



Znieczulenie porodu- spojrzenie położnej



BÓL

- Ból - różny stopień i nasilenie
- Szeroki wachlarz metod radzenia sobie z bólem i łagodzenia go
- Miara skuteczności :
 - niekoniecznie całkowite zniesienie
 - możliwość zachowania kontroli nad porodem
 - aktywne uczestnictwo
 - rodzaj skutków ubocznych



BÓL



- ▶ Postulaty rutynowego stosowania znieczuleń całkowicie znoszących odczuwanie bólu porodowego
- ▶ Czy ból porodowy ma sens i uzasadnienie w fizjologii porodu ???
- ▶ Czy jego całkowite odcięcie może zakłócić przebieg porodu ???



BÓL

Proponując różne metody łagodzenie bólu porodowego należy wziąć pod uwagę:

- Efektywność metody
- Etap porodu
- Możliwości własne czy placówki
- Skutki uboczne użytej metody
- RODZĄCA podejmuje decyzję

Wg Fundacji Rodzić po Ludzku – 49% rodziców nie zaproponowano żadnych metod



Ból

kulturowy kontekst

- Doświadczenie porodu we wszystkich kulturach wiąże się z bólem
- Mit- kultury „prymitywne”
- Wg badań antropologów- brak bólu jest wyjątkiem nie regułą
- Negatywny obraz porodu – medykalizacja, mrożące krew w żyłach opowieści matek, koleżanek...
- Głośne wołanie o zniesienie bólu porodowego – prawo do życia bez bólu, brak bólu – postrzegany jako warunek spełnienia i satysfakcji
- Zmiana postawy- długotrwała i pracochłonna



Dlaczego boli ...

- W codziennym życiu- zagrożenie
- Podczas porodu – prowadzi do radosnego finału + hormony (zapominamy o nim)

Cechy bólu porodowego (Ronald Melzak) :

- Nieuniknionym zakończeniem porodu fizjologicznego
- Pojawia się z przerwami zachowując rytm
- Szybko narasta
- Zazwyczaj ustępuje natychmiast po urodzeniu się dziecka



Dlaczego boli...

- ▶ W pierwszym okresie porodu – rozwieranie się szyjki macicy oraz skurcze (niedokrwienie mięśnia macicy), dodatkowo ucisk na korzenie splotu krzyżowo-lędzwiowego
- ▶ Unerwienie przez ukł. współczulny- odczucia głęboko umiejscowionego bólu
- ▶ W drugim okresie porodu – rozciąganie i uciskanie tkanek krocza
- ▶ Unerwienie przez ukł. przywspółczulny – inny charakter odczuć- intensywne, umiejscowione i ostre



Funkcje bólu

- ▶ Ból nadany przez naturę – ma funkcję „informacyjną”
- ▶ Natężenie i rodzaj – informacja o etapie porodu
- ▶ Poszukiwanie sposobów radzenia sobie z bólem – gwarancja sprawnego i bezpiecznego porodu
- ▶ Od strony psychologicznej- satysfakcja z przejścia przez unikalne dające siły doświadczenie

Czynniki wpływające na doznania bólowe

- **Czynniki biologiczne**- elastyczność tkanek miękkich i więzadeł, wielkość dziecka, osobniczy próg wrażliwości bólowej
- **Czynniki psychofizyczne**- można na nie wpływać podczas przygotowań do porodu
- Indywidualne różnice w odczuwaniu bólu zależą od poziomu lęku i stresu





Czynniki wpływające na doznania bólowe

- ▶ Na poziomie komórkowym - spadek endorfin , wzrost adrenaliny
- ▶ Efekt- zakłócenie akcji skurczowej - wydłużenie porodu, zmęczenie...
- ▶ **Poczucie bezpieczeństwa** – wyrzut adrenaliny - pod koniec pierwszego okresu porodu- mobilizacja do działania
- ▶ Inne bodźce wpływające na wyrzut adrenaliny- głód, chłód i ostre światło
- ▶ Kolejne czynniki wpływające na doznania bólowe to subiektywne poczucie kontroli nad przebiegiem porodu
- ▶ Aktywność, możliwość decydowania= **poczucie uczestnictwa, zmniejszenie dolegliwości bólowych**



Nadmierny ból ...

Prowadzi do szeregu komplikacji:

- Zwiększa wydzielanie katecholamin i zmniejsza przepływ krwi przez macicę, co może prowadzić do niedotlenienia dziecka
- Zwiększa wydzielanie adrenaliny wywołując niepożądane w czasie pierwszego okresu porodu skutki- przyspieszenie akcji serca, podwyższenie RR, hiperwentylację i w efekcie zmiany równowagi kwasowo-zasadowej
- Zaburzona lub nawet wygaszona zostaje akcja skurczowa



Niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu

- Cel- wspieranie naturalnego przebiegu porodu i usuwanie czynników zakłócających hormonalny mechanizm sterujący porodem
- Koncentracja na rozluźnieniu rodzącej

Wspólne cechy metod niefarmakologicznych :

- Brak długotrwałego negatywnego wpływu na matkę i dziecko
- Działają tylko w chwili ich stosowania
- Nie wymagają skomplikowanej aparatury
- Rodząca jest przytomna, zdolna do współpracy
- Nie zakłócają kontaktu matki z dzieckiem po porodzie



Relaks i rozluźnienie

- Relaksacja jako środek łagodzący ból porodowy ≠ relaks na kanapie czy w wygodnym fotelu
- Głęboka relaksacja angażuje ciało, które pozbywa się napięcia jak i umysł, który ma osiągnąć stan spokoju
- Wymaga to ĆWICZEŃ – element zajęć w szkole rodzenia
- Najważniejsze elementy relaksacji to świadome oddychanie i umiejętność świadomego rozluźnienia ciała
- Świadome oddychanie ≠ nauka określonych schematów oddychania
- Aby skutecznie pozbyć się napięcia należy koncentrować się na świadomym, długim WYDECHU – powinien być 2x dłuższy od wdechu



Świadome oddychanie

Gdy świadomie oddychamy:

- Narządy wewnętrzne są lepiej dotlenione i ukrwione
- Ciało rozluźnia się
- Skupienie na oddechu pomaga lepiej skoncentrować się i osiągnąć spokój
- Długi wydech w czasie skurczów pomaga rozluźnić się i lepiej odpocząć w przerwie między skurczami



Masaż

- ▶ Pomaga się rozluźnić
- ▶ Może być formą komunikacji z rodzicą
- ▶ Dotyk podczas porodu odwraca uwagę i stymuluje organizm do produkcji endorfin, które są „naturalnym znieczuleniem”

Podczas masażu:

- ▶ Powinno być ciepło w pomieszczeniu, ciepłe dłonie
- ▶ Warto użyć olejków eterycznych
- ▶ Kobieta w wygodnej pozycji
- ▶ Należy dostosować się do oddechu

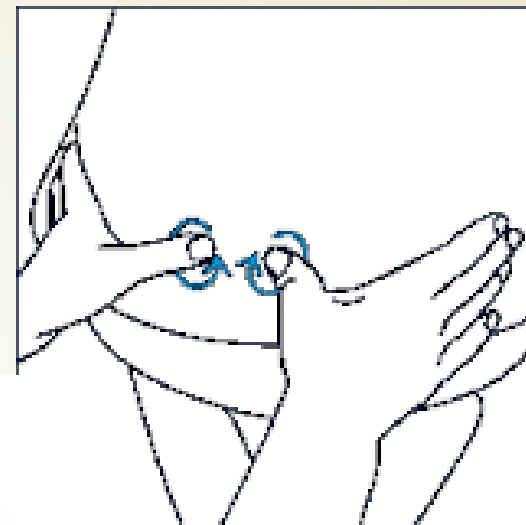
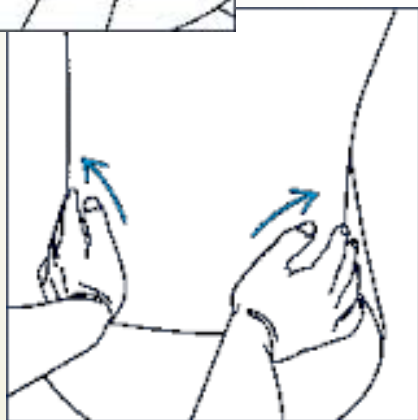


Masaż

4 metody masowania:

- **Głaskanie**- rytmiczne głaskanie otwartą ręką w kierunku serca
- **Opukiwanie**- klepanie, skubanie, masowanie pięściami
- **Ugniatanie**- wałkowanie, zgniatanie, uciskanie stymulujące mięśnie i tkankę tłuszczową
- **Naciskanie**- wykonywane opuszkami palców i kostkami małych kolistych ruchów

Masaž





Oddziaływanie zimnem i ciepłem

- ▶ Ulga dla kobiet- okłady na dół brzucha, okolice kości krzyżowej, krocze
- ▶ **Ciepłe okłady**- butelki z ciepłą wodą, ogrzane ręczniki, koc elektryczny, ogrzane kompresy żelowe, strumień ciepłej wody
- ▶ **Zimne okłady** – woreczki z lodem, schłodzone okłady żelowe
- ▶ Naprzemienne zastosowanie zimnych i ciepłych okładów zapobiega niedokrwieniu masowanej w ten sposób okolicy ciała



Aromaterapia



- ▶ Działanie olejków eterycznych opiera się na przenikaniu przez skórę (kąpiele, okłady) lub układ oddechowy (inhalacje, wdechowanie) do organizmu i pobudzaniu części mózgu odpowiedzialnej za regulację ośrodków nerwowych i hormonalnych.
- ▶ Olejki mogą być stosowane pojedynczo lub w mieszankach, które wzmacniają ich działanie
- ▶ Do celów leczniczych nie stosuje się więcej niż pięciu olejków



Aromaterapia



- ▶ **Lawenda**- zmniejsz napięcie mięśniowe, uspokaja, łagodzi bóle, ułatwia koncentrację, ma właściwości odkażające
- ▶ **Róża**- działa przeciwdepresyjnie, kojąco, uspokaja emocja
- ▶ **Bergamotka**- zmniejsz napięcie, zmęczenie i stres, ma właściwości przeciwzapalne
- ▶ **Melisa**- uspokaja, działa przeciwlękowo, poprawia komfort psychiczny



Aromaterapia

- **Drzewo sandałowe**- łagodzi napięcie nerwowe, rozluźnia mięśnie i stawy, ma właściwości odkażające powietrze
- **Geranium**- uspokaja i relaksuje
- **Cytryna**- poprawia koncentrację, dodaje energii, odświeża, zmniejsza poczucie lęku i stresu
- **Pomarańcza, mandarynka**- poprawia nastrój, dodaje energii, wspomaga funkcjonowanie organizmu, uspokaja
- **Cyprys**- przywraca równowagę psychiczną, działa przeciwbólowo
- **Eukaliptus**- ułatwia oddychanie, pobudza, ma działanie bakteriobójcze i antywirusowe



Tens

- ▶ Przekórna elektryczna stymulacja nerwów
- ▶ Wykorzystuje prądy impulsowe o niskiej częstotliwości.
- ▶ Prąd działa przez bramkowanie czucia bólu i pobudza wydzielanie endogennych opioidów w obszarze unerwianym z danego źródła.
- ▶ Osłabia czucie bólu, zmniejszając liczbę sygnałów wysyłanych przez nerwy bólowe do kory mózgu.



Tens

Zalety

- Jest najbardziej uniwersalny i może być samodzielnie stosowany
- Jest w stanie pobudzić mięśnie do skurczu, regenerować je
- Pozwala na działanie przyczynowe na wybrane mięśnie lub nerwy
- Nie ma działań ubocznych oraz nie wchodzi w interakcje z zażywanyymi lekami
- Jest bezpieczny, zasilany bateriami, z indywidualnymi elektrodami dla każdej pacjentki
- Jest mały i wygodny do zastosowania

Tens

Fala prądu elektrycznego wysyłana jest przez przenośny stymulator.





Tens

Wady

- Zastosowanie TENS jest przeciwwskazane u kobiet ze stymulatorem serca
- Nie można także stosować tej metody w trakcie immersji wodnej
- Może niedostatecznie łagodzić ból w późniejszych etapach porodu

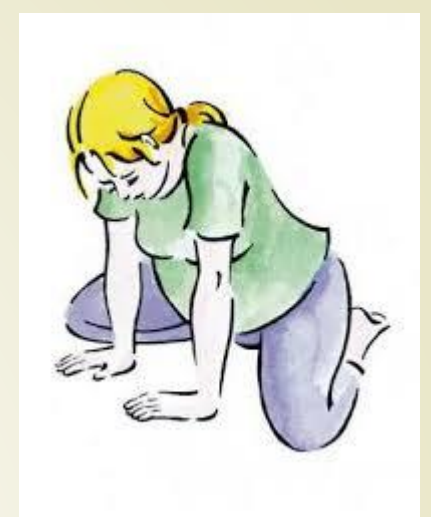
Pozycje wertykalne

- Pozycje pionowe pozwalają skrócić czas trwania porodu!!
- Zmniejszenie dolegliwości bólowych okolicy krzyżowo-lędźwiowej
- Mniejszy ucisk ciężarnej macicy na włókna nerwowe zaopatrujące okolicę miednicy



Pozycje wertykalne

- ▶ Poruszanie się zmniejsza odczuwanie bólu.
- ▶ W pozycji wertykalnej łatwiej niż w leżącej głęboko oddychać i rozluźniać ciało.
- ▶ Pozycje wertykalne, zwiększające średnicę kanału rodniego („na czworaka”, wychylenie do przodu w klęku) pomagają w przypadku „bólów krzyżowych”





Immersja wodna

IMMERSJA= ŁAC. „ZANURZENIE”

Badania wskazują, iż kobiety, które w czasie porodu przebywają w ciepłej kąpieli znacznie rzadziej korzystają z farmakologicznych środków przeciwbólowych, niż kobiety rodzące w sposób „konwencjonalny”

(Przyboś 2003).



Immersja wodna

Dlaczego ???

- W wodzie kobieta czule się lżejsza- łatwiej zmienić pozycje
- Mięśnie szkieletowe rozluźniają się
- Ciśnienie wody minimalizuje i równoważy odczucia bólowe
- Uczucie odseparowania, możliwość koncentracji, spokoju
- Zmniejsza się wydzielanie adrenaliny a zwiększa endorfin
- Poprawia się krążenie krwi oraz dotlenienie mięśni, łożyska i płodu

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

