



SZPITAL POWIATOWY
im. Prałata J. Glowatzkiego
w Strzelcach Opolskich

Szpital Powiatowy im. Prałata J. Glowatzkiego w Strzelcach Opolskich



NIEFARMAKOLOGICZNE METODY ŁAGODZENIA BÓLU PORODOWEGO



Trakt Porodowy Szpitala Powiatowego im. Prałata J. Głowatzkiego w Strzelcach Opolskich oferuje szeroki wachlarz niefarmakologicznych metod niwelujących ból porodowy.

Są to:

- immersja wodna
- utrzymanie aktywności fizycznej rodzącej i przyjmowanie pozycji zmniejszających odczucia bólowe
- techniki oddechowe
- ciepłe lub zimne okłady
- masaż
- przeskórna stymulacja nerwów

Metody te nie zaburzają mechanizmu porodowego a wręcz przeciwnie – najczęściej wpływają na jego sprawniejszy przebieg!

Działają w danej chwili tzn. „tu i teraz” nie zmieniając świadomości i nie wywołując skutków ubocznych!

W niniejszej publikacji znajdziesz najważniejsze informacje na ich temat, tak byś mogła razem z położną prowadzącą poród dokonać najlepszego dla Ciebie wyboru.

W sytuacji, gdy niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego nie spełniają Twoich oczekiwań, tj. nie zadziałają wystarczająco skutecznie przeciwbólowo, lekarz ginekolog – położnik może wdrożyć właściwe leczenie farmakologiczne w celu złagodzenia Twoich dolegliwości bólowych!



Immersja wodna

„Sanum per aquam” – zdrowie dzięki wodzie

Immersja wodna - doskonały analgetyk (środek znoszący czucie bólu) w trakcie porodu polegający na głębokim zanurzeniu w wannie z wodą o temperaturze ok. 36° – 37°C.

Według doniesień najlepsze efekty u rodzących obserwowane są wtedy, gdy wody w wannie jest odpowiednio dużo i zakrywa ona całkowicie brzuch rodzącej sięgając brodawek sutkowych. 30 minutowe przebywanie w wodzie, gdyż taki jest optymalny czas immersji, pozwala odczuwać niesamowitą lekkość i odprężenie.

Działanie immersji jest wysoce skuteczne u kobiet z niskim progiem bólowym.

Zalety immersji:

- w pełni skoncentrujesz się na swoim ciele,
- odseparujesz się od bodźców zewnętrznych,
- wyciszysz się, co zwiększy wydzielanie endorfin, zmniejszy wydzielanie adrenaliny,
- rozluźnisz mięśnie szkieletowe, co sprzyja relaksacji,
- odczujesz lekkość pozwalającą Ci zmieniać pozycję ciała, co z kolei ma ogromny wpływ na obniżanie się dziecka w miednicy,
- poprawi się Twoje krążenie krwi i dotlenisz mięśnie, łożysko oraz dziecko - dzięki rozszerzeniu się naczyń krwionośnych i nieznacznemu wzrostowi ciśnienia krwi,
- zwiększy się objętość krążącego osocza i nastąpi wzrost pojemności serca, sprawiające lepsze dotlenienie organizmu,
- odczujesz mniejszy ból wskutek równomiernego oddziaływania ciśnienia wody na całe Twoje ciało,
- znacznie zmniejszy się urazowość krocza w konsekwencji porodu.



Utrzymanie aktywności fizycznej rodzącej i przyjmowanie pozycji zmniejszających odczucia bólów

Aktywność w trakcie porodu, wykorzystywanie dogodnych pozycji z całą pewnością będzie dla Ciebie doskonałą metodą na złagodzenie dolegliwości bólowych.

Dzięki tej metodzie:

- będziesz miała poczucie panowania nad sytuacją a samo rodzenie nie będzie dla Ciebie tak bolesne,
- poród przebiegnie spokojniej i w sposób jak najbardziej naturalny.

Spośród dwóch grup pozycji rodzenia tj. horyzontalnych (poród na boku lub plecach) oraz wertykalnych (czyli pionowych, wykorzystujących dodatkowo siłę grawitacji), znacznie korzystniejsze mogą być dla Ciebie właśnie pozycje wertykalne, o czym informują liczne badania.

Zalety pozycji wertykalnych:

- poruszając się, możesz głębiej oddychać, co zdecydowanie zmniejszy odczuwanie przez Ciebie bólu, rozluźni ciało, pozwoli Ci na większą relaksację, niż w pozycji leżącej,
- odczujesz zmniejszenie lęku i napięcia,
- zwiększy się produkcja naturalnej oksytocyny, dzięki czemu poród przebiegnie szybciej,
- bardziej regularna i efektywniejsza będzie czynność skurczowa macicy,
- następować będzie szybsze rozwieranie szyjki macicy dzięki uciskowi zstępującej główki,
- łatwiej będzie Ci przeć, dzięki sile grawitacji i skierowaniu kanału rodnego do dołu,
- Twoje krocze będzie mniej narażone na urazy, dzięki równomiernemu rozciąganiu się tkanek podczas wyrzynania się główki,
- Twoje dziecko będzie lepiej dotlenione ponieważ lepsze będzie ukrwienie łożyska.



Zalecane pozycje wertykalne to:

- pozycje „na czworakach”, które znacznie zmniejszają ból pleców,
- pozycje w klęku z wychyleniem ciała w przód,
- siedzenie w klęku podpartym,
- z pomocą osoby towarzyszącej parcie w kucki.

Możesz wybierać daną pozycję instynktownie, mając na uwadze aktualną sytuację położniczą, o czym informować Cię będzie położna prowadząca poród.

Techniki oddechowe i ćwiczenia relaksacyjne

Właściwe techniki relaksacyjno – oddechowe możesz wyćwiczyć z pełnym sukcesem. Będziesz mogła je zastosować w niwelowaniu bólu porodowego. Nauka świadomego oddechu będąca niejednokrotnie podstawą programową szkół rodzenia przyczynia się w trakcie porodu do lepszego rozluźnienia się, dzięki czemu Twój organizm będzie lepiej ukrwiony i dotleniony. Skupienie się na oddechu pozwoli Ci osiągnąć spokój a zarazem odwróci uwagę od bólu. Musisz mieć świadomość, że w trakcie porodu wydech winien być dwa razy dłuższy niż wdech, co pozwoli Ci skutecznie rozluźnić ciało i przezwyciężyć ból.

Na uwagę, jako równie doskonały sposób zmniejszający odczucie bólu, zasługuje w tym miejscu wydawanie dźwięków. Dzięki nim uwalniane jest napięcie, wzrasta wydzielanie endorfin, co doda Ci sił oraz energii. Musisz pamiętać, że tłumienie dźwięków potęguje ból!

W I okresie porodu krzyk działa przeciwbólowo - napęlni Cię energią, natomiast, w II okresie – rozluźni Twoje mięśnie krocza, dzięki czemu poród będzie postępował szybciej.

Ważnym jest, byś w trakcie porodu zachowywała się spontanicznie, tzn. jeśli masz ochotę krzyczeć – to krzycz, jeśli masz ochotę mruzczeć – to mrucz!



Ciepłe lub zimne okłady w okolicach odczuwania bólu

Okłady stosować można na dół brzucha, a także na często dokuczające okolice kości krzyżowej lub krocze.

Metody te pozwolą Ci:

- szybko osiągnąć należyty efekt przeciwbólowy, a przy zachowaniu pewnych zasad, nie będą miały działania ubocznego,
- wpłyną na zakończenia nerwów obwodowych, a ich naprzemienne zastosowanie zapobiegnie niedokrwieniu określonej części Twojego ciała.

Zastosowanie ciepłego okładu na Twoim brzuchu pobudzi mięsień macicy do wydajniejszej pracy, może również znacznie podnieść próg bólowy, co sprawi Ci ogromną ulgę.

W celu zastosowania ciepła wykorzystuje się termofory, ogrzane ręczniki czy kompresy.

Zastosowanie zimnego okładu znacznie zmniejszy odczuwanie przez Ciebie bólu, dzięki spowolnieniu pracy połączeń nerwowych, odpowiedzialnych za przekazywanie doznania bólowego.

W przypadku zimnych okładów stosowane mogą być kompresy, schłodzone ręczniki czy nawet worki z lodem.

Dobór tychże metod uzależniony będzie od Twoich preferencji.

Tens (przezskórna stymulacja nerwów)

Przezskórna elektryczna stymulacja nerwów jest dosyć skuteczna w działaniu, szczególnie przydatna w czasie I okresu porodu - łagodzi ból.

Wykorzystuje zbliżone do częstotliwości prądów fizjologicznych impulsowe prądy o niskiej częstotliwości. Blokując czucie bólu wpływa pobudzająco na wydzielanie endogennych opioidów (naturalnych substancji tłumiących odczuwanie drętwienia czy bólu) w unerwianym miejscu z danego źródła. Położna pokaże Ci urządzenie do samodzielnego stosowania przez Ciebie. Wytwarzane fale prądu elektrycznego przez szczelnie przyłożone do skóry elektrody pozwolą zminimalizować odczuwane przez Ciebie bóle. Elektrody powinnaś zakładać na powierzchni grzbietu, w środkowej części pleców, nigdy na brzuchu.



Pierwszą parę elektrod przyłóż w sąsiedztwie dolnych kręgów piersiowych i górnych kręgów lędźwiowych, drugą parę – w okolicy kości krzyżowej. Podczas porodu, gdy ból będzie stawał się dokuczliwy, podłącz urządzenie. Jego natężenie zwiększy się a Ty odczujesz mrowienie. Następnie natężenie zmniejsz się, aż do poziomu najbardziej dla Ciebie optymalnego. Uwaga! Z obsługą urządzenia najlepiej zapoznać się jeszcze w trakcie ciąży, by w czasie porodu móc swobodnie się nim posługiwać.

Masaż relaksacyjny

Masaż i właściwe jego wykonanie jest skuteczną formą rozluźnienia mięśni i przypływu energii. Aby odniósł zamierzony skutek, będzie musiał być wykonany z odpowiednio silnym naciskiem na plecy lub inne części Twojego ciała, np. okolice krzyżowo – lędźwiową, okolice powłok brzusznych oraz mięśni przywodzących uda a także stopy.

Masaż powinien być wykonany w trakcie skurczu, gdyż w przerwie pomiędzy skurczami będziesz odpoczywać.

Musisz pamiętać o odpowiednim rozluźnieniu się w trakcie masażu.

Masaż wykonuje się ze stałym, odpowiednio silnym naciskiem, ruchem kolistym, całą powierzchnią dłoni.

Formy masażu:

- głaskanie – wykonywane płasko ułożoną dłonią,
- rozcieranie - podczas którego opuszkami palców lub kciukami uciska się małe powierzchnie ciała,
- ugniatanie - to naprzemienne ściskanie i puszczenie mięśni, wykonywane pełną dłonią, mające zastosowanie szczególnie przy masażu pośladków i ud.

Masaż relaksacyjny wymaga aktywności dwóch osób, tj. osoby masującej i masowanej np. rodzącej i jej partnera.



SZPITAL POWIATOWY

Szpital Powiatowy im. Prałata J. Glowatzkiego w Strzelcach Opolskich

Ul. Opolska 36A
47-100 Strzelce Opolskie
Telefon: /+48/ 77 407 01 00
Fax: /+48/ 77 407 01 32
www.szpital.strzelce-op.pl
szpital@szpital.strzelce-op.pl