**Vajinal Doğum Nasıl Gerçekleşir?**

**Normal doğum ve doğum aşamaları nelerdir?**

Doğum doğal bir süreçtir. İşte doğum ve doğumun üç aşaması sırasında neler beklenir  ve neler yapılabilir. Her kadının doğumu, bir hamilelikten diğerine bile benzersizdir. Bazen doğum birkaç saat içinde biter. Diğer durumlarda, doğum annenin fiziksel ve duygusal dayanıklılığını test eder.

Doğuma olayların tipik sırasını anlayarak kendinizi hazırlayabilirsiniz.

**Aşama 1: Latent ve aktif faz**

Doğum ve doğumun ilk aşaması, serviksin açılmasına (genişlemesine) ve yumuşamasına, kısalmasına ve incelmesine (efasman) neden olan düzenli kasılmalar hissetmeye başladığınızda oluşur. Bu bebeğin doğum kanalına girmesini sağlar. İlk aşama, üç aşamadan en uzundur. Aslında kendi başına iki aşamaya ayrılmıştır - latent  faz (gizli aşama) ve aktif faz

**Latent faz**

Latent faz sırasında serviks genişler ve incelir. Hafif, düzensiz kasılmalar hissedeceksiniz. Serviksiniz açılmaya başladığında, vajinanızdan net, pembe veya hafif kanlı bir akıntı görebilirsiniz. Bu hamilelik sırasında servikal açıklığı bloke eden mukus tıkacıdır.(nişan gelmesi)

**Ne kadar sürer?** : Latent faz öngörülemez. İlk gebelikler için ortalama uzunluk saatten güne değişir.

**Ne yapabilirsiniz:** Kasılmalarınızın sıklık ve yoğunluk artıncaya kadar, ne yapacağınızı siz belirleyebilirsiniz. Birçok kadın için latent faz rahatsız edici değildir. Sakin ve rahat kalmaya çalışın.

Bu aşamada eğer doktorunuz hastaneye yatışı henüz önermediyse (herhangi riskli bir durumunuz yoksa ) aşağıdakleri yapabilirsiniz.

* Yürüyüşe çıkmak
* Duş veya banyo yapmak
* Rahatlatıcı müzik dinlemek
* Doğum sınıfında öğretilen nefes veya rahatlama tekniklerini denemek
* Pozisyonları değiştirmek
* Beslenmenizi hafif ve sulu yemek şeklinde tercih edin

**Suyunuz gelirse veya ciddi vajinal kanama yaşarsanız, derhal sağlık kuruluşuna başvurun.**

**Aktif faz**

Şimdi gerçek işin başlama zamanı. Aktif doğum sırasında serviksiniz 4 cm'den 10 cm'ye kadar genişleyecektir. Kasılmalarınız daha güçlü, birbirine daha yakın ve düzenli hale gelecektir. Bacaklarınızda kramp olabilir ve bulantı hissedebilirsiniz. Sırtınızda artan basınç yaşayabilirsiniz. Henüz , hastaneye gitmediyseniz şimdi tam zamanı.

Doğum eylemi ilerledikçe ve acı yoğunlaştıkça ilk heyecanınız azalırsa şaşırmayın. İsterseniz ağrı kesici veya anestezi isteyin. Doğum ekibiniz sizin ve bebeğiniz için en iyi seçimi yapmak üzere sizinle işbirliği yapacaktır.

**Ne kadar sürer ?**: Aktif faz genellikle dört ila sekiz saat veya daha fazla sürer. Ortalama olarak, serviksiniz saatte yaklaşık bir santimetre genişler.

**Yapabilecekleriniz**: Artan  rahatsızlığınızla mücadele etmek için nefes alma ve rahatlama tekniklerini deneyin. Doğum sınıfında öğrendiklerinizi kullanın veya sağlık ekibinizden öneriler isteyin.Sizi rahatlatacak yakınlarınızdan birinin yanınızda olmasını isteyebilirsiniz. Eş, anne veya yakın arkadaş  gibi. Tabi bu kişilerin sizden daha sakin kişiler olması gerekir.

Kendinizin ve bebeğinizin yakından izlenmesine izin vermek için belirli bir konumda olmanız gerekmedikçe, aktif eylem sırasında rahatlığı teşvik etmek için şu yolları göz önünde bulundurun:

* Pozisyonları değiştirme
* Büyük bir lastik topun üzerinde esneme (doğum topu)
* Sıcak bir duş veya banyo yapma
* Kasılmalar ile nefes alarak yürüme
* Kasılmalar arasında hafif bir masaj yaptırma

Aktif fazın son kısmı - genellikle geçiş olarak adlandırılır - özellikle yoğun ve acı verici olabilir. Kasılmalar birbirine yaklaşacak ve 60 ila 90 saniye sürebilir. Bel ve makatta baskı hissedeceksiniz. Eğer itme isteğini hissediyorsanız, ebeye mutlaka bildirin.

Ikınmak istiyorsanız, ancak tamamen genişlemediyseniz, doktorunuz sizden geri durmanızı isteyebilir. Çok erken ıkınmak sizi yorabilir  ve serviksinizin şişmesine neden olabilir, bu da doğumu geciktirebilir. Geçiş genellikle 15 ila 60 dakika sürer.

**Aşama 2: Bebeğinizin doğumu**

Zamanı geldi! Bebeğinizi eylemin ikinci aşamasında kucağınıza alacaksınız.

**Ne kadar sürer:**Bebeğinizi dünyaya getirmek birkaç dakikadan birkaç saate kadar sürebilir. Epidural olan ve ilk kez anne olan kadınlar için daha uzun sürebilir.
**Ne yapabilirsiniz:** Ikın ! Doktorunuz her kasılma sırasında sizden aşağı inmenizi isteyecek ve ne zaman itmeniz gerektiğini size söyleyecektir.

Ikınmalarınızın bebeği ilerletecek güçte olması ve mümkün olduğu kadar nefes almadan uzun süreli olması çok önemlidir. Güçsüz ve kısa süreli ıkınmalar veya bağırmalar sadece sizi yormuş olur,  bebeğinizi ilerletmez.

Bir noktada, daha nazikçe itmeniz istenebilir - ya da hiç istenmeyebilir. Yavaşlamak, vajinal dokularınızda yırtılmak yerine esneme süresi verir.

Bebeğinizin kafası doğduktan sonra, bebeğin vücudunun geri kalanı kısa süre içinde takip edecektir.

**Aşama 3: Plasentanın doğumu**

Bebeğiniz doğduktan sonra büyük bir rahatlama hissi hissedeceksiniz. Bebeği kollarınızda veya karnınızda tutabilirsiniz. Ona muhakkak dokunun. Göğsünüzün üzerine koyun ve nasıl sakinleştiğine şahit olun. Sonuçta o da çok uzun bir yoldan geldi ve çok yorgun.

Bu arada hala çok şey oluyor. Eylemin üçüncü aşamasında plasentayı doğuracaksınız.

**Ne kadar sürer:** Plasenta genellikle beş ila 30 dakika içinde doğar, ancak işlem bir saat kadar sürebilir.

**Ne yapabilirsiniz:** Rahatlayın! Şimdiye kadar odaklanmanız bebeğinize kaymıştır. Etrafınızda olup bitenlerden habersiz olabilirsiniz. İsterseniz bebeğinizi emzirmeyi deneyin.

Hafif kasılmalar yaşamaya devam edeceksiniz. Birbirine çok yakın ve daha az acı verici olacaklar. Plasentayı doğurmak için bir kez daha itmeniz istenecektir. Rahim kasılmalarını teşvik etmek ve kanamayı en aza indirmek için plasenta doğumundan sonra ilaç verilebilir.

Doktorunuz plasentayı inceleyerek sağlam olduğundan emin olacaktır. Kanama ve enfeksiyonu önlemek için kalan fragmanlar uterustan çıkarılmalıdır.

Plasentayı doğurduktan sonra rahminiz normal boyutuna dönmesine yardımcı olmak için kasılmaya devam edecektir.

Sağlık ekibinizin bir üyesi uterusun sağlam ve kasılı olduğunu hissettiğinden emin olmak için karnınıza masaj yapacaktır.

Doktorunuz, vajinal bölgenizin herhangi bir dikişe veya onarıma ihtiyacınız olup olmadığını da belirleyecektir. Anesteziniz yoksa, dikilecek bölgeye lokal anestezi enjeksiyonu yapılır.