



de Verloskundige

# Twój poród: Jak radzić sobie z bólem?

**T**eraz kiedy jesteś w ciąży, masz niewątpliwie wiele pytań. Na przykład, o bólu podczas porodu. Jak silny może on być? A co, jeśli nie będziesz mogła go znieść? Czy możesz wtedy otrzymać środki przeciwbólowe? Poród wiąże się z bólem. Tego nie da się ukryć. Ale każdy poród jest inny. Na ile będziesz odczuwała ból i gdzie dokładnie, nikt nie może przewidzieć. Na szczęście istnieje wiele sposobów, aby złagodzić ból. Z użyciem leków lub bez nich. W domu, w centrum narodzin lub w szpitalu. Przeczytaj w niniejszej broszurze jakie istnieją możliwości. Może Ci to pomóc poczuć się bardziej komfortowo i odczuwać mniejszy ból.

## Kilka faktów na temat skurczów i bólu

- **Ból porodowy (związany ze skurczami) jest szczególnym rodzajem bólu:**

odczuwa się go wyłącznie podczas porodu. Jest to sygnał, że nadszedł czas, aby szukać pomocy i udać się do miejsca, gdzie czujesz się bezpiecznie i spokojnie. Ból ten wskazuje na to, że rozpoczyna się akcja porodowa. Ta myśl może pomóc Ci lepiej znieść ból.

- **Twój organizm wydziela środki przeciwbólowe**

Czy wiesz, że Twoje ciało natychmiast reaguje na ten ból, samodzielnie produkując środki przeciwbólowe (tzw. endorfiny)? Endorfiny zmniejszają odczuwanie bólu. Ale jeśli jesteś zbyt spięta lub boisz się, produkcja endorfin może być utrudniona. W związku z tym w niniejszej broszurze otrzymasz również porady, jak w miarę możliwości zachować spokój podczas porodu.

- **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 słabszy. Między skurczami odczuwasz spokój.

- **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 stają się coraz krótsze. Skurcze stają się wtedy coraz silniejsze i coraz bardziej



bolesne. Na końcu dochodzi do skurczów partych, które poprzedzają narodzenie dziecka i mogą być bardzo bolesne. Po narodzinach dziecka, skurcze zanikają. Dochodzi jeszcze tylko do kilku skurczów, mających na celu odklejenie łożyska. Są to bóle poporodowe.

- **Skurcze brzuszne, skurcze krzyżowe i nóg**

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 ból w szczególności w brzuchu. Są jednak również kobiety, u których ból występuje głównie w odcinku krzyżowym kręgosłupa i/lub w nogach. Niekiedy ból może zmieniać swoją lokalizację.

- **Właściwa opieka robi dużą różnicę**

Może wydawać się to dziwne, ale wspominając swój poród nie ma on wiele wspólnego z bólem jaki się odczuwało lub faktem, że zastosowano środki, aby uśmierzyć ból. Z badań wynika, że miłe wspomnienie z porodu ma głównie związek z opieką jaką zostałaś otoczona. Dlatego tak ważne jest, aby otrzymać właściwe wsparcie, również od personelu medycznego, oraz samemu zaangażować się w podejmowanie decyzji.

## Co możesz zrobić przed porodem?

- **Dobrze się przygotuj**

Upewnij się, że wiesz, co się wydarzy i co możesz dla siebie zrobić. Dzięki temu będziesz miała większą kontrolę, a tym samym większą wiarę w to, że poradzisz sobie podczas porodu. Poza tym dzięki temu będziesz bardziej odprężona.

- **Szukaj informacji**

Czytaj ulotki, czasopisma i książki na temat porodu. Poszukaj wiarygodnych informacji w Internecie. Zadawaj pytania swojej położnej. Możesz również wziąć udział w zajęciach w ramach szkoły rodzenia, aby zacząć już ćwiczyć techniki oddechowe. Możesz wziąć udział w spotkaniu informacyjnym na temat ciąży i porodu.

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

Dobre wsparcie może pomóc Ci lepiej poradzić sobie z bólem. 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 Twój 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 również tej osobie, 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.



- **Dobrze odpocznij**

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

- **Z wyprzedzeniem poinformuj, jakie są Twoje życzenia**

Czy już wiesz, co chcesz zrobić, aby lepiej radzić sobie z bólem? Określ swoje osobiste preferencje, na przykład w "planie rodzenia" (geboorteplan, [www.deverloeskundige.nl](http://www.deverloeskundige.nl)). Boisz się porodu lub masz pytania? Porozmawiaj o tym z położną.

## Wskazówki dotyczące radzenia sobie z bólem

**Istnieje kilka sposobów, aby lepiej radzić sobie z bólem i czuć się jak najbardziej komfortowo podczas porodu. Z użyciem leków lub bez nich. Wybierz to, co najlepiej Ci odpowiada.**

### ● Spróbuj się odprężyć

Może i Ty jak wiele innych kobiet trochę boisz się porodu? To rozumiame. Staraj się jednak zapanować nad tym uczuciem, ponieważ to ono wywołuje napięcie. Przez to odczuwasz silniej ból, a skurcze są zaburzone. Rozmowa o tym z położną może pomóc.

### ● 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.

### ● Odpoczywaj między skurczami

Między skurczami zawsze występuje przerwa. Wykorzystuj ten czas, aby rozluźnić się i przygotować się do kolejnego skurczu. Należy pamiętać, aby nie napinać mięśni i nie wstrzymywać oddechu, kiedy ból przychodzi ponownie. Spróbuj całkowicie się rozluźnić i oddychaj spokojnie. Wtedy odczuwasz mniejszy ból.

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

Myśl pozytywnie. Wierz w to, że sobie poradzisz. Pamiętaj: ten skurcz minął i już nie powróci. Nie denerwuj się na siebie, jeśli czasem Ci się to nie uda. Niekiedy przychodzi 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. To pomoże Ci się rozluźnić i lepiej poradzić sobie ze skurczami. Oddychaj więc spokojnie. Weź wdech, a następnie wypuść powietrze, licząc do czterech.

### ● 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. Wielu kobietom ulgę przynosi wzięcie prysznicza i skierowanie strumienia ciepłej wody na brzuch i plecy.

## Sposoby radzenia sobie z bólem, ich zalety i wady

**Poniższa lista może Ci pomóc dowiedzieć się, co Ci odpowiada, a co nie. Zalety i wady są wynikiem przeprowadzonego badania.**

### ● Stałe wsparcie

Pomoc można uzyskać na wiele sposobów: ktoś może być obok Ciebie lub być w pobliżu, wspierać Cię i dopingować, trzymać (za rękę) lub robić to, o co prosisz. Może to być położna, opiekunka poporodowa lub pielęgniarka, ale oczywiście również Twój mąż, członek rodziny, przyjaciel/przyjaciółka lub doula (zobacz "Sprawy praktyczne").

#### Zalety stałego wsparcia

- Poród trwa około pół godziny krócej.
- Szansa na cięcie cesarskie i poród przy użyciu próżniociągu (poród zabiegowy) jest mniejsza.
- Masz mniejsze zapotrzebowanie na leki w celu zmniejszenia bólu.
- Kobiety, które otrzymują wsparcie w czasie całego porodu, są bardziej zadowolone z przebiegu porodu.

#### Wady stałego wsparcia

Nie istnieją.

#### Kwestie praktyczne

Doula jest specjalnie przeszkolona, aby zapewnić wsparcie w czasie porodu. Doulas nie wszędzie są dostępne i koszty nie zawsze są refundowane przez ubezpieczenie zdrowotne.

### ● Zmiana pozycji

Zmiana pozycji w czasie porodu i parcia ma wiele zalet. Wypróbuj w jakiej pozycji najłatwiej Ci się rozluźnić i w jakiej czujesz się najlepiej. Ze skurczami możesz radzić sobie na przykład w pozycji stojącej lub siedząc, pochylając się do przodu, opierając się o stół. W przypadku skurczów krzyżowych wygodna może być pozycja kolanowo-łokciowa.

Nie kładź się zbyt szybko do łóżka. Wolisz leżeć? Spróbuj najpierw, czy wygodnie jest Ci leżeć na boku. Ulgę może sprawiać również chodzenie. Podczas parcia, można usiąść na stołku. Chcesz wiedzieć więcej na temat pozycji podczas porodu? Poproś swoją położną o folder o pozycjach rodzenia (zobacz również [www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)).



#### **Zalety pozycji stojącej lub siedzącej w porównaniu z leżeniem**

- Poród trwa około pół godziny krócej, jeśli nie leżysz.
- Masz mniejsze zapotrzebowanie na leki w celu zmniejszenia bólu.
- Masz większą kontrolę. Czujesz się mniej zależna, kiedy leżysz w łóżku.
- Parcie jest mniej bolesne i łatwiej przebiega.
- Parcie zmniejsza szansę na poród zabiegowy i nacięcie krocza.

#### **Wady pozycji stojącej lub siedzącej w porównaniu z leżącą.**

- Możesz stracić więcej krwi, niż kiedy przeszedł leżąc.



#### ● **Wzięcie kąpeli**

Kąpiel jest również dobrym pomysłem. Ciepła woda sprawia, że czujesz się lżejsza i bardziej rozluźniona. Woda nie powinna być cieplejsza niż 37-38 stopni Celsjusza.

#### **Zalety kąpeli**

- Poród trwa około pół godziny krócej.
- Masz mniejsze zapotrzebowanie na leki w celu zmniejszenia bólu.
- Wzięcie kąpeli nie przynosi skutków ubocznych dla Ciebie lub Twojego dziecka.

#### **Wady kąpeli**

- Korzystanie z kąpeli po odejściu wód płodowych zwiększa ryzyko infekcji.
- Prawdopodobnie nie będziesz mogła skorzystać z kąpeli, gdy stan Twojego dziecka powinien być monitorowany.
- Nie wszystkie szpitale mają dostępną wannę do porodów.

#### **Kwestie praktyczne**

Zapytaj położną o możliwości. Jeśli jest to konieczne, można wynająć wannę.



### ● Aparat TENS

Aparat TENS (Przezsokorna Elektryczna Stymulacja Nerwów) jest urządzeniem, którym można podawać sobie małe impulsy elektryczne. Odwraca to uwagę od bólu i skurczów. Urządzenie to obsługujesz sama – może dać Ci to poczucie kontroli. Za pomocą elektrod (przewodów, które są przyklejone na plecach) impulsy elektryczne wprowadzane są w Twoje ciało. Jest to uczucie ukłucia lub mrowienia, porównywalne do zimnych rąk, które mrowieją, gdy stają się znów ciepłe.

#### Zalety aparatu TENS

- Niektóre kobiety odczuwają mniejszy ból.
- Wydaje się, że działa ono szczególnie w początkowej fazie porodu.
- Zastosowanie tego aparatu nie wiąże się z jakimikolwiek negatywnymi skutkami dla Ciebie i Twojego dziecka.

#### Wady aparatu TENS

- Nie możesz korzystać z tego urządzenia w wannie lub pod prysznicem.
- Przez cały czas musisz trzymać urządzenie.

#### Kwestie praktyczne

Musisz sama wynająć urządzenie. Sprawdź u ubezpieczyciela czy korzystanie z tego urządzenie jest refundowane.

### ● Akupunktura i akupresura

W przypadku akupunktury w niektórych punktach ciała umieszczane są małe igły. Punkty te są powiązane z miejscami, gdzie odczuwasz ból. Akupunktura może przywrócić równowagę w organizmie i zmniejszyć ból.

Akupresura jest podobna do akupunktury. Zamiast igieł używa się rąk i palców. Wykonujący zabieg uciska swoimi dłońmi i palcami specjalne miejsca na ciele, które powiązane są z bólem.

#### Zalety akupunktury i akupresury

- Mniejszy ból: akupunktura, zwłaszcza przez pierwszą godzinę po włożeniu igły, przy akupresurze nieco dłużej.
- Masz mniejsze zapotrzebowanie na leki w celu zmniejszenia bólu.
- Jesteś bardziej odprężona i mniej się boisz.
- Dzięki akupunkturze szanse na urodzenie dziecka z zastosowaniem wyciągu próżniowego są mniejsze.
- Akupunktura i akupresura nie mają skutków ubocznych i konsekwencji dla Ciebie i Twojego dziecka.

### Wady akupunktury i akupresury

Nie istnieją.

### Kwestie praktyczne

- Akupunkturę i akupresurę należy zorganizować przed porodem.
- Tylko specjalnie przeszkoleni pracownicy służby zdrowia mogą zajmować się akupunkturą lub akupresurą.
- Akupunktura i akupresura nie zawsze są refundowane przez ubezpieczyciela.

### • Zastrzyki z płynem infuzyjnym

Jeśli odczuwasz bóle krzyżowe, mogą pomóc Ci zastrzyki z płynem infuzyjnym. Położna da Ci cztery zastrzyki z małą ilością płynu infuzyjnego w plecy, nieco powyżej pośladków. Dzięki temu będziesz odczuwała mniejszy ból krzyża. Zastrzyki z płynem infuzyjnym działają od jednej do dwóch godzin, nie mają skutków ubocznych i mogą być powtarzane tak często, jak chcesz. Ponieważ terapia zastrzykami z płynem infuzyjnym wodą nie jest jeszcze oferowana w każdym miejscu, zaleca się, aby zapytać o tą możliwość położną.

## Może Ci to pomóc bardziej się odprężyć.

**Nie do końca zbadano jeszcze, czy odprężenie fizyczne i psychiczne wpływa na łagodzenie bólu. W każdym razie, czujesz się spokojniejsza i bardziej swobodnie. Kilka porad relaksacyjnych.**

### • Joga, trening autogenny, relaks i wizualizacja

Stosując te techniki, wykonujesz ćwiczenia, aby uspokoić swój oddech i rozluźnić mięśnie, albo skupić swoją uwagę na rzeczach, które sprawiają, że będziesz spokojniejsza i rozluźniona. Jeśli jesteś odprężona czujesz się bardziej komfortowo i jesteś spokojniejsza. Pomaga to lepiej radzić sobie z bólem.

### • Masaż

Masaż może pomóc Ci rozluźnić mięśnie. Dzięki temu zwykle również czujesz się spokojniejsza. Odwraca to uwagę od bólu i zapobiega skurczom. Każda osoba odpowiednio pokierowana, może szybko nauczyć się masażu. Niektórym kobietom ulgę sprawia nieustanne naciskanie obiema pięściami dolnej części pleców. Inne kobiety wolą masaż ud. Wypróbuj co Ci odpowiada i nie odpowiada. Możliwe, że nie chcesz, aby ktokolwiek zbliżał się do Ciebie i chcesz, aby zostawić Cię w spokoju. Powiedz o tym wszystkim!

### • Hipnoza

W hipnozie ciało uczy się dobrze relaksować i możliwe, że również odczuwasz mniejszy ból. Pomimo głębokiego relaksu, zachowujesz czujność i kontrolę. Nie

robisz rzeczy, których nie chcesz. Hipnoza nie ma skutków ubocznych. Chcesz rodzić pod hipnozą? Wówczas już w okresie trwania ciąży musisz być pod opieką hipnoterapeuty.

- **Aromaterapia i muzyka**

Niektóre kobiety uważają za przyjemne umieszczenie świec zapachowych lub użycie olejku zapachowego. Inne uważają, że przyjemnie jest słuchać muzyki lub innych kojących dźwięków. Również tutaj: zrób tak abyś czuła się przy tym komfortowo.

- **Zapytaj o te kwestie położną**

Czy jesteś zainteresowana jedną z tych metod? Zapytaj swoją położną, co w Twojej okolicy jest dostępne..



## Środki przeciwbólowe

W celu zwalczenia bólu środkami przeciwbólowymi należy udać się do szpitala. 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.

**Wyjątkiem jest podtlenek azotu. Wówczas stan matki i dziecka nie jest dodatkowo kontrolowany. W związku z tym, podtlenek azotu może zostać podany również w centrum urodzenia.**

● **Gdzie i jaki rodzaj środków uśmierzania bólu można otrzymać?**

- znieczulenie zewnątrzoponowe [tylko w szpitalu](#)
- zastrzyki z petydyną [tylko w szpitalu](#)
- wlewy remifentanylu [tylko w szpitalu](#)
- podtlenek azotu [w szpitalu i w centrum narodzin](#)



W szpitalu jest więcej możliwości w dziedzinie leczenia bólu niż w domu lub w centrum narodzin. Z drugiej strony, ryzyko przeprowadzenia operacji w szpitalu jest większe. Również wtedy, kiedy masz prawidłowy przebieg ciąży i poród, a rodzisz w szpitalu. Badania wykazują, że w szpitalu częściej stosowane są leki, aby wywołać skurcze oraz, że dzieci częściej rodzą się przy użyciu wyciągu próżniowego lub cięcia cesarskiego.

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. W przypadku wszystkich środków farmakologicznych wciąż nieznane są jeszcze długoterminowe skutki uboczne dla dziecka.

### • **Znieczulenie zewnątrzoponowe ('epiduralne')**

Znieczulenie zewnątrzoponowe ma postać zastrzyku podawanego w część krzyżową kręgosłupa w połączeniu z lekami przeciwbólowymi. Przy miejscowym znieczuleniu anestezjolog wkłewa igłę w Twój kręgosłup. Należy przy tym wygiąć plecy i leżeć lub siedzieć spokojnie. 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 nie odczuwa bólu podczas skurczów.
- Znieczulenie zewnątrzoponowe działa lepiej niż zastrzyk petydyną lub wlewy remifentanylu.
- Korzystając z tego rodzaju znieczulenia nie jesteś śpiąca ani oziębiała, a zatem cały czas uczestniczysz w porodzie.

#### **Wady znieczulenia zewnątrzoponowego**

- Czasami znieczulenie zewnątrzoponowe nie działa lub jest niewystarczające. Jak często się to zdarza, dokładnie nie wiadomo (prawdopodobnie od 5 do 10%). Znieczulenie zewnątrzoponowe jest wówczas czasami podawane ponownie.
- Niektóre kobiety odczuwają podczas znieczulenia zewnątrzoponowego swędzenie. Ma to związek ze składem leku.
- Nie możesz opuszczać łóżka, bo masz mniejsze czucie w nogach. Powraca ono powoli, po przerwaniu podawania leku. Przy małej dawce masz więcej czucia w nogach, i czasem możesz stać i chodzić.
- Czasami zdarza się, że kobiety po podaniu znieczulenia zewnątrzoponowego cierpią na bóle głowy. W takich przypadkach stosuje się środki farmakologiczne.

Zobacz również: **znieczulenie zewnątrzoponowe w porównaniu z petydyną lub wlewami remifentanylu** na stronie 16

#### **Kwestie praktyczne**

- Znieczulenia zewnątrzoponowego nie można otrzymać natychmiast w każdym szpitalu. Zapytaj swoją położną, jak jest to uregulowane w szpitalach w Twojej okolicy.
- Czasami można otrzymać znieczulenie zewnątrzoponowe podczas parcia. Zależy to od szpitala.

### ● Zastrzyki z petydyną

Petydyna podawana jest w postaci zastrzyku w pośladek lub udo. Jej działanie jest podobne do morfiny. Znieczulenie następuje po pół godzinie i działa ono od 2 do 4 godzin.

#### Zalety petydyny

- Petydyna może być podawana w każdym szpitalu, w dowolnym momencie.
- Około jedna na trzy kobiety jest zadowolona z efektu przeciwbólowego.
- Petydyna może powodować senność, a nawet zasypianie. Może to być wygodne, gdy jesteś zmęczona skurczami: możesz wtedy chwilę odpocząć.

#### Wady petydyny

- Petydyna działa wolniej niż remifentanyl, podtlenek azotu i znieczulenie zewnątrzoponowe.
- Dwie na trzy kobiety mimo to odczuwają (znaczący) ból.
- Możesz mieć nudności, być otępiąta i senna. Może to spowodować, że mniej świadomie przeżyjesz poród.
- Nie możesz chodzić, ponieważ kiedy jesteś senna, istnieje większe zagrożenie upadkiem.
- Również Twoje dziecko może być otępiąte z powodu petydyny. Może mieć ono przez to większe problemy z oddychaniem po narodzinach. Czasami noworodki potrzebują zastrzyku, aby ponownie zacząć prawidłowo oddychać.
- Przez otępiąłość dziecka trudniej odnaleźć pierś i ssać. Może to utrudniać karmienie piersią.

#### Kwestie praktyczne

Petydyna nie jest stosowana w każdym szpitalu. Zapytaj swoją położną, jak jest to uregulowane w szpitalach w Twojej okolicy.

### ● 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 szybko, często w ciągu kilku minut.
- Remifentanyl znieczulił ból mniej więcej równie dobrze jak petydyna.
- Po porodzie remifentanyl dość szybko uwalnia się z krwi.

### Wady remifentanylu

- Remifentanyl może mieć wpływ na Twoje oddychanie i na ilość tlenu we krwi. Dlatego w przypadku zastosowania tego leku Ty i Twoje dziecko musicie podlegać stałej i dokładnej obserwacji.
- Remifentanyl znieczula ból mniej niż znieczulenie zewnątrzoponowe.
- Nie możesz chodzić, ponieważ kiedy jesteś senna, istnieje większe zagrożenie upadkiem.
- Nie do końca zbadano jeszcze jaki jest wpływ remifentanylu na karmienie piersią.

### Kwestie praktyczne

Remifentanyl nie jest jeszcze dostępny we wszystkich szpitalach. Zapytaj swoją położną, jak jest to uregulowane w szpitalach w Twojej okolicy.



### Znieczulenie zewnątrzoponowe w porównaniu z petydyną lub wlewami remifentanylu.

Z badań wynika, że znieczulenie zewnątrzoponowe ma stosunkowo więcej skutków ubocznych, zarówno dla matki jak i dziecka. To dlatego, że:

- Zawsze otrzymujesz kroplówkę, a czasami środki farmakologiczne, aby zapobiec niskiemu ciśnieniu krwi.
- Parcie trwa dłużej. Dlatego jest bardziej prawdopodobne, że urodzisz przy użyciu wyciągu próżniowego.
- Skurcze są często mniej nasilone. Potrzebujesz podania dodatkowego leku, aby ponownie były silniejsze.
- Częściej otrzymasz cewnik pęcherza, ponieważ przez znieczulenie nie czujesz oddawania moczu. Jest to plastikowa rurka, która jest wprowadzana przez cewkę moczową w celu opróżniania pęcherza. Być może, cewnik będziesz miała założony przez cały poród, lub zostanie on założony, gdy będzie to konieczne.
- Częściej występuje gorączka. Trudno jest określić, czy jest to wywołane przez znieczulenie zewnątrzoponowe, czy jest to gorączka na skutek infekcji. Dla pewności, zostanie Ci antybiotyk. Zdarza się, że pediatra zdecyduje, że dziecko musi zostać przyjęte na oddział pediatrii i zostanie mu podany antybiotyk.
- Czasami obniża się ciśnienie krwi matki poprzez leki znieczulenia zewnątrzoponowego i puls dziecka staje się powolny. Wtedy może zostać podjęta decyzja o wykonaniu cesarskiego cięcia.

### ● **Podtlenek azotu**

Podtlenek azotu (Relivopan®) jest mieszaniną (tlenku azotu) (N<sub>2</sub>O) i tlenu (O<sub>2</sub>). Sama sobie podajesz podtlenek azotu przez maskę usta- nos. Nakładasz maskę na nos i usta, zakładasz maskę na brodę i wdychasz gaz. Po skurczu zdejmujesz maskę, więc gaz przestaje być automatycznie podawany. Położna monitoruje, czy w odpowiedni sposób używasz podtlenku azotu.

#### **Zalety podtlenku azotu**

- Podtlenek azotu działa już po 1 minucie.
- Podtlenek azotu pomaga prawidłowo się rozluźnić i sprawia, że lepiej znosisz ból.
- Zastosowanie podtlenku azotu nie wymaga monitorowania Twojego stanu oraz stanu Twojego dziecka.
- Świadomie przeżywasz poród.
- Po zaprzestaniu wdychania podtlenku azotu, jest on szybko wydalany z organizmu.



### Wady podtlenku azotu

- Podtlenek azotu może wywoływać nudności, zawroty głowy lub senność. Te skutki uboczne szybko mijają po zdjęciu maski.
- Podłączenie do sprzętu uniemożliwia chodzenie.
- Podczas parcia, nie możesz używać podtlenku azotu.

### Kwestie praktyczne

Podtlenek azotu nie jest jeszcze dostępny w wielu placówkach. Zapytaj swoją położną, jak jest to uregulowane w centrach narodzin i szpitalach w Twojej okolicy.

## Co może zrobić dla Ciebie położna?

**Zgodnie z tym co przeczytałaś, istnieje wiele sposobów, aby lepiej radzić sobie z bólem podczas porodu. Istnieją również metody, które zapewniają, że będziesz odczuwała mniejszy ból. Zastanów się, co najlepiej Ci odpowiada. Porozmawiaj o tym ze swoim partnerem i położną.**

### ● Przygotowanie do porodu

Twoja położna zrobi wszystko, aby dobrze przygotować Cię do porodu, a także sprawić, aby przebiegł on możliwie jak najlepiej. Poinformuj ją zatem wcześniej o Twoich życzeniach i niepokojących kwestiach. Ona da Ci wskazówki, które przygotują Cię do porodu, i sprawi, że będziesz bardziej pewna siebie w momencie rozpoczęcia akcji porodowej.



- **Bezpieczny przebieg porodu**

Twoja położna posiada wykształcenie medyczne i cały czas monitoruje stan matki i dziecka. Jesteś więc w dobrych rękach. Podczas porodu zapewni Ci ona najlepszą opiekę i wsparcie, we współpracy z opiekunką poporodową lub pielęgniarką. Bierze pod uwagę Twoje życzenia i pyta regularnie, jak się czujesz. Dopinguje Cię, 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. \

- **Zastosowanie środków przeciwbólowych**

Często nie wiesz wcześniej, czy podczas porodu konieczne będzie zastosowanie znieczulenia farmakologicznego. Jeśli masz tego świadomość, omów te kwestię ze swoją położną. 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. Razem z Tobą podejmie decyzję, kiedy nastąpi najlepszy moment, aby pojechać do szpitala. Zwykle położna jedzie wtedy tam z Tobą. Czasami przekazuje opiekę szpitalną ginekologowi lub położnej w szpitalu. Bywa, że jest przy Tobie obecna, aż do narodzin.

## **Masz jeszcze pytania?**

Z pytaniami zwracaj się do 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.

Ona pomoże Ci uwierzyć w siebie! Zawsze będzie służyć Ci pomocą.



Chcesz dowiedzieć się więcej na temat przygotowania do porodu? Zapoznaj się z naszymi broszurami

**Twój poród: Jak się do niego przygotować?**

**Twój poród: Jaką wybrać pozycję?**

Odwiądź również stronę [www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl) i bądź na bieżąco dzięki [www.facebook.nl/deverloskundige](https://www.facebook.nl/deverloskundige)

## Stopka redakcyjna

© Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (Nederlandzkie Stowarzyszenie Położnych), październik 2014

[www.knov.nl](http://www.knov.nl)

[www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)

 [www.facebook.nl/deverloskundige](https://www.facebook.nl/deverloskundige)

## Redakcja

Taallijn

## Projekt

Arnold Wierda

## Fotografie

Marry Fermont Fotografie

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.



KNOV