



Fundacja
Rodzić po Ludzku

materiał powstał
przy wsparciu:

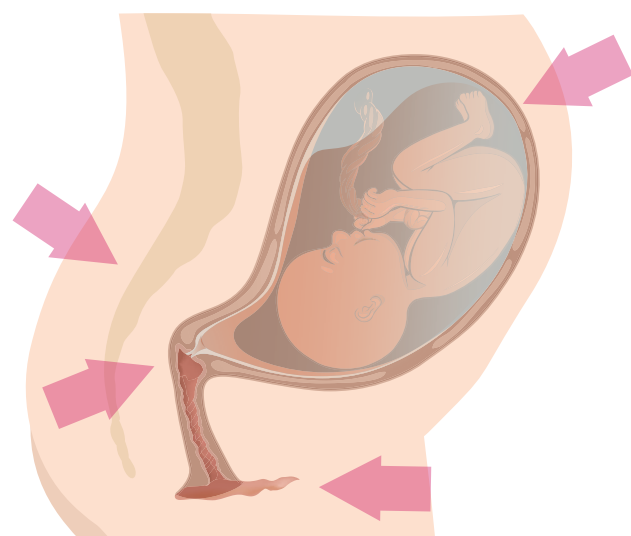


Łagodzenie bólu porodowego metody niefarmakologiczne i farmakologiczne

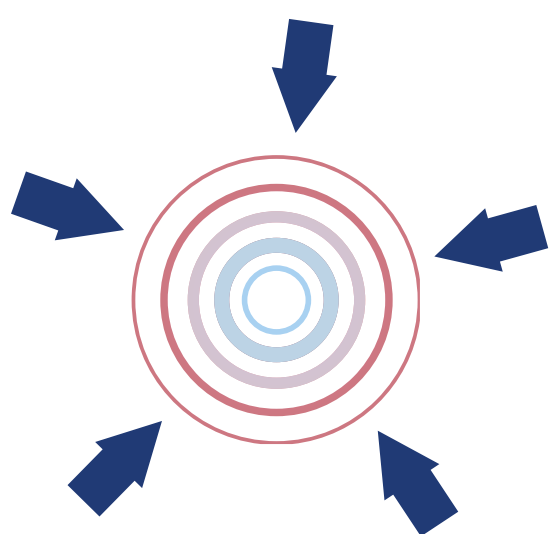
Łagodzenie bólu porodowego jest ważne ze względu na komfort kobiety. Ma pozytywny wpływ na przebieg porodu i samopoczucie dziecka.



Dlaczego poród może boleć?



- skurcze mięśnia macicy powodują ucisk nerwów i drażnią zakończenia nerwowe
- rozciąga się szyjka macicy i dolny odcinek trzonu macicy
- dziecko główką uciska na nerwy w okolicy kręgosłupa
- przy pełnym rozwarciu główka dziecka uciska tkanki krocza



Ból mobilizuje organizm do zebrania siły i koncentracji na działaniu.



Natężenie bólu wskazuje ciało czy podejmować aktywność czy odpoczynek.

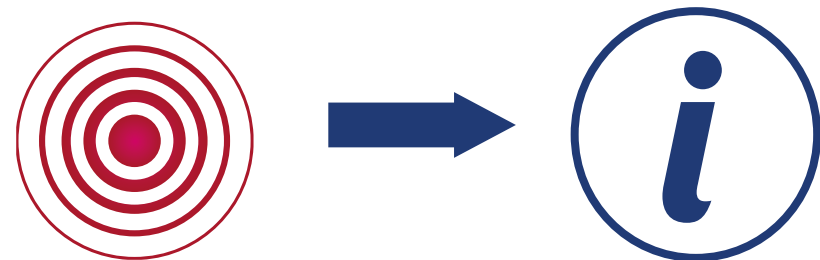
Na skuteczne radzenie sobie z bólem wpływają przede wszystkim:

jakość i ciągłość opieki

obecność osób bliskich

podmiotowe i indywidualne traktowanie kobiety rodzącej

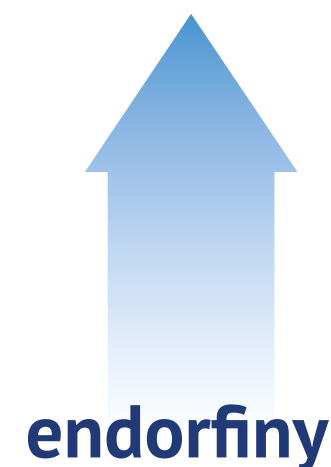
Ból pełni ważną funkcję informacyjną



Natężenie i rodzaj bólu podczas porodu informują o tym, co dzieje się w ciele i jaki jest etap porodu.



Ból motywuje do instynktownych zachowań, które dynamizują przebieg porodu.



Uruchamia wydzielanie hormonów, które pełnią rolę znieczulacza.



Ból nie do zniesienia może zakłócić przebieg porodu.

Wiele metod jego łagodzenia sprawia, że poród przebiega sprawniej i w większym komforcie dla kobiety rodzącej.

Błędne koło stresu

Bólu nie da się zmierzyć obiektywnie. Ta sama osoba może odczuwać ból inaczej przy zmianie kontekstu i otoczenia. Indywidualne różnice zależą od poziomu lęku i stresu.

stres lęk brak poczucia bezpieczeństwa
silne bodźce: zimno, głód i ostre światło

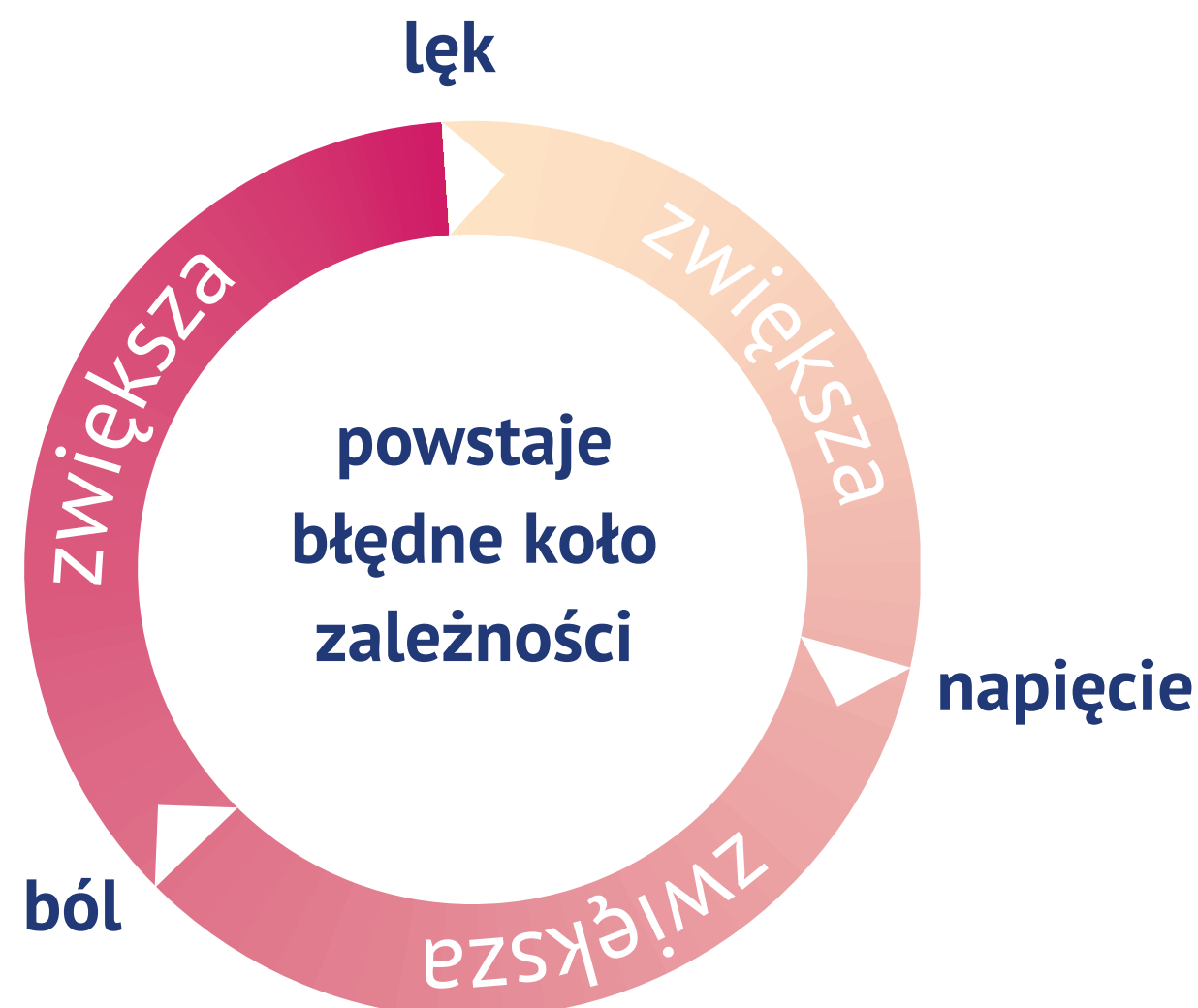


spada
wydzielanie
endorfin



wzrasta
wydzielanie
adrenaliny

Osoba,
która się boi,
staje się
nadwrażliwa
i może silniej
odczuwać ból.



zmęczenie
zakłócenia akcji skurczowej
wydłużenie porodu

Poczucie sprawstwa



Subiektywne poczucie kontroli nad przebiegiem porodu ma wpływ na intensywność odczuwania bólu.

**Co może wzmocnić
poczucie sprawstwa:**

aktywność - możliwość decydowania o przyjmowanej pozycji

otrzymywanie informacji o przebiegu porodu

współdecydowanie o ewentualnych interwencjach



poczucie kontroli,
w szczególności podczas
trudnych bolesnych skurczów



poczucie satysfakcji
kobiet z porodu



uczucie bezsilności i bierności
może sprawić, że ból
jest odbierany dotkliwiej

Niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego



Metody niefarmakologiczne wykorzystują naturalne mechanizmy radzenia sobie z bólem.



Nie zaburzają fizjologicznego mechanizmu porodu, ale mogą nie likwidować bólu całkowicie.

Warto od nich zacząć, ponieważ:

nie mają negatywnego wpływu na matkę i dziecko

działają tylko w chwili ich stosowania

nie wymagają dodatkowego specjalistycznego sprzętu

kobieta rodząca jest przytomna, zdolna do współpracy

nie zakłócają kontaktu matki z dzieckiem po porodzie



Osoba towarzysząca



Warto zaprosić bliską osobę do towarzyszenia w porodzie. To może być:

- mąż/partner
- przyjaciółka
- siostra
- doula - przeszkolona niemedyzna towarzyszka okołoporodowa.



Stałe wsparcie to udokumentowana metoda działania bez skutków negatywnych dla przebiegu porodu.

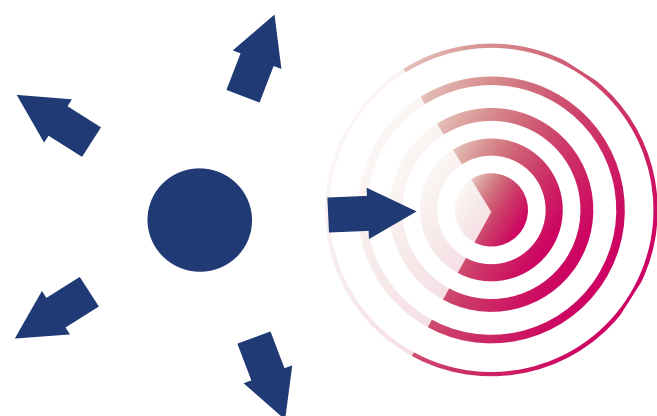
Zadania osoby towarzyszącej:

stała obecność i ciągłe wsparcie podczas porodu

dbanie o dobrostan psychiczny, fizyczny i emocjonalny kobiety rodzącej

stosowanie niefarmakologicznych metod według preferencji kobiety rodzącej

Ruch i aktywność



Ruch i aktywność w czasie skurczu są naturalnym sposobem radzenia sobie z bólem i napięciem w ciele. Mogą wpływać na sprawniejszy przebieg porodu.

Podczas porodu można:

- spacerować
- tańczyć
- kołysać się
- kucać
- korzystać z pomocnych sprzętów:
piłki, worka sako, drabinek
- przyjmować dogodne pozycje wertykalne

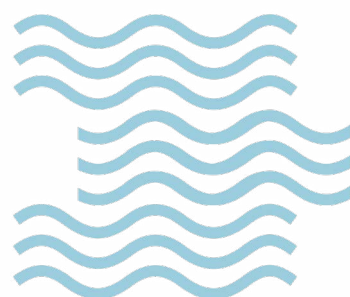


W pozycji wertykalnej kanał rodny jest skierowany wertykalnie w kierunku ziemi.

Ruch i zmiany pozycji są pomocne w:

- pełnym otwarciu się kanału rodnego
- prawidłowym wstawieniu się główki
- lepszym dotlenieniu matki i dziecka

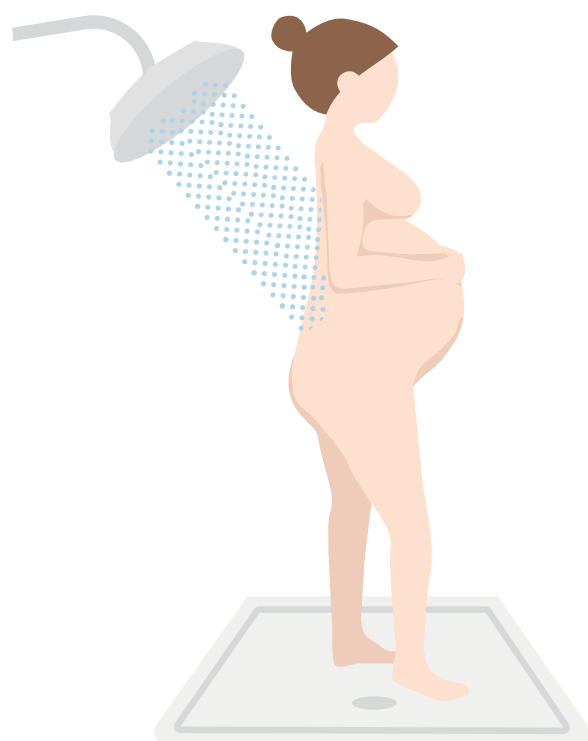
Korzystanie z wody



Zanurzenie w wannie (immersja wodna) lub korzystanie z prysznica.

Ciśnienie wody oddziałuje na całą powierzchnię ciała kobiety rodzącej:

- minimalizuje odczucie bólu
- zwiększa wydzielanie endorfin
- może wpływać na sprawniejszy przebieg porodu



Strumień wody może masować plecy lub brzuch. Pod prysznicem można opierać się o ścianę, kucać, kołysać się na piłce.

**W wodzie
poprawia się:**

krążenie krwi

dotlenienie mięśni, łożyska

dotlenienie dziecka



**Dźwięk płynącej wody
wpływa rozluźniająco.**

Pozostałe niefarmakologiczne metody:

Mogą ułatwiać radzenie sobie z bólem porodowym i zwiększyć zadowolenie z korzystania z metod łagodzenia bólu.

Metody manualne:



- masaż
- akupunktura
- refleksologia
- działanie ciepłem i zimnem

Stosowanie ciepłych/zimnych lub naprzemiennie okładów na kark, podbrzusze, okolice krzyża.

Kobiety rodzące najczęściej potrzebują masażu podczas skurczów, w przerwach zwykle odpoczywają.



Rodzaj dotyku, jego siłę i tempo należy zawsze dostosować do potrzeb rodzącej.

Metody relaksacyjne:



- głęboki relaks, hipnoporód
- joga
- muzyka
- świadome oddychanie
- świadome rozluźnianie ciała

Pomagają uzyskać:

lepszą koncentrację

spokój podczas skurczu

odpoczynek pomiędzy skurczami

Wydawanie dźwięków:



- rozluźnia
- dodaje sił i energii
- uwalnia napięcie
- pobudza wydzielanie endorfin

**otwarcie ust
i wydawanie
dźwięków**



rozluźnienie mięśni krocza

przyptyw energii

Aromaterapia



Wykorzystanie naturalnych olejków eterycznych:

- przez skórę (masaż, kąpiel, kompres)
- przez układ oddechowy (inhalacje, wążchanie)

**poprzez głaskanie, ugniatanie, rozcieranie
olejki wnikają w głąb skóry
aż do zakończeń nerwowych**



złagodzenie napięcia

zmniejszenie bólu i stresu



Nie należy stosować nierozcieńczonych olejków eterycznych bezpośrednio na skórę.

TENS

Przezskórna elektrostymulacja elektryczna.
Pośrednio zwiększa poczucie kontroli podczas
dawkowania napięcia elektrostymulacji.

zmniejsza lęk

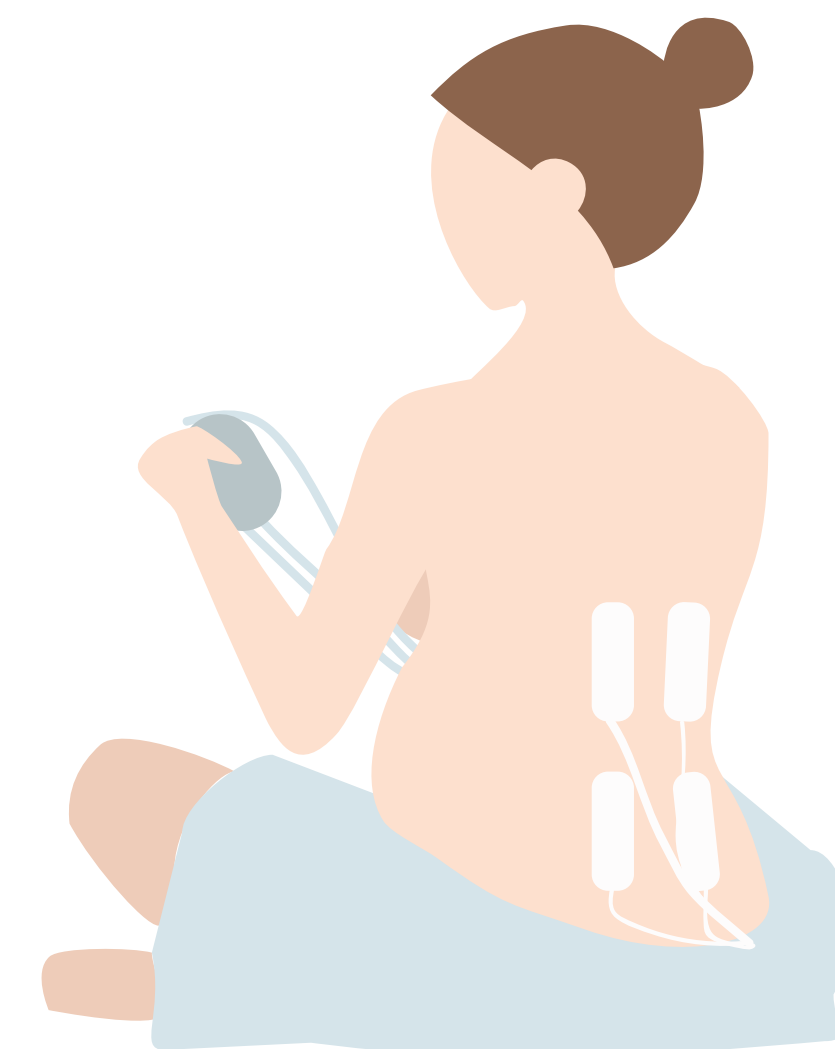


**obniża wydzielanie
hormonów
stresu**



lepsze samopoczucie

redukcja bólu



Farmakologiczne sposoby znieczulania skurczy porodowych



Mogą niemal całkowicie znieść odczuwanie bólu.
Są silną ingerencją w mechanizm porodu.
Mogą powodować skutki uboczne.

**Metody
farmakologiczne
cechują:**

większa skuteczność przeciwbólowa

szybkie osiągnięcie efektu terapeutycznego

dłuższe ustępowanie działania

wpływ na naturalny przebieg porodu

działania niepożądane u matki i u dziecka

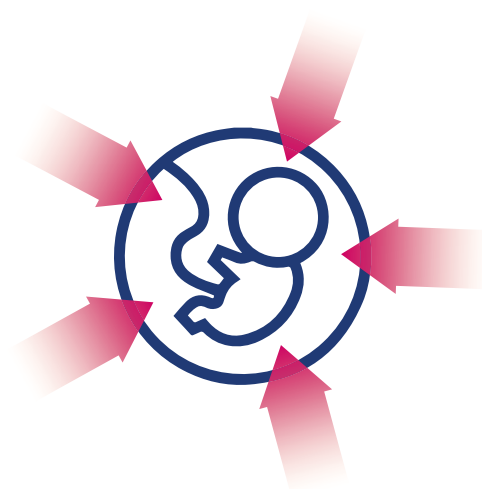
Obecnie stosuje się:

- opioidy (petydyna)
- znieczulenie zewnątrzoponowe (zso)
- łączone znieczulenie podpajęczynówkowe i zewnątrzoponowe
- analgezję wziewną (mieszanina podtlenku azotu i tlenu)

Petydyna (opioidy)



Lek narkotyczny (pochodna morfiny) o działaniu przeciwbólowym i rozkurczowym, podawany dożylnie lub domięśniowo.



Petydyna przechodzi przez barierę łożyskową, co oznacza, że przenika do krwi dziecka i niekorzystnie wpływa na jego stan.

Możliwe skutki uboczne u kobiety rodzącej:

- spowolnienie akcji porodowej
- mdłości
- zawroty głowy
- zaburzenia orientacji
- senność

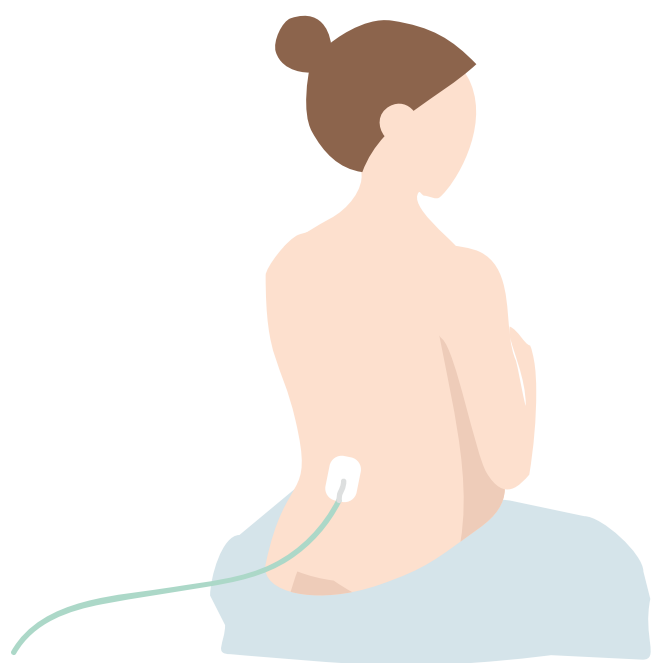
Możliwe skutki uboczne u dziecka:

- senność
- słabsza reakcja na bodźce
- możliwe trudności w oddychaniu
- słabsze napięcie mięśniowe
- upośledzony odruch ssania



Wyniki badań nad długofalowymi skutkami stosowania opiatów u dziecka podczas porodu nakazują ostrożność w ich używaniu.

Znieczulenie zewnątrzoponowe



Polega na nakłuciu lędźwiowego odcinka pleców i podaniu przez cewnik środka znieczulającego do przestrzeni otaczającej rdzeń kręgowy.

- kobieta rodząca zachowuje świadomość
- odczuwanie bólu jest zredukowane lub całkowicie zniesione
- kobieta ma możliwość poruszania się i parcia

Nie jest obojętne dla przebiegu porodu ponieważ:

może osłabić akcję skurczową i przedłużyć 1. lub 2. okres porodu

konieczne jest częste lub stałe monitorowanie tętna dziecka KTG

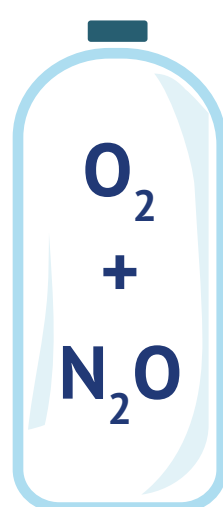
może ograniczyć możliwość poruszania się

może obniżyć ciśnienie tętnicze kobiety i spowodować zaburzenia tętna dziecka



Podanie znieczulenia na krótko przed osiągnięciem pełnego rozwarcia szyjki macicy może spowodować brak odczuwania skurczów partych i brak efektywnego parcia. Może zwiększyć ryzyko porodu zabiegowego.

Gaz wziewny



Analgezja wziewna polega na łagodzeniu bólu porodowego poprzez podawanie kobiecie rodzącej mieszanki tlenu i podtlenku azotu (niepalny bezwonny gaz bez smaku).

To metoda:

nieinwazyjna

łatwa w użyciu

nie wpływa na czynność skurczową macicy

nie znosi całkowicie odczuwania bólu na szczycie skurczu, ale zdecydowanie poprawia samopoczucie kobiety rodzącej



**inhalacja
za pomocą
maski**

- oddychanie świeżym gazem w każdym wdechu
- pełne działanie znieczulające po 30-50 sekundach
- ustanie działania i eliminacja gazu z organizmu kilka minut po ostatnim wdechu



Analgezję wziewną można stosować na wszystkich etapach porodu oraz w trakcie ewentualnych procedur poporodowych.

Zastanawiasz się, który szpital wybrać?

Aktualne informacje z pierwszej ręki na temat porodówek w całym kraju znajdziesz tu:

<https://gdzierodzc.info/szpitala/>



To opinie kobiet takich jak Ty tworzą i rozwijają bazę szpitali!

Po porodzie oceń swój szpital i pomóż dobrze wybrać innym kobietom! Wypełnij formularz na:

<http://ankieta.rodzicpoludzku.pl/>

Razem możemy zmieniać porodówki skuteczniej!

Zaangażuj się na:

<https://25lat.rodzicpoludzku.pl/wesprzyj-nas/>



Fundacja
Rodzić po Ludzku



Making our world more productive

Wziewne łagodzenie bólu porodowego.

Już po kilku oddechach.

