



Sposoby łagodzenia bólu porodowego w Szpitalu Pomnik Chrztu Polski

Odczuwalność bólu podczas porodu jest indywidualna, dlatego w łagodzeniu bólu stosuje się różne metody a ich dobór uzależniony jest od indywidualnych potrzeb pacjentki (prób bólowy, wcześniejsze doświadczenia). Personel powinien uwzględniać życzenia rodzącej oraz okoliczności, takie jak przewidywany czas porodu, ułożenie płodu, indukcja i stymulacja czynności skurczowej. Za dobór sposobu łagodzenia bólu porodowego odpowiadają osoby sprawujące opiekę nad rodzącą: pielęgniarka, położna, lekarz. Dobór metody uzgadniany jest zawsze z rodzącą. Dostępne są metody niefarmakologiczne oraz farmakologiczne.



1

METODY NIEFARMAKOLOGICZNE - Metody naturalne są nie tylko skuteczne, ale i w pełni bezpiecznie dla kobiety rodzącej i dziecka. Co więcej, jest ich wiele i z całej gamy można wybrać te, które rodzącej odpowiadają najbardziej. Używanie metod niefarmakologicznych nie wymaga skomplikowanej aparatury czy stosowania zwiększonego nadzoru położniczego. Ich największą zaletą jest to, że nie wpływają na naturalny przebieg porodu.

METODA	OPIS METODY	Osoba odpowiedzialna	Dostępność
Utrzymanie aktywności fizycznej oraz przyjmowanie pozycji zmniejszających odczucia bólowe	Spacer, kotysanie się, przyjmowanie swobodnych pozycji lub pozycji wertykalnych z wykorzystaniem sprzętów pomocniczych (gumowa piłka, karimaty, worki sako, stołki porodowe). Dzięki tej metodzie rodząca ma poczucie panowania nad sytuacją, jest mniej zmęczona i bardziej zrelaksowana. Zwiększa się wydzielanie naturalnej oksytocyny przyczyniającej się do bardziej regularnej i efektywniejszej czynności skurczowej.	-pomoc oraz porada ze strony położnej sprawującej opiekę nad rodzącą -wsparcie oraz pomoc ze strony towarzyszącej przy porodzie	całodobowa
Techniki oddechowe i relaksacyjne	Oddychanie torem przeponowym zsynchronizowane z przebiegiem fali skurczowej. Właściwa technika relaksacyjno-oddechowa odwraca uwagę od bólu.	-położna sprawująca opiekę nad rodzącą -wsparcie ze strony osoby towarzyszącej	całodobowa
Muzykoterapia	Muzyka ma wpływ na układ limbiczny naszego ośrodkowego układu nerwowego. Dzięki temu w sytuacjach stresowych i podczas odczuwania silnego bólu możliwe jest rozluźnienie ciała, co także wiąże się ze spadkiem poziomu stresu. Rodząca łatwiej potrafi się skoncentrować, ponieważ napięcie psychofizyczne ulega zmniejszeniu.	-pacjentka -pomoc ze strony położnej opiekującej się rodzącą -pomoc osoby towarzyszącej	całodobowo
Aromaterapia	Aromaterapia wpływa na poprawę samopoczucia, a także pobudza organizm do działania. Opiera się na leczniczych właściwościach roślin, wykorzystując ich olejki eteryczne w celu poprawy samopoczucia fizycznego i psychicznego.	-pacjentka (dostarczenie olejków i potrzebnych urządzeń) -pomoc ze strony położnej -pomoc osoby towarzyszącej	całodobowa
Ciepłe i zimne okłady okolicy krzyżowo-lędźwiowej	Okłady dają efekt przeciwbólowy, wpływają na zakończenie nerwów obwodowych. Naprzemiennie stosowanie zapobiega niedokrwieniu określonej części ciała.	-położna sprawująca opiekę -pomoc osoby towarzyszącej pod nadzorem położnej	całodobowa
Immersja wodna (imitacja immersji wodnej pod prysznicem)	Hydroterapia bazuje na wykorzystaniu wody w celu łagodzenia dolegliwości bólowych podczas porodu. Stymuluje wydzielanie endorfin, poprawia nastrój i rozluźnia, zmniejsza napięcie nerwowo-mięśniowe.	-położna sprawująca opiekę nad rodzącą -wsparcie ze strony osoby towarzyszącej	całodobowa
Masaż okolicy krzyżowo-lędźwiowej	Głaskanie, rozcieranie, ugniatanie miejsc okolicy krzyżowo-lędźwiowej powoduje rozluźnienie organizmu i odwrócenie uwagi od narastającego bólu.	-wykonywany najczęściej przez osobę towarzyszącą lub przez osobę sprawującą opiekę, pomoc ze strony położnej -wymaga aktywności dwóch osób : masującej i masowanej	całodobowa

TENS (przezskórna stymulacja nerwów)	Mechanizm działania TENS polega na blokowaniu tzw. bramki bólowej odpowiedzialnej za przewodnictwo bodźców bólowych z okolicy miednicy do centralnego układu nerwowego za pośrednictwem działania prądu impulsywnego małej częstotliwości, która dostarczany jest za pośrednictwem elektrod. Blokując uczucie bólu wpływa pobudzająco na wydzielanie endogennych opioidów – naturalnych substancji tłumiących odczuwanie drętwienia czy bólu.	-pomoc oraz porada ze strony położnej sprawującej opiekę nad rodzącą; -pacjentka	całodobowa
--------------------------------------	---	---	------------

2

METODY FARMAKOLOGICZNE - metody łagodzenia bólu porodowego związane są z użyciem procedur medycznych i leków. Metody te są wdrażane w przypadku braku oczekiwanej skuteczności zastosowanych metod niefarmakologicznych lub wystąpienia wskazań medycznych do ich zastosowania. Cechują się większą skutecznością przeciwbólowa, mają większy wpływ na naturalny przebieg porodu. W przypadku zastosowania tych metod zarówno u matki jak i u dziecka mogą wystąpić działania niepożądane.



METODA	OPIS METODY	Osoba odpowiedzialna	Dostępność
Analgezja wziewna – mieszanina podtlenku azotu i tlenu	Analgezja jest nieinwazyjna i łatwa do zastosowania, a rodząca sama może dostosować ilość wdychanej mieszaniny do swoich potrzeb. Pełne działanie znieczulające mieszaniną podtlenku azotu obserwuje się po 30 do 50 sekundach od inhalacji, a początek działania wiąże się z szybkością i objętością wdechu wykonanego przez rodzącą.	-Lek podawany na zlecenie lekarskie; -Lekarz położnik, położna sprawująca opiekę nad rodzącą.	całodobowa
Analgezja regionalna (zewnątrzoponowa)	Znieczulenie regionalne wykonuje się zwykle w aktywnej fazie pierwszego okresu porodu, gdy jest regularna czynność skurczowa macicy i 3–5 cm rozwarcia ujścia zewnętrznego szyjki macicy. Lekarz położnik musi ustalić wskazania do takiej analgezji. Anestezjolog musi wykluczyć występowanie przeciwwskazań. Wymagana jest świadoma, pisemna zgoda pacjentki.	-Analgezę regionalną przeprowadza lekarz anestezjolog; - W przygotowaniu, wykonaniu i prowadzeniu znieczulenia lekarzowi anestezjologowi asystuje pielęgniarka lub położna anestezjologiczna; -Poród z zastosowaniem znieczulenia prowadzi lekarz położnik, któremu asystuje położna sprawująca opiekę nad rodzącą.	Znieczulenie uzależnione jest od dostępności lekarza anestezjologa.
Dożylne lub domięśniowe podanie opioidów	Stosowany lek nalpain jest produktem leczniczym należącym do grupy leków przeciwbólowych (znieczulających) o właściwościach opioidowych. Jest on stosowany do krótkotrwałego leczenia bólu o nasileniu od umiarkowanego do silnego.	-lek podawany na zlecenie lekarskie -lekarz położnik, położna sprawująca opiekę nad rodzącą.	całodobowo
Lek przeciwbólowy	Stosowany lek paracetamol ma działanie łagodzące ból porodowy, stosowany najczęściej w I fazie porodu.	-lekarz położnik, położna sprawująca opiekę nad rodzącą.	całodobowa



Wszelkich informacji dotyczących sposobów łagodzenia bólu porodowego udzieli także personel medyczny Oddziału Ginekologiczno-Położniczego oraz Bloku Porodowego.

PACJENTKO! Jeżeli masz jakiegolwiek pytania, zadaj je nam.



ul. Św. Jana 9
62-200 Gniezno
poczta@szpitalpomnik.pl
tel. 61 222 8 000 (centrala)
tel. 61 222 8 017 (sekretariat Oddziału Ginekologiczno-Położniczego)