

Poród nie musi być bolesnym horrorem

Rozmowa

z mgr Anetą Grabarską, specjalistką pielęgniarstwa położniczego z Oddz. Położniczo-Ginekologicznego Szpitala MSW w Bydgoszczy.

Dlaczego poród boli?

Ból porodowy jest paradoksem, ponieważ jest to jedyny ból fizjologiczny, który ma za zadanie przeprowadzić kobietę przez poród, zachęcać ją do działania, poszukiwania najdogodniejszej pozycji ciała w oparciu o instynkt. Poraz tym skurcz porodowy jest stymulatorem wydzielenia hormonów, dzięki którym poród może przebiegać w sposób naturalny. W czasie akcji porodowej w organizmie kobiety wydzielane są hormony odpowiedzialne za rytm porodu, który raz zwalnia, raz przyspiesza. Aby reakcje te mogły przebiegać w sposób fizjologiczny, organizm kobiety potrzebuje regulowanej prędkości stymulacji skurczu, po którym następuje przerwa. W czasie skurczu wywalane są katecholaminy (dają kobiecie siłę i energię) mające wpływ na produkcję endogennej oksytocyny (odpowiedzial-



FOT. NADESLANE

► Ten ból jest dobry - przekonuje Aneta Grabarska, położna. - Nie musi jednak aż tak boleć, można podać znieczulenie

nej za skurcze macicy), a to z kolei prowadzi do produkcji endorfin (naturalnych substancji łagodzących ból). Nie bez znaczenia jest również produkcja prolaktyny, która ma ułatwić dziecku adaptację do warunków zewnętrznych i chronić jego metabolizm w czasie porodu. Jeśli nie ma bólu - nie ma stymulatora, poród się nie rozpocznie. Z fizjologicznego punktu widzenia poród boli, ponieważ dochodzi do cyklicznego niedokrwienia mięśnia macicy (w czasie skur-

bardzo silny bodziec. Bardzo dobrym przygotowaniem jest udział w zajęciach Szkoły dla Rodziców (Szkoła Rodzenia) bądź bezpłatna edukacja prowadzona przez położne środowiskowo-rodzinne przed porodem. Zachęcam wszystkie przyszłe mamy-korzyszące z edukacji, nie бойcie się pytać, poznajcie swoje potrzeby, które chętnie przygotują was do tego wydarzenia.
Czy istnieje coś takiego jak znieczulenie na żywność?
Właściwie każde zastosowanie farmakologicznych metod łagodzenia bólu jest na życzenie pacjentki. Kobieta rodząca może odczuwać skurcz porodowy jako akceptowalny lub bardzo silny, nie do zniesienia.
Znieczulenie anestezjologiczne może być niebezpieczne?
Znieczulenie zawniátrzopono we porodu prowadzone przez lekarza anestezjologa jest w zasadzie bezpieczną metodą łagodzenia bólu porodowego. Należy jednak pamiętać, że jest to inwazyjna procedura medyczna. Powinno być stosowane w aktywnej fazie porodu oraz przy braku przeciwwskazań medycznych. Często, niestety, brakuje tej wiedzy i kobiety ro-

dzące są rozczarowane. Przed zastosowaniem tej metody zawsze rozmawiamy z pacjentką, informujemy o zaletach i skutkach ubocznych. Decyzja należy do kobiety rodzącej.
Czy są alternatywne metody?
Oczywiście, ale często są niedościenne lub uznawane za nieskuteczne. To aromato terapia, akupresura, muzykoterapia, masaż, akupunktura. Stosowanie tych metod wymaga przygotowania się do porodu z terapią, który w sposób zindywidualizowany opracuje najlepszą metodę.
Jakie metody farmakologiczne można stosować?
Zazwyczaj są to leki przeciwbólowe podawane doustnie, leki rozkurczowe w postaci czopków i wlewow dożylnych. W niektórych przypadkach podajemy także silne leki opioidowe, ale zawsze na życzenie pacjentki po dokładnym omówieniu wszystkich zalet i wad. Jesteśmy w komfortowej sytuacji ponieważ mamy całodobową dostępność znieczulenia zwniátrzoponowego, dlatego też korzystamy z opioidów tylko w przypadkach, gdy inne metody dla danej pacjentki są niewskazane.

Stosowana jest również przez-skórna stymulacja nerwów.
Pokoje narodzin są wyposażone w aparaty TENS i każda kobieta rodząca ma możliwość skorzystania z tego urządzenia. Metoda polega na blokowaniu sygnałów bólowych za pomocą prądu o słabym natężeniu, dodatkowo urządzenie skutecznie rozluźnia i masuje mięśnie pleców a główną jego zaletą to bezpieczeństwo dla matki i dziecka.
A podtánek azotu?
Stosowaliśmy przez około pół roku, ale nie zaobserwowaliśmy działania przeciwbólowego, a głównie efekt przeciwlękowy. Większość pacjentek jednak wypowiedziała się o tej metodzie jako mało skutecznej, dlatego zaniechaliśmy jej stosowania.
Ból także po porodzie...
Pacjentki skarżą się głównie na bóle podbrzusza związane z obkierowaniem się mięśnia macicy oraz na ból kroczka po macięciu. Stosujemy eki przeciwbólowe a przy padkach bólu kroczka dodatkowo termoterapię (zimno) i napały z arniki. Pomaga również fizjoterapia. Nasza specjalistka zajmuje się instruktorem, masażem, ćwiczeniami i kinesiopingiem. ●
ROZM. MAJA ERDMANN