nakakarelaks na buntong hininga.

Panandaliang pagpigil sa hininga (pangalawang yugto ng pagle-labour) - Sandaling pigilin ang paghinga kapag ikaw ay umiire.

Paghingal (pangalawang yugto ng pagle-labour) - Itaas ang iyong baba, panatilihin bahagyang bukas ang iyong bibig, at huminga nang maluwa at mabilis, tulad ng isang humihingal na aso. Tutulungan ka nitong makontrol ang pagnanasa na umiri upang ang ulo ng iyong sanggol ay maaaring malumanay na makalabas.

Ano ang pasalungat na presyur (counter pressure)?

Matibay, pare-parehong presyon na inilapat sa isang masakit na lugar. Ang iyong kapareha ay maaaring pindutin gamit ang kanilang kamay o maaari kang sumandal sa isang nakarolyong tuwalya, isang bola ng tennis o isang dingding.



SUBUKAN ITO

Mag-isip ng paghahanda para sa pagle-labour tulad ng paghahanda para sa isang marathon: i-pace ang iyong sarili, uminom ng tubig, at magsanay ng mga diskarte sa pagrerelaks at paghinga nang maaga upang handa ka na kung kailangan mo ang mga ito.

Pinakamahasay na Pagkakataon ng Sanggol

Mga Komportableng Posisyon para sa Pagle-labour

Subukang manatiling patayo, gumagalaw at nakarelaks. Palitan ang posisyon nang madalas.

Unang yugto ng pagle-labour:

Paglalakad

Mabuti para sa:

- pagsulong ng sanggol sa iyong pelvis
- pagpapaghingaw ng sakit sa likod

Pagtayo

Mabuti para sa:

- pagpapaghingaw ng sakit sa likod

lugoy ang iyong mga balakang, sumandal at magpahinga sa isang bagay, o subukan ang pasalungat na presyur.

Una at Ikalawang mga Yugto ng Pagle-labour:

Pag-upo nang Patayo

Mabuti para sa:

- pagrerelaks ng iyong ilalim para sa pagtulak
- pagbibigay ng isang matahimik na pagbabago mula sa pagtayo
- nag-aalok ng isang komportableng posisyon kung mayroon kang elektronikong pagsusubaybay sa sanggol

Subukang maupo sa kubeta.

Kalahating nakaupo

Mabuti para sa:

- pagbibigay ng pahinga
- pag-idlip sa pagitan ng mga kontraksyon

Sumandal ng paharap, magpahinga sa iyong kapareha, at magpahagod ng likod.

Bola sa Panganganak (Birthing Ball)

Mabuti para sa:

- pagsulong ng sanggol sa iyong pelvis

Sumandal sa bola habang nakaluhod, o umupo dito habang may tumutulog sa iyo na panatilihin ang iyong balanse. Huwag gumamit ng bola kung ikaw ay madulas dahil sa langis o losyon.

Pagluhod

Mabuti para sa:

- pag-aaalis ng presyon mula sa almoranas
- pagpapaghingaw ng sakit sa likod

Sumandal nang paharap sa isang upuan o kama upang mabawasan ang pagkapuwera sa iyong mga kamay at pulso. Subukan ang mga pagkiling ng pelvis. Lumuhod at sumandal sa isang suporta habang binibigyan ka ng iyong kapareha ng isang masahe o gumagamit ng salungat na presyur.

Paghiga sa tagiliran

Mabuti para:

- panghalili sa paglalakad sa unang yugto ng pagle-labour
- gamitin sa panahon ng panganganak
- magbigay ng isang ligtas na posisyon kung uminom ka ng gamot sa sakit o nagkaroon ng isang epidural
- alisin ang presyon mula sa almoranas

Siguraduhin na ang iyong itaas na binti ay nasusuportahan ng maayos upang makapagpahinga ka sa pagitan ng mga kontraksyon.

Pagtuwad

Mabuti para sa:

- pagsulong ng sanggol sa iyong pelvis

Subukang sumandal sa kapareha o yakapin ka ng kanilang mga bisig upang pagpahingahin ang iyong mga binti. Baguhin ang mga posisyon sa pagitan ng mga kontraksyon.

Kapanganakan • Paghahanda para sa Pagle-labor