



de Verloskundige

Twój poród:

Jak radzić sobie z bólem?



Teraz, kiedy jesteś w ciąży, zastanawiasz się pewnie nad kilkoma rzeczami. Na przykład nad bólem podczas porodu. Jak bardzo jest on silny? Co jeśli sobie z nim nie poradzę? Czy można dostać jakieś znieczulenie? Poród wiąże się z bólem. Nie da się niestety tego uniknąć. Ale każdy poród jest inny. Niektóre kobiety radzą sobie z bólem łatwiej od innych. Nikt nie jest w stanie przewidzieć siły bólu, który będziesz odczuwać. Nie martw się jednak na zapas: istnieją różne sposoby uśmierzania bólu. Z użyciem leków lub bez nich. W domu i w szpitalu. Temu właśnie poświęcona jest niniejsza broszura. Znajdziesz w niej wszystkie przydatne informacje.

Kilka faktów na temat skurczów i bólu

- **Twoje ciało wytwarza środki przeciwbólowe**

Ból porodowy (związany ze skurczami) jest szczególnym rodzajem bólu: odczuwa się go wyłącznie podczas porodu. Ból ten wskazuje na to, że rozpoczyna się akcja porodowa. Dzięki temu wiesz, że musisz znaleźć bezpieczne i spokojne miejsce. I pomoc. Czy wiesz, że Twoje ciało natychmiast reaguje na ten ból, samodzielnie produkując środki przeciwbólowe? Są to tzw. endorfiny. Endorfiny zmniejszają odczuwanie bólu.

- **Ból przychodzi falami**

Ból porodowy wywołują skurcze. Skurcze są wynikiem kurczenia się mięśni macicy. Można je porównać do fal, które wylewają się na plażę. Na początku czuje się nadchodzącą falę bólu. Przed samym uderzeniem fali, ból staje się najcięższy. Potem fala cofa się, a ból staje się coraz mniejszy. Między skurczami odczuwa się spokój w brzuchu.

- **Ból nie jest cały czas równie silny**

Na początku porodu skurcze występują w większych odstępach czasu. Wtedy nie są one również tak bolesne. Po pewnym czasie przerwy między skurczami skracają się. Skurcze stają się wtedy coraz silniejsze i bolesniejsze. Na końcu dochodzi do skurczów partych, które poprzedzają wyjście dziecka i mogą być bardzo bolesne. Po narodzinach dziecka skurcze zanikają i nie odczuwa się już żadnego bólu. Dochodzi jeszcze tylko do kilku lekkich skurczów, mających na celu odklejenie łożyska.



- **Skurcze brzuszne i skurcze krzyżowe**

Niektóre kobiety dobrze znoszą ból porodowy, a inne twierdzą, że nie mogą go wytrzymać. Wciąż nie wiadomo, czym spowodowane są te różnice. Po części może być to jednak spowodowane lokalizacją bólu. Większość kobiet podczas skurczów odczuwa bowiem ból w brzuchu. Są jednak również kobiety, u których ból występuje głównie w odcinku krzyżowym kręgosłupa lub w nogach. Niekiedy ból może zmieniać swoją lokalizację. Skurcze krzyżowe są zdaniem niektórych kobiet boleśniejsze od skurczów brzusznych.

Co możesz zrobić przed porodem?

- **Zadbaj o to, aby ktoś Ci towarzyszył i udzielał wsparcia**

Czy wiesz, że kobiety, które podczas porodu otrzymują dobre wsparcie odczuwają mniej bólu? Często również mają one mniejszą potrzebę zastosowania znieczulenia farmakologicznego. Dlatego właśnie bardzo ważne jest, aby dobrze zastanowić się, kogo najchętniej chciałabyś mieć przy sobie podczas porodu. Omów wszystko wcześniej z położną. Chcesz, aby był to tylko partner, a może również siostra, przyjaciółka czy matka? Możliwe są wszystkie te opcje. Sama wiesz przecież, co będzie dla Ciebie najlepsze. Wybierz kogoś, przy kim możesz zachowywać się naturalnie i przy kim dobrze się czujesz. Powiedz tej osobie również, jakie są Twoje życzenia. Wtedy będziesz mogła całą swoją energię skupić na radzenie sobie ze skurczami. Oczywiście również Twoja położna udzieli Ci wsparcia podczas porodu. Niekiedy dodatkową pomoc można także uzyskać od opieki poporodowej.

- **Dobrze się przygotuj**

Czytaj broszury, czasopisma i książki na temat porodu. Szukaj informacji w Internecie. Odwiedź również stronę kiesbeter.nl, opcja 'Pijn bij de bevalling' ['Ból podczas porodu'], aby poznać możliwości pomocy w przypadku bólu porodowego. Zadawaj pytania swojej położnej. Idź na zajęcia w ramach szkoły rodzenia i wcześniej ćwicz techniki oddechowe. Wszystko to sprawi, że w momencie porodu będziesz umiała lepiej się rozluźnić, co zmniejszy odczuwanie bólu. Dowiesz się, co może się wydarzyć i co możesz sama zrobić. Dzięki temu będziesz lepiej wszystko kontrolować i będziesz mieć większą wiarę w to, że poradzisz sobie podczas porodu. Oczywiście: prawie każda kobieta odczuwa strach i niepokój w momencie rozpoczęcia porodu. Nie pozwól jednak, aby ten strach Cię zdominował, ponieważ wtedy będziesz spięta. Spowoduje to, że ból będzie bardziej odczuwalny, a skurcze jeszcze silniejsze. Poza tym, jeśli będziesz przestraszona, Twoje ciało będzie produkować mniejszą ilość endorfin.



- **Dobrze odpocznij**

Zadbaj o to, aby być wypoczęta w momencie rozpoczęcia akcji porodowej. Dobrze się wysypiaj. W ostatnich tygodniach ciąży odpowiednio odpoczywaj i wygospodaruj trochę czasu dla siebie. Jeśli będziesz wypoczęta, lepiej zniesiesz ból.

Wskazówki dotyczące radzenia sobie z bólem

- **Spróbuj skoncentrować się na czymś innym**

Na początku nie zwracaj nadmiernej uwagi na ból. Na tym etapie skurcze są zazwyczaj możliwe do zniesienia. Jak najdłużej nie przerywaj wykonywanych w danej chwili czynności. Spróbuj myśleć o czymś innym. Możesz na przykład poczytać, pooglądać telewizję lub posłuchać muzyki.

- **Wypróbuj różne pozycje**

Kiedy skurcze przybierają na sile, a ból staje się coraz większy, trudniej jest zazwyczaj się rozluźnić. Poszukaj wtedy miejsca, w którym dobrze się czujesz i spróbuj, w jakiej pozycji najłatwiej jest Ci się rozluźnić. Ze skurczami możesz radzić sobie na przykład w pozycji stojącej, kołyszając lekko biodrami lub opierając się o stół lub krzesło. W przypadku skurczów krzyżowych wygodna może być pozycja kolanowo-lokciowa. Możesz także usiąść na stołku i oprzeć się o blat stołu. Wolisz leżeć?

Spróbuj najpierw, czy wygodnie jest Ci leżeć na boku, ewentualnie z poduszką między nogami. Możesz także położyć poduszkę pod brzuchem i przy plecach. Ulgę może sprawiać również chodzenie. Po prostu spróbuj sama, co będzie dla Ciebie najlepsze. Przede wszystkim pamiętaj jednak o tym, aby się nie napinać i nie wstrzymywać powietrza w momencie zbliżania się bólu. Wtedy niemożliwe jest prawidłowe odprężenie. W miarę możliwości rozluźnij całe ciało i oddychaj spokojnie. Czujesz wtedy również mniej bólu.





● **Zadbaj o odpowiednią temperaturę**

Ciepło pomaga się rozluźnić. Zadbaj zatem o odpowiednią temperaturę w pokoju. Załóż na siebie ciepłe i wygodne ubrania. Podczas leżenia możesz położyć termofory w okolicach brzucha i pleców. Dobrym pomysłem może być również ciepła kąpiel. Wielu kobietom ulgę przynosi wzięcie prysznicza i skierowanie strumienia ciepłej wody na brzuch i plecy. Ciepła woda pomaga w rozluźnieniu i zmniejszeniu odczuwanego bólu.

● **Odliczaj: każdy skurcz zbliża Cię do celu**

Myśl pozytywnie. Uwierz w to, że jesteś w stanie to wytrzymać. Powtarzaj sobie: ten skurcz jest już za mną i nigdy nie wróci. Nie denerwuj się na siebie, jeśli czasem Ci się to nie uda. Niekiedy przychodzą chwile, że ból jest od Ciebie silniejszy i trudno jest go wytrzymać. Pozwól wtedy, aby położna lub osoba towarzysząca dodali Ci otuchy. Po prostu znów uwierz w siebie. Przy każdym skurczu myśl, że jesteś coraz bliżej końca. Odliczaj skurcze zamiast je dodawać. Pomyśl o chwili narodzin, kiedy przytulasz już swoje dziecko.





- **Skoncentruj się na oddychaniu**

Kontrolując rytm oddychania, mniej koncentrujesz się na bólu. Pomaga to odprężyć się i lepiej poradzić sobie ze skurczami. Oddychaj więc spokojnie. Weź wdech, a następnie wypuść powietrze, licząc do czterech.

- **Poproś o masaż (jeśli masz na to ochotę)**

W momencie nasilenia się skurczów ulgę może przynieść również masaż dolnej części pleców lub nóg. Pozwala to zapomnieć Ci na chwilę o bólu i zapobiega sztywnieniu kręgosłupa. Niektórym kobietom ulgę sprawia nieustanne naciskanie obiema pięściami dolnej części pleców. Spróbuj tego rodzaju masażu i sprawdź, czy jest to dla Ciebie przyjemne. Możliwe, że nie chcesz, aby ktokolwiek zbliżał się do Ciebie i chcesz, aby zostawić Cię w spokoju. Powiedz o tym wszystkim!

Jak można zwalczać ból w warunkach domowych?

• Metody „alternatywne”

W warunkach domowych możliwe jest zastosowanie metod, które nie wiążą się z przyjmowaniem środków farmakologicznych. Chodzi tu głównie o akupunkturę, hipnozę, aromaterapię (z wykorzystaniem zapachów), wstrzykiwanie wody i akupresurę. Tego rodzaju metody nie są jednak stosowane zbyt powszechnie podczas porodu. Nie są one również wszędzie dostępne. Jesteś zainteresowana skorzystaniem z jednej z powyższych metod? Zapytaj wcześniej swoją położną, jakie możliwości dostępne są w Twojej okolicy.

• Aparat TENS

W każdym przypadku można natomiast zastosować aparat TENS (służący do przezskórnej stymulacji nerwów). Działa on w następujący sposób. Przy użyciu aparatu przesyła się do ciała lekkie impulsy elektryczne. Aparat obsługuje się samodzielnie, co daje poczucie kontroli. Samemu także określa się siłę impulsów elektrycznych. Impulsy te przesyłane są do ciała poprzez elektrody (przewody przyklejone do pleców). Odczuwa się wtedy ciarki lub dreszcze, które można porównać z mrowieniem zimnych rąk, które się ogrzewają. Aparat TENS nie sprawia, że ból całkowicie ustępuje, ale u niektórych kobiet pozwala na jego zredukowanie. Zastosowanie tego aparatu nie wiąże się z jakimikolwiek negatywnymi skutkami dla Ciebie i Twojego dziecka.

Jakie środki przeciwbólowe można dostać w szpitalu?

W celu zwalczenia bólu można otrzymać również leki. Farmakologiczne zwalczanie bólu możliwe jest wyłącznie w szpitalu. Jest to spowodowane tym, że w przypadku aplikacji leków konieczne jest nieustanne monitorowanie Twojego tętna, ciśnienia krwi i oddechu. Kontrolowany jest również stan Twojego dziecka (rejestracja tętna za pomocą kardiogramu, zwanego w skrócie KTG). Niezbędna do tego celu aparatura dostępna jest tylko w szpitalu. Odpowiednio wcześniej zapytaj swoją położną o możliwości dostępne w Twojej okolicy i sposób uzyskania tego rodzaju znieczulenia. Poniżej możesz zapoznać się z najważniejszymi metodami oraz ich zaletami i wadami. Pomoże Ci to dokonać wyboru, jeśli zajdzie taka konieczność. Pamiętaj jednak o tym, że w przypadku wszystkich środków farmakologicznych wciąż nieznane są jeszcze długoterminowe skutki uboczne dla dziecka.

Najczęściej stosowanymi metodami znieczulenia w Holandii są:

- znieczulenie zewnątrzoponowe
- zastrzyki z petydyną
- wlewy remifentanylu

● Znieczulenie zewnątrzoponowe

Znieczulenie zewnątrzoponowe ma postać zastrzyku podawanego w część krzyżową kręgosłupa w połączeniu z lekami przeciwbólowymi (są one różne w zależności od szpitala). W przypadku tego znieczulenia nie odczuwasz bólu w dolnej części tułowia. Przy miejscowym znieczuleniu anestezjolog wkłada igłę w Twój kręgosłup. Należy przy tym wygiąć plecy i leżeć lub siedzieć spokojnie (również podczas skurczów). Poprzez igłę do wnętrza kręgosłupa wprowadza się cienki i elastyczny cewnik. Igła zostaje wyjęta, a cewnik pozostaje w ciele. Przez cały poród poprzez ten cewnik podawane są środki przeciwbólowe. W ciągu 15 minut przestajesz odczuwać jakikolwiek ból.

Zalety znieczulenia zewnątrzoponowego:

- Większość kobiet (95%) nie odczuwa żadnego bólu podczas skurczów.
- Zgodnie z dzisiejszym stanem wiedzy ten rodzaj znieczulenia nie ma negatywnego wpływu na dziecko ani na karmienie piersią.
- Korzystając z tego rodzaju znieczulenia nie jesteś śpiąca ani oziębiała, a zatem cały czas uczestniczysz w porodzie.
- W niektórych przypadkach sama możesz dokonywać wlewu środków przeciwbólowych za pomocą specjalnej pompki (nazywa się to „samodzielnie kontrolowanym znieczuleniem zewnątrzoponowym”).

Wady znieczulenia zewnątrzoponowego:

- W bardzo rzadkich przypadkach ten rodzaj znieczulenia działa tylko na jedną stronę ciała. Natomiast w przypadku około 5% kobiet ból nie ustępuje lub tylko lekko się zmniejsza. Może być to spowodowane lokalizacją wkłucia i dozowaniem leków. Znieczulenie zewnątrzoponowe wykonywane jest w takich przypadkach jeszcze raz.
- Poród, a zwłaszcza parcie, trwa dłużej. Zwiększa to prawdopodobieństwo użycia próżniociągu lub kleszczy („poród zabiegowy drogą pochwową”).
- Skurcze muszą być częściej wspierane przy użyciu środków farmakologicznych.
- Nie możesz opuszczać łóżka, ponieważ masz zmniejszone czucie w nogach. Czucie powraca stopniowo po zakończeniu dozowania leków. W przypadku niskich dawek leków masz większe czucie w nogach i niekiedy możesz stać, chodzić i przeć.
- Stosowana jest kroplówka, która ma na celu zapobiec nadmiernemu spadkowi ciśnienia krwi.
- Zazwyczaj zakładany jest również cewnik pęcherza moczowego, ponieważ przy znieczuleniu nie czujesz, kiedy chcesz oddać mocz. Po porodzie wyjmowany jest zarówno cewnik z pęcherza moczowego, jak i z kręgosłupa.
- Znieczulenie zewnątrzoponowe może spowodować wzrost temperatury Twojego ciała. Trudno jest wówczas stwierdzić, czy jest to spowodowane znieczuleniem czy podwyższeniem temperatury w wyniku infekcji. Dla pewności podawane są wówczas antybiotyki. Istnieje również możliwość,



że po zbadaniu przez pediatrę dziecko zostanie zabrane na oddział dziecięcy i również otrzyma kurację antybiotykową.

- Niekiedy niemożliwe jest natychmiastowe otrzymanie znieczulenia zewnątrzoponowego (nie jest ono zatem dostępne 24 godziny na dobę). Zapytaj swoją położną, jak wygląda to w szpitalach w Twojej okolicy.
- Możesz odczuwać swędzenie. Można zwalczyć to poprzez dostosowanie składu podawanych leków.

• Zastrzyki z petydyną

Petydyna podawana jest w postaci zastrzyku w pośladek lub udo. Jej działanie jest podobne do morfiny. Znieczulenie następuje po pół godzinie. W odróżnieniu od znieczulenia zewnątrzoponowego petydyna nie usuwa całkowicie bólu. Według wielu kobiet znieczula ona jednak najgorszy ból. Petydyna działa od 2 do 4 godzin. Ze względu na skutki uboczne dla dziecka petydyny nie podaje się w końcowej fazie rozwarcia.



Zalety petydyny:

- Petydynę można otrzymać w każdym szpitalu, o każdej porze.
- Około 50% kobiet jest zadowolona z jej działania przeciwbólowego.
- Po przyjęciu petydyny możesz zrobić się senna lub nawet zasnąć. Jest to przyjemne, kiedy jesteś zmęczona skurczami: możesz wtedy chwilę odpocząć.
- Petydyna może niekiedy dać ulgę podczas oczekiwania na znieczulenie zewnątrzoponowe.

Wady petydyny:

- Petydyna nie działa zbyt szybko. Najgorszy ból zmniejsza się dopiero po pół godzinie.
- Około 25-50% kobiet twierdzi, że ból się zmniejszył.
- Możesz mieć mdłości, być ośpiała lub senna. Może spowodować to, że mniej świadomie przeżyjesz poród.
- Nie możesz chodzić, ponieważ kiedy jesteś senna, istnieje większe zagrożenie upadkiem.

- Również Twoje dziecko może być otępiełe z powodu petydyny. Może mieć ono przez to większe problemy z oddychaniem po narodzinach, zwłaszcza jeśli petydynę podano względnie krótko przed porodem. Niekiedy noworodki muszą dostać zastrzyk, aby prawidłowo oddychać.

• **Wlewy remifentanylu**

Remifentanyl jest substancją morfinopodobną, którą podaje się w ramię za pomocą cewki (kroplówki), która połączona jest ze specjalną pompką. Za pomocą przycisku możesz samodzielnie decydować o ilości wlewanego remifentanylu. Pompka jest ustawiona tak, że w żadnym przypadku niemożliwe jest przedawkowanie leku.

Zalety remifentanylu:

- Remifentanyl działa już po 1 minucie.
- Remifentanyl łagodzi ból lepiej od petydyny (ale gorzej od znieczulenia zewnątrzoponowego).

Wady remifentanylu:

- Remifentanyl może mieć wpływ na Twoje oddychanie i na ilość tlenu we krwi.
- W przypadku remifentanylu istnieje niewielkie zagrożenie zatrzymania akcji oddechowej u matki. Dlatego w przypadku zastosowania tego leku Ty i Twoje dziecko musicie podlegać stałej i dokładnej obserwacji.
- Remifentanyl nie jest jeszcze dostępny we wszystkich szpitalach. Lekarze chcą najpierw uzyskać więcej informacji na temat tego środka i jego ewentualnych skutków ubocznych.

Co może zrobić dla Ciebie położna?

• **Przygotuje Cię do porodu**

Twoja położna zrobi wszystko, aby dobrze przygotować Cię do porodu, a także sprawić, aby przebiegł on możliwie jak najlepiej. Powiedz jej zatem wcześniej o Twoich życzeniach i niepokojących kwestiach. Oczywiście może towarzyszyć Ci przy tym Twój partner. Położna opowie Ci także, jakie metody zwalczania bólu są dostępne, gdzie można je uzyskać, a także jakie są ich wady i zalety. Dobre przygotowanie pomaga rozwiązać strach i niepewność. Czujesz wówczas, że masz wszystko pod kontrolą. W ten sposób jesteś bardziej pewna siebie w momencie rozpoczęcia akcji porodowej.

• **Bezpiecznie przeprowadzi Cię przez czas porodu**

Twoja położna posiada wykształcenie medyczne i cały czas monitoruje stan Ciebie i Twojego dziecka. Jesteś zatem w dobrych rękach. Podczas porodu zapewni Ci ona najlepszą opiekę i wsparcie, biorąc pod uwagę Twoje życzenia. Dzięki temu, że towarzyszyła ona już przy wielu

porodach, dokładnie wie, co możesz zrobić, aby złagodzić ból. Regularnie pyta się Ciebie, jak się czujesz, zachęca Cię i daje Tobie i Twojemu partnerowi wskazówki, pozwalające lepiej radzić sobie ze skurczami. Informuje o tym, na którym etapie porodu obecnie jesteś, a także mówi, co wydarzy się za chwilę. Możecie zadawać jej wszystkie pytania, a także dzielić się z nią niepokojami i życzeniami.

● **Zapewni znieczulenie, kiedy będziesz tego chciała**

Kiedy trzeba powiedzieć, że chcesz znieczulenie? Jeśli już przed porodem wiesz, że będzie ono potrzebne, na przykład dlatego, że masz niską odporność na ból, omów to wcześniej ze swoją położną. Może ona wówczas określić wspólnie z Tobą, który moment będzie najlepszy, aby udać się do szpitala. Często jednak nie wiesz tego z wyprzedzeniem. Jeśli rodzisz w domu, dopiero podczas porodu może okazać się, że chcesz przyjąć środki przeciwbólowe lub położna uzna, że będzie to dla Ciebie dobre rozwiązanie. Oczywiście omówi ona to z Tobą. W celu uzyskania znieczulenia farmakologicznego należy zawsze udać się do szpitala. Zazwyczaj położna jedzie tam z Tobą, aby przekazać opiekę lekarzowi ginekologowi lub położnej szpitalnej.

Masz jeszcze pytania?

Jeśli po przeczytaniu niniejszej broszury masz jeszcze jakiekolwiek pytania, zwróć się najpierw do swojej położnej. Udzieli Ci ona wszystkich niezbędnych informacji na temat łagodzenia bólu, metod jego zwalczania z użyciem środków farmakologicznych i bez nich, wad i zalet poszczególnych metod, a także o możliwościach dostępnych w Twojej okolicy. Zawsze może służyć Ci pomocą.

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat przygotowania do porodu? Zapoznaj się z naszą broszurą

Twój poród: Jak się do niego przygotować?

Odwiedź również stronę www.knov.nl



Stopka redakcyjna

Wydanie

© Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (Niderlandzkie Stowarzyszenie Położnych), marzec 2009 roku

Redakcja

Taallijn tekstsERVICE

Projekt

Arnold Wierda

Fotografie

Fotografie & webdesign Onszelf

Niniejsza broszura została przygotowana i wykonana z wszelką starannością przez KNOV. KNOV wyklucza wszelką odpowiedzialność z tytułu niekorzystnych skutków stosowania jej przez osoby trzecie. Zabrania się powielania i rozpowszechniania jakichkolwiek fragmentów niniejszej broszury, w najszerszym tego słowa rozumieniu, bez uprzedniej pisemnej zgody ze strony KNOV.