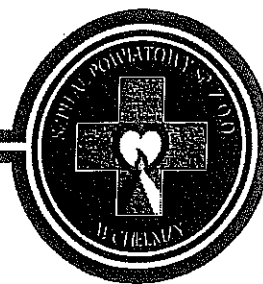


SZPITAL POWIATOWY SP. Z O.O. <sup>®</sup>

87-140 Chełmża, ul. Szewska 23

„Otwarci na potrzeby chorych, uważni w ich realizacji”



## Szpital Powiatowy w Chełmży Oddział Położniczy.

### Sposoby łagodzenia bólu porodowego.

Nieodzownym elementem narodzin są skurcze porodowe, którym zwykle towarzyszy subiektywne uczucie bólu. Ból odgrywa bardzo ważną rolę w czasie porodu. Mobilizuje kobietę do działania. Z chwilą rozpoczęcia porodu skurcze porodowe pojawiają się w regularnych odstępach czasu zwiększając swoją częstotliwość i siłę.

W naszym Szpitalu zapewniamy pacjentkom różne formy jego łagodzenia:

#### **Metody niefarmakologiczne:**

1. Zmiana pozycji, spacerowanie, kołysanie biodrami, stanie, kucanie, siadanie na piłce albo worku Sako.
2. Prawidłowe oddychanie. Głębokie, angażujące przeponę z długim wydechem.
3. Muzykoterapia.
4. Ciepłe i zimne okłady w okolice krzyżowo – lędźwiową.
5. Masaż odcinka lędźwiowo – krzyżowego.
6. Ciepły prysznic. Strumień wody skierowany na brzuch i dolny odcinek kręgosłupa.
7. Imersja wodna, czyli zanurzenie w wannie z wodą o temperaturze 36-37°C na około 30 minut. Woda minimalizuje uczucie bólu i zwiększa wydzielanie endorfin przez organizm rodzącej. Podczas kąpieli pacjentka relaksuje się i ma uczucie lekkości, poprawia się krążenie krwi, łożysko i dziecko są lepiej dotlenione. Następuje szybsze rozwieranie się szyjki macicy oraz szybsze wstawianie się części przodującej dziecka w kanał rodny.

### **Metody farmakologiczne:**

1. Analgezja wziewna – metoda ta polega na oddychaniu mieszaniną gazów (tłenu i podtlenku azotu). Gaz podaje się w sposób ciągły lub przerywany w zależności od natężenia bólu. Należy inhalować się gazem na 1 minutę przed szczytem skurczu w celu uzyskania najlepszego efektu analgetycznego. Gaz łagodzi ból, uspokaja i poprawia nastrój w pierwszej fazie porodu.

2. Analgezja regionalna (ZOP) – metoda ta może być rozpoczęta w aktywnej fazie I okresu porodu, przy co najmniej 1cm rozwarcia ujścia zewnętrznego szyjki macicy.

Analgezja regionalna poprzedzana jest konsultacją z lekarzem anestezjologiem, który kwalifikuje rodzącą do tego znieczulenia na podstawie badania fizykalnego, oceny stanu fizycznego i na podstawie wyników badań diagnostycznych.

3. Stosowanie leków z grupy opioidów, czyli narkotycznych leków przeciwbólowych.

***Przyszłe mamy mają możliwość wyrażenia swoich decyzji i uwag związanych z porodem i położeniem w Planie Porodu.***

***Zachęcamy rodzące do porodu z udziałem osoby towarzyszącej.***

lek. med. Igor Kozankiewicz

Koordinator Oddziału  
Ginekologiczno-Położniczego

