

Łagodzenie bólu porodowego – poznaj dostępne możliwości

Każda kobieta odczuwa ból porodowy inaczej. Dlatego w naszym Oddziale metody łagodzenia bólu dobieramy **indywidualnie do potrzeb rodzącej, etapu porodu oraz sytuacji położniczej**.

Podczas porodu możesz korzystać zarówno z **niefarmakologicznych, jak i farmakologicznych metod łagodzenia bólu**. Wiele z nich można ze sobą łączyć i zmieniać wraz z postępem porodu.

NIEFARMAKOLOGICZNE METODY ŁAGODZENIA BÓLU

Immersja wodna i ciepły prysznic

Ciepła woda działa rozluźniająco na mięśnie, pomaga zmniejszyć napięcie i może łagodzić odczuwanie bólu, szczególnie w okolicy krzyżowo-lędźwiowej.

Korzystanie z ciepłego prysznica sprzyja również wyciszeniu, ułatwia odpoczynek pomiędzy skurczami i zwiększa poczucie komfortu.

Z immersji wodnej korzystamy wtedy, gdy pozwala na to sytuacja położnicza oraz stan Mamy i Dziecka.

Aktywny poród – ruch i pozycje wertykalne

Podczas porodu nie musisz pozostawać w łóżku. Zachęcamy do ruchu, zmiany pozycji i wsłuchiwania się w potrzeby własnego ciała.

Spacer, kołysanie biodrami, klęk, pozycja na czworakach, przysiad czy pozycje stojące mogą pomagać w łagodzeniu bólu i napięcia. Ruch pozwala również wykorzystać siłę grawitacji oraz może ułatwiać prawidłowe wstawianie się i obniżanie dziecka w kanale rodny.

Na naszych salach porodowych możesz korzystać z różnych sprzętów wspierających aktywny poród:

- **pilek porodowych**
- **worków Sako**
- **drabinek**
- **chusty Rebozo**
- **materacy i innych dostępnych pomocy do przyjmowania wygodnych pozycji porodowych.**

Położna pomoże dobrać pozycję i sposób wykorzystania sprzętu odpowiednio do etapu porodu oraz Twoich potrzeb.

TENS

TENS, czyli przezskórna elektrostymulacja nerwów, wykorzystuje delikatne impulsy elektryczne przekazywane przez elektrody umieszczone na skórze pleców.

Może być szczególnie pomocny przy dolegliwościach bólowych okolicy krzyżowo-lędźwiowej. Rodząca może samodzielnie regulować intensywność impulsów, zachowując przy tym możliwość ruchu i zmiany pozycji.

Masaż i przeciwucisk

Masaż pleców, barków czy okolicy lędźwiowo-krzyżowej pomaga rozluźnić napięte mięśnie i może zmniejszyć odczuwanie bólu.

Podczas skurczów ulgę może przynosić również mocniejszy przeciwucisk okolicy krzyżowej. Masaż może wykonywać położna lub osoba towarzysząca.

Techniki oddechowe i relaksacyjne

Spokojny, świadomy oddech pomaga rozluźnić ciało, ograniczyć napięcie i skoncentrować się na rytmie porodu.

Techniki relaksacyjne, świadome rozluźnianie poszczególnych partii ciała czy wizualizacja mogą pomóc lepiej radzić sobie ze skurczami i zwiększyć poczucie kontroli podczas porodu.

Muzykoterapia

Ulubiona muzyka może pomóc stworzyć przyjazną atmosferę, odciąć się od szpitalnych dźwięków, uspokoić oddech i zmniejszyć napięcie.

Warto przygotować własną playlistę porodową – taką, która daje spokój, poprawia nastrój lub po prostu sprawia, że czujesz się dobrze.

Aromaterapia

Odpowiednio dobrane zapachy mogą wspierać odprężenie, wyciszenie i poczucie komfortu podczas porodu.

Aromaterapię stosujemy jako metodę wspomagającą relaksację, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i po wykluczeniu przeciwwskazań.

Regulacja oświetlenia i komfortowe otoczenie

Możliwość ograniczenia intensywnego światła (zastępujemy je przyjemnym oświetleniem z lampek emitujących kolorowe światło) i stworzenia spokojnej, bardziej intymnej atmosfery może sprzyjać wyciszeniu i zmniejszeniu napięcia.

Delikatne oświetlenie w połączeniu z muzyką, spokojnym oddechem, masażem czy aromaterapią pomaga stworzyć komfortową przestrzeń do porodu.

FARMAKOLOGICZNE METODY ŁAGODZENIA BÓLU

Wziewna analgezja porodowa – podtlenek azotu

Mieszanina podtlenku azotu i tlenu, potocznie nazywana „gazem rozweselającym”, może zmniejszyć odczuwanie bólu i lęku oraz ułatwić odprężenie.

Rodząca samodzielnie wdycha gaz przez specjalny ustnik lub maskę. Jego działanie pojawia się szybko i szybko ustępuje po zakończeniu inhalacji.

Leki przeciwbólowe

W zależności od etapu porodu, nasilenia dolegliwości bólowych oraz sytuacji położniczej możliwe jest zastosowanie **leków przeciwbólowych podawanych doustnie, dożylnie lub domięśniowo, w tym leków opioidowych**.

Rodzaj leku, sposób jego podania oraz moment zastosowania dobierane są indywidualnie, z uwzględnieniem stanu rodzącej, przebiegu porodu oraz bezpieczeństwa dziecka.

Twój poród – nasze wsparcie

Nie ma jednej metody odpowiedniej dla każdej kobiety. Dostępne sposoby łagodzenia bólu możemy **dobierać, zmieniać i łączyć w zależności od Twoich potrzeb oraz przebiegu porodu**.

Jesteśmy po to, aby wspierać Cię na każdym jego etapie. ❤️