

Doğumun Başladığını Gösteren Belirtiler

1 Gerçek Doğum Kasılmaları (Doğum Sancıları)

- Kasılmalar düzenli aralıklarla gelir ve şiddeti giderek artar.
- Kasılmalar 5-10 dakikada bir tekrarlanmaya başlar ve istirahatle geçmez.

2 Nişan Gelmesi (Mukus Tıkacının Düşmesi)

- Hafif kanlı veya pembe-kahverengi akıntı şeklinde olabilir.
- Rahim ağzının açılmaya başladığını gösterir ama doğum hemen başlamayabilir.

3 Suyun Gelmesi (Amniyotik Sıvının Boşalması)

- Ani ve bol miktarda ya da sızıntı şeklinde su gelmesi şeklinde olabilir.
- Su rengi berrak veya hafif pembemsi olmalıdır. Kötü kokulu veya yeşilimsi ise hemen hastaneye gidilmelidir.

4 Bel ve Kasık Ağrılarının Artması

- Regle benzer ama daha güçlü bel ve kasık ağrıları yaşanabilir.
- Ağrılar karından bele doğru yayılabilir.

Doğum Başladığında Ne Yapılmalı?

Sakin Kalın ve Nefes Kontrolü Yapın

- Panik yapmadan derin nefes alıp vermek sancıları yönetmeye yardımcı olur.
- Burnunuzdan derin nefes alıp ağzınızdan yavaşça verin.

Kasılma Sürelerini Takip Edin

- Kasılmaların süresi ve sıklığını takip ederek hastaneye gitme zamanını belirleyin.
- 5 dakikada bir düzenli ve güçlü kasılmalar varsa hastaneye gitme vakti gelmiştir.

Su Gelmişse ve Kasılmalar Yoksa

- Renk ve koku kontrol edilmelidir.
- Yeşilimsi veya kanlı su gelirse hemen hastaneye gidilmelidir.
- Kasılmalar başlamadıysa bile doktor önerisine göre hastaneye gidilebilir.

Hafif Bir Şeyler Yiyin ve Sıvı Alın

- Eğer doğum erken aşamadaysa ve mide bulantınız yoksa hafif atıştırmalıklar yiyebilirsiniz.
- Vücudun susuz kalmaması için bol su içmek önemlidir.

Hastane Çantanızı Hazırlayın ve Eşinizi/Doktorunuzu Bilgilendirin

- Daha önce hazırlanan doğum çantanızı alarak yola çıkın.
- Doktorunuz veya ebe ile iletişime geçerek durumu bildirin.

Doğum Pozisyonlarını Deneyin

- Hafif yürüyüş yapmak veya pozisyon değiştirerek (leğen kemiğini esneten, sallanma, dans etme ya da dik pozisyon ayakta durma, yürüme, çömelme) rahatlamaya çalışmak sancıları daha yönetilebilir hale getirebilir.