

Metody łagodzenia bólu

Ból jest naturalnym elementem porodu i nie stanowi zagrożenia, a jedynie informuje o tym, co dzieje się z kobietą na danym etapie porodu. Wyróżniamy dwa rodzaje bólu:

- związany ze skurczami macicy i rozwieraniem szyjki macicy,
- oraz związany z rozciąganiem i uciskiem dna miednicy.

Odczuwanie bólu jest indywidualne, dlatego przygotowanie ciężarnej do porodu ma duże znaczenie. Warto zapoznać się z różnymi metodami łagodzenia bólu, których jest wiele. Położne pomogą dobrać odpowiednią metodę i instrukcje, aby jak najlepiej złagodzić ból.

1

Znieczulenie zewnątrzoponowe - jest to dostępna farmakologiczna metoda łagodzenia bólu porodowego.

- Polega na podaniu do przestrzeni zewnątrzoponowej kanału kręgowego leku wywołującego zniesienie przewodnictwa nerwowego.
- Optymalny czas na skorzystanie ze znieczulenia to 3-4 cm rozwarcia szyjki macicy.
- Poprzedzone jest kwalifikacją przez lekarza ginekologa oraz anestezjologa.
- Niezbędny jest aktualny wynik morfologii, który wykonujemy niezwłocznie po przyjęciu na oddział.
- Podczas zakładania cewnika do przestrzeni zewnątrzoponowej ciężarna kobieta musi pozostać nieruchomo. Ważne jest, aby zachowała spokój i informowała na bieżąco lekarza anestezjologa o zbliżającym się skurczu czy innych wrażeniach.
- Efekty działania można odczuć już po 10-20 minutach od podania pierwszej dawki i trwa ok 2h (po kolejnej kwalifikacji można skorzystać z kolejnej dawki znieczulenia).
- Skorzystanie ze znieczulenia zewnątrzoponowego jest wskazaniem do ciągłego monitorowania akcji serca płodu (KTG).
- Zachowana jest pełna aktywność ruchowa i świadomość podczas porodu.

2

TENS - czyli przezskórna elektrostymulacja nerwowa - są to małe, bezpieczne impulsy elektryczne w celu zmniejszenia doznań bólowych. Mogą również stymulować produkcję endorfin, czyli naturalnych substancji przeciwbólowych.

- Jest to metoda bezpieczna, nieposiadająca poważnych skutków ubocznych. Elektrostymulacja nie jest wskazana w przypadku, kiedy rodząca obciążona jest niektórymi przewlekłymi chorobami, takimi jak padaczka, lub też ma wewnętrzne urządzenia elektroniczne, np. stymulator serca.
- TENS to małe urządzenie przenośne, proste w obsłudze, pacjentka indywidualnie lub pomocą położnej dopasowuje intensywność impulsów do odczuć bólowych. Efektem jest wrażenie mrowienia lub wibracji w obszarze 4 elektrod, umieszczonych na plecach.
- Korzystanie z TENSu można rozpocząć już na początku porodu, kiedy skurcze macicy są jeszcze łagodne i kontynuować przez cały poród.

3

Immersja wodna - definiowana jako zanurzenie w wodzie podczas porodu, zarówno w I, jak i w II okresie porodu. Noworodek rodzi się z wód płodowych do wody o takiej samej temperaturze (36-37stC). Pierwszy oddech nabiera po wynurzeniu z wody.

- Immersja wodna:
 - relaksuje, rozluźnia,
 - zmniejsza dolegliwości bólowe,
 - zmniejsza napięcie i lęk,
 - polepsza przepływ maciczny,
 - skraca poród, sprzyja rozwieraniu się szyjki macicy,
 - zmniejsza częstość interwencji medycznych.
- W naszym oddziale korzystanie z imersji wodnej jest możliwe poprzez wannę porodową (po odpowiedniej kwalifikacji) bądź prysznic.
- Wskazania do ciągłego monitorowania tętna płodu (KTG) dyskwalifikują z immersji wodnej, w tym:
 - znieczulenie zewnątrzoponowe,
 - indukcja/stymulacja czynności skurczowej oxytocyną.

4

Masaż - angażująca partnera metoda łagodzenia bólu porodowego, pomaga rozluźnić napięte mięśnie i zmniejszyć stres.

- Masaż:
 - stymuluje produkcję endorfin,
 - pomaga skoncentrować się na technikach oddechowych.
- Masaż przeprowadza się zwykle w okolicy lędźwiowo-krzyżowej, ale w razie potrzeby może obejmować uda, ramiona i stopy.
- Poza technikami manualnymi do masażu można wykorzystać grzebień lub piłkę z kolcami (dostępne na oddziale).

5

Okłady ciepłe i zimne - łatwo dostępna i skuteczna metoda łagodzenia bólu.

- Miejsca gdzie najczęściej pacjentki przykładają okłady:
 - okolica lędźwiowo-krzyżowa,
 - dół brzucha.
- Materiały które można wykorzystać, m.in. :
 - butelka z ciepłą wodą,
 - woreczek z pestkami wiśni, dostępny na oddziale,
 - termofor.

6

Inne metody z których może pacjentka korzystać:

- Muzykoterapia, własna playlista.
- Aromaterapia- dostępna na sali porodowej.
- Pozycje wertikalne, zmiany pozycji, ruch.
- Techniki oddechowe oraz użycie głosu.