

ŁAGODZENIE BÓLU PORODOWEGO

Zgodnie ze standardem organizacyjnym opieki okołoporodowej: *"Farmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego są wdrażane w przypadku braku oczekiwanej skuteczności zastosowanych metod niefarmakologicznych lub wystąpienia wskazań medycznych do ich zastosowania."*

Farmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego dostępne w naszym Szpitalu

Zastosowanie farmakologicznych metod łagodzenia bólu porodowego wymaga wzmożonego nadzoru zespołu położniczego oraz dodatkowego monitorowania rodzącej i dziecka. Oznacza to ciągły zapis KTG oraz pomiar stanu ogólnego nie rzadziej, niż co 5 minut.

Znieczulenie zewnątrzoaponowe

Wprawdzie poród jest naturalnym procesem, ale w jego trakcie najprawdopodobniej będzie odczuwała Pani silny ból. Każda kobieta jest wyjątkowa, a więc i odczuwanie bólu, jego nasilenie podczas porodu będzie dla każdej z Was inne. Jest wiele sposobów łagodzenia bólu porodowego. Jednym z nich jest znieczulenie zewnątrzoaponowe.



Znieczulenie zewnątrzoponowe

Jest to **najlepszy sposób** kontroli bólu podczas porodu. Ten sposób znieczulenia jest **bezpieczny** zarówno dla matki, jak i dziecka.

Większość pacjentek kwalifikuje się do znieczulenia zewnątrzoponowego porodu.

Wprawdzie ból porodowy jest jednym z głównych wskazań do jego wykonania, jednak mogą istnieć inne medyczne przeciwwskazania, które uniemożliwią zastosowanie znieczulenia

Decyzja o użyciu znieczulenia zewnątrzoponowego będzie zawsze podejmowana **po rozmowie z rodzącą i lekarzem położnikiem**.

Za przeprowadzenie znieczulenia zewnątrzoponowego odpowiedzialny będzie lekarz anestezjolog. Będzie on ściśle współpracował z lekarzem położnikiem oraz położną, tak aby - w zależności od etapu porodu - jak najlepiej dobrać dawki leków.

Znieczulenie zewnątrzoponowe jest podawane do tzw. **przestrzeni zewnątrzoponowej**. Jej znalezienie wiąże się z ukłuciem specjalną igłą w plecy, w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

Następnie wprowadza się do niej rodzaj plastikowego, bardzo cienkiego przewodu, przez który będzie się podawało leki mające za zadanie złagodzić ból porodowy.

W rzadkich przypadkach znieczulenie zewnątrzoponowe może być z technicznego punktu widzenia bardzo trudne lub wręcz niemożliwe do wykonania - np. w przypadku skrzywienia kręgosłupa, czy znacznej otyłości.

Jak każda procedura medyczna, tak i znieczulenie zewnątrzoponowe może wiązać się z pewnymi działaniami ubocznymi i powikłaniami. Są one jednak stosunkowo **rzadkie lub bardzo rzadkie**.

Analgezja wziewna

W Naszym Szpitalu stosowana jest analgezja wziewna, która charakteryzuje się **wysokim profilem bezpieczeństwa**. Można ją stosować w I, II i III okresie porodu. Jest to metoda **nieinwazyjna, łatwa w użyciu**.

Znieczulenie wziewne można stosować w sposób ciągły lub doraźny (przerywany). W metodzie ciągłej rodząca ma założoną масечkę na twarz zarówno w czasie skurczów jak i w okresie pomiędzy nimi, przy metodzie doraźnej kobieta **sama decyduje o potrzebie złagodzenia bólu** przykładając do ust масечkę na czas skurczu.

Niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego

Wiele kobiet na myśl o porodzie czuje silny lęk. Zwykle jest on związany z obawą o zdrowie własne i dziecka oraz osobistą wydolność fizyczną w porodzie i ból. Ten ostatni czynnik bywa czasem na tyle kłopotliwy, że ciężarne obserwują u siebie paniczny lęk przed skurczami porodowymi i towarzyszącymi im konsekwencjami. Kluczową rolę w przygotowaniu do porodu i towarzyszących mu skurczy odgrywa świadomość rodzącej.

Jakie są niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu, z których może korzystać pacjentka samodzielnie lub przy pomocy osoby towarzyszącej czy położnej?

W naszym szpitalu mają zastosowanie następujące niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego:

1

- **Aktywność fizyczna rodzącej**

Przyjmowanie dogodnych pozycji zmniejszających odczucia bólowe. Sprawdza się spacer, kołysanie całym ciałem lub samymi biodrami oraz przyjmowanie pozycji kucznej lub pozycji wertykalnych z wykorzystaniem sprzętów bloku porodowego: piłki, worka sako, drabinki, materaca, sznurów czy krzesła porodowego.

2

- **Techniki oddechowe i ćwiczenia relaksacyjne**

Spokojny i miarowy oddech działa uspokajająco, uwalnia nagromadzone napięcie i poprawia samopoczucie kobiety. Taki sposób na wyciszenie pozwala działać bardziej instynktownie w trakcie porodu. Należy również pamiętać, iż odpowiednie dotlenienie matki wpływa na poziom tlenu przekazywany dziecku.

3

- **Masaż relaksacyjny**

Stosowanie 20-/30- minutowych masażu w trakcie trwania porodu znacząco poprawia komfort rodzącej. Pozwala zmniejszyć odczuwanie bólu w okolicy krzyżowo-lędźwiowej i zredukować lęk. U masowanych pacjentek odnotowano lepsze wyniki pomiaru ciśnienia krwi.

4

- **Ciepłe lub zimne okłady w okolicach odczuwania bólu**

Ciepło działa miejscowo poprzez podniesienie temperatury skóry i najbliższych tkanek, nasila krążenie i metabolizm, a tym samym zmniejsza skurcz mięśni i podwyższa próg bólu, dodatkowo działa uspokajająco na kobietę. Zimne okłady z kolei bywają pomocne przy bólach kostno-stawowych, dzięki obniżeniu temperatury, rodząca doświadcza spowolnionego przesyłania bólu (zjawisko drętwienia przez zimno), zimno zmniejsza także obrzęk i chłodzi skórę.

5

- **Przezskórna stymulacja nerwów** (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation – TENS)

Za sprawą 4 elektrod umieszczonych na skórze, kobieta (przy użyciu pilota) samodzielnie steruje natężeniem impulsów elektrycznych. Nie znoszą one całkowicie odczuć bólowych, ale pozwalają się zrelaksować i zahamować świadomość bólu. TENS może zwiększać miejscową produkcję endorfin.

6

- **Immersja wodna**

Woda przynosi duże korzyści w porodzie zarówno pod prysznicem, jak i w wannie. Hydroterapia zmniejsza napięcie mięśniowe, ból, a tym samym lęk u kobiety. Za sprawą ciepła oraz uczucia zmniejszenia ciężaru (typowego dla zanurzenia w wodzie) dochodzi do podwyższenia stężenia oksytocyny i szybszego postępu porodu.

7

- **Aromaterapia**

Wykorzystywana jest w I okresie porodu i połogu. Pomaga w relaksacji, poprawie nastroju oraz wspieraniu zdrowia fizycznego i emocjonalnego.

8

- **Chusta Rebozo**

ma szerokie zastosowanie w ciąży i porodzie.

- Relaksacja: delikatne kołysanie i rozluźnianie ciała za pomocą chusty pomaga zmniejszyć napięcie w plecach i miednicy.
- Wsparcie brzucha: chusta może podtrzymywać brzuch, odciążając plecy i zmniejszając uczucie ciężkości.
- Masaż: Masaż kołyszający chustą, np. w okolicy lędźwiowej, przynosi ulgę i może wspomóc postęp porodu.
- Ułatwienie przyjmowania pozycji porodowych: Rebozo może pomagać w przyjęciu wygodniejszych pozycji wertykalnych, np. poprzez zawieszenie na ramie łóżka lub drabinkach.
- Wsparcie pozycji: Partner lub położna mogą używać chusty do wspierania rodzącej w różnych pozycjach, ułatwiając dziecku poruszanie się w kanale rodnym.



WOJEWÓDZKI
SZPITAL
SPECJALISTYCZNY
W OLSZTYNIE



ul. Żołnierska 18
10-561 Olsztyn



INFORMACJA: 89 53 86 356
SEKRETARIAT: tel. 89 53 86 270, fax. 89 53 86 550



e-mail: szpital@wss.olsztyn.pl
www.wss.olsztyn.pl



/WSSOlsztyn

Oddział Kliniczny Ginekologiczno-Położniczy

Sekretariat Oddziału Położniczego:
tel. 89 53 86 429

Trakt Porodowy:
tel. 89 53 86 281