

## BÆKLINGARÖÐ LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS®

Þessi bæklingur er í röð bæklinga sem  
Ljósmeðrafélag Íslands gefur út á vef  
félagsins [www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

Höfundur þessa bæklinga er  
Anna Sigríður Vernharðsdóttir,  
ljósmóðir.

Útgáfuár 2010

Myndir Shutterstock.com

### Helstu heimildir

Boulvain, M., Stan C.M. & Irion, O (2005). Membrane sweeping for induction of labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1.

Gülmezoglu, A.M., Crowther, C.A., Middleton, P. (2006). Induction of labour for improving birth outcomes for women at or beyond term. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4.

Smith, C.A. & Crowther, C.A. (2004). Acupuncture for induction of labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1.



Borgartúni 6  
105 Reykjavík  
Sími 564-6099  
[www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

## BÆKLINGARÖÐ LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS®



# Lengd meðganga Áhætta eða óþarfa áhyggjur?



## NIÐURSTÖÐUR RANNSÓKNA

Það eru um 60% líkur á að fæðing fari af stað innan 3 daga þegar meðgöngulengd er orðin 41 vika og 90% líkur á að fæðing fari af stað innan viku. Þess vegna getur verið freistandi að bíða og sjá hvort fæðing fari ekki af stað áður en vikurnar verða 42.

Börn sem fædd eru eftir 42 vikna meðgöngu, jafnvel þó fæðing sé framkölluð þá, þurfa frekar á aðstoð að halda við fæðingu og lenda frekar á vökudeild.

Þegar fæðing er framkölluð og meðgöngulengd er 41-42 vikur er tíðni keisarafæðinga og áhaldafæðinga (sogklukkur og tangir) ekki hærrí og notkun mænurótardeyfinga og verkjalyfja ekki meiri en almennt gengur og gerist.

Það er minni hættu á að fósturhægðir berist ofan í lungun ef fæðing er framkölluð þegar meðgöngulengd er 41-42 vikur en ef meðgöngulengd fer fram yfir 42 vikur.

## BÆKLINGARÖÐ

LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS®

## ÁÆTLAÐUR FÆÐINGARDAGUR BARNINS

Að fá uppgefin áætlaðan fæðingardag skiptir máli fyrir þig og þína. Það gerir ykkur kleift að undirbúa komu nýja barnsins á heimilið. Áætlaður fæðingardagur hefur einnig þýðingu fyrir ljósmæður og lækna sem nota hann sem viðmið þegar verið er að meta þroska og líðan barnsins. Hægt er að reikna út áætlaðan fæðingardag út frá upplýsingum um fyrsta dag síðustu tíða eða ef þú veist hvenær getnaður átti sér stað. Einnig er hægt að finna út áætlaðan fæðingardag með ómskoðun.

Það er eðlilegt að ganga með barnið fram yfir áætlaðan fæðingardag. Einungis 4 af hverjum 100 börnum eru fædd á áætluðum fæðingardegum en eðlileg meðgöngulengd er 37 til 42 vikur. Það er alveg skiljanlegt að þú verðir ópolinmóð og bíðir spennt eftir komu barnsins en ert kannski að velta fyrir þér **hvort betra sé að bíða og leyfa náttúrunni að ráða eða láta framkalla fæðingu.**

## Ljósmæður taka vel á móti þér!

### HVAÐ ER LENGÐ MEÐGANGA?

Meðganga sem varir í meira en 42 vikur eða 294 daga er skilgreind sem lengd meðganga. Ekki er vitað með vissu hvað veldur því en lengd meðganga er algengari hjá frumbyrjum og hjá þeim konum sem áður hafa gengið með barn lengur en 42 vikur.

### ER HÆTTA Á FERÐUM?

Langflest börn fæðast heilbrigð, hvort sem þau koma á áætluðum fæðingardegum eða seinna. Það sem skiptir mestu máli er að barnið sé að vaxa vel, sé heilbriggt og í góðri stöðu fyrir fæðinguna. Við lengda meðgöngu eykst lítillega áhætta fyrir móður og barn. Það getur dregið úr fósturvexti, vegna breytinga á fylgjustarfsemi. Það eru meiri líkur á því að barnið losi fósturhægðir í legvatnið, sem verður þá grænt. Verði barnið fyrir streitu í fæðingu getur það andað að sér grænu legvatninu og það getur valdið öndunarerfiðleikum. Ef nóg er af legvatni í kringum barnið þannig fósturhægðirnar þynnast út í legvatninu þá skapar þetta síður hættu. Líkur á burðarmálsdauða geta aukist lítillega, vari meðgangan lengur en 42 vikur. Við lengda meðgöngu aukast líkur á því að móðirin þurfi að gangast undir keisaraskurð og lengri meðganga getur einnig þýtt stærra barn.



## FRAMKÖLLUN FÆÐINGAR EÐA EKKI?

Þegar meðgöngulengd er að nálgast 42 vikur eru tveir valkostir í stöðunni; að framkalla fæðingu eða bíða og sjá. Ef fæðing er ekki framkölluð er fylgst með heilsu og líðan móður og barns í hefðbundinni mæðravernd auk þess sem hægt er að meta legvatnsmagn og ástand barnsins með ómskoðun. Síðast en ekki síst er mjög mikilvægt fyrir konur að fylgjast með hreyfingum barnsins eins og áður. Það er margt sem bendir til þess að ákjósanlegt sé að framkalla fæðingu þegar meðgöngulengd er 41-42 vikur, sem sé, ekki fyrr og ekki seinna! Nánari upplýsingar um framköllun fæðingar á [www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

## ÝMIS RÁÐ SEM KANNSKI KOMA FÆÐINGU AF STAÐ

**Samfarir** geta stuðlað að undirbúningi leghálsins fyrir fæðingu og jafnvel komið fæðingu af stað. Það er bæði vegna áhrifa fullnægingar konunnar og þar með framleiðslu oxytósíns en einnig vegna áhrifa prostaglandína í sæði. Það eru takmarkaðar rannsóknir á áhrifum samfara á byrjun fæðingar en lítil rannsókn sýndi þó að konur sem stunduðu kynlíf í kringum áætlaðan fæðingardag voru líklegri til að fara af stað í sjálfkrafa fæðingu áður en meðgöngulengd náði 41 viku.

**Örvun á brjóstum og geirvörtum** getur stuðlað að byrjun fæðingar. Rannsóknir gefa til kynna að konur í eðlilegri meðgöngu sem örva brjóst sín og geirvörtur daglega frá 39. viku meðgöngu geti minnkað líkur á lengdri meðgöngu og einnig minnkað líkur á mikilli blæðingu eftir fæðingu.

**Laxerolía** getur komið af stað fæðingu en getur líka valdið miklum óþægindum í meltingarvegi. Það er ekki hægt að mæla með notkun laxerolíu til að koma af stað fæðingu því það þarf að rannsaka það miklu betur.

**Te úr hindberjalaufum** getur styrkt legið þannig að það vinni betur þegar fæðing fer af stað en það er almennt ekki trú manna að það komi af stað fæðingu.

**Nálastungur** geta gagnast í þeim tilgangi að stytta tíma frá áætluðum fæðingardegum fram að fæðingu. Konum sem hafa áhuga á að nýta sér nálastungur er ráðlagt að ráðfæra sig við einhvern sem þekkir vel til notkunar þeirra í þessum tilgangi, t.d. ljósmóður.

**Belgjalosun** getur komið af stað fæðingu. Læknir eða ljósmóðir þreifar upp leggöngin og inn í leghálsinn þar sem belgirnir eru losaðir frá innanverðum leghálsinum. Þetta getur verið óþægilegt en ætti alls ekki að vera mjög sársaukafullt. Margar konur finna fyrir óreglulegum samdráttum í kjölfarið og svo getur komið svolítið blóðugt slím á eftir. Ekki er mælt með belgjalosun fyrr en meðgangan er orðin 40-41 vika.