**DROGA PACJENTKO!**

**BÓL PORODOWY** towarzyszący kobietom rodzącym jest doznaniem nieprzyjemnym i wywołującym lęk. Zdarza się, że ból i strach powodują dezorientację i utrudniają efektywną współpracę rodzącej z położną i położnikiem podczas rodzenia, którzy zajmują się prowadzeniem porodu i kontrolowaniem jego prawidłowego przebiegu. W związku z tym, prosimy Panie przygotowujące się do porodu o uważne przeczytanie poniższej informacji.

**PRZYGOTOWANIA DO PORODU**

Do porodu przygotowuje szkoła rodzenia. Spotkania są prowadzone przez położną, która wspiera osoby przygotowujące się do rodzicielstwa i narodzin dziecka.

Zajęcia pomagają w zrozumieniu, co dzieje się podczas porodu i pozwalają zniwelować związane z nim uczucie niepokoju. W szkole rodzenia położna wyjaśni również działanie dostępnych środków uśmierzających ból podczas porodu.

Jeśli nie było możliwe uczestniczenie w zajęciach szkoły rodzenia, powinna Pani zapytać położną lub lekarza prowadzącego o aktualne metody łagodzenia bólu, aby później potrafiła Pani przedyskutować ten temat z położną, zajmującą się Panią w trakcie porodu.

**Mając szeroką wiedzę w tym zakresie poczuje się Pani bardziej swobodnie i przystąpi do porodu z mniejszymi obawami.**

**DOSTĘPNE METODY ŁAGODZENIA BÓLU**

Trudno jest wcześniej przewidzieć, jaki rodzaj środka przeciwbólowego będzie dla Pani najodpowiedniejszy. Osobą najbardziej powołaną do udzielenia takiej porady będzie obecna przy porodzie położna. Poniżej podajemy informacje na temat głównych dostępnych metod łagodzenia bólu w SP ZZOZ w Przasnyszu.

**Niefarmakologiczne metody do stosowania we własnym zakresie:**

* utrzymanie aktywności fizycznej rodzącej i przyjmowanie pozycji zmniejszających odczucia bólowe, w szczególności: spacer, kołysanie się, przyjmowanie pozycji kucznej lub pozycji wertykalnych z wykorzystaniem sprzętów pomocniczych dostępnych na terenie oddziału takich jak: materac, piłka, worek sako, drabinki.
* techniki oddechowe i ćwiczenia relaksacyjne;
* masaż relaksacyjny wykonywany przez drugą osobę;
* ciepłe lub zimne okłady w okolicach odczuwania bólu;
* immersja wodna.

**Farmakologiczne metody łagodzenia bólu**, mające udokumentowaną skuteczność kliniczną w łagodzeniu bólu porodowego:

* **ANALGEZJA WZIEWNA:**

**Entonox** jest mieszaniną gazów składającą się w 50% z podtlenku azotu i w 50% z tlenu. Podawany jest on do wdychania za pomocą maski lub rurki.

* Łatwy w użyciu, szybki w działaniu a jego efekty ustają po kilku minutach.
* Czasem wywołuje chwilowe zawroty głowy i lekkie nudności.
* Nieszkodliwy dla płodu; zwiększona ilość tlenu jest potencjalnie korzystna dla rodzącej i dla dziecka.
* Nie usuwa bólu całkowicie, ale pomaga go złagodzić.
* Może być stosowany na dowolnym etapie porodu.

Wdychanie entonoxu trzeba rozpocząć w momencie nadchodzenia skurczu, aby pełen efekt nastąpił przy największym natężeniu bólu. Nie należy używać gazu pomiędzy skurczami lub w zbyt długich odcinkach czasu, gdyż może to doprowadzić do zawrotów głowy i uczucia mrowienia.

* **DOMIĘŚNIOWE STOSOWANIE OPIOIDÓW [PETYDYNA]:**

Lek podawany jest domięśniowo, a jego działanie odczuwa się po około 30 minutach i może trwać do kilku godzin. Chociaż możliwość łagodzenia bólu jest ograniczona, niektóre kobiety twierdzą, że opioidy dają im poczucie rozluźnienia i że w mniejszym stopniu skupiają się one na bólu.

Działania uboczne przy stosowaniu opioidów:

* Mogą wywoływać uczucie senności, mogą powodować nudności.
* Opóźniają wypróżnianie żołądka, co może być problemem w razie konieczności zastosowania znieczulenia ogólnego.
* Mogą spowalniać oddychanie. W takiej sytuacji podaje się maskę tlenową i kontroluje poziom nasycenia krwi tlenem przy pomocy monitorowania saturacji.
* Mogą spowodować, że dziecko nie będzie miało energii do efektywnego oddychania, ale takiej sytuacji można zaradzić, podając dziecku lek odwracający działanie opioidów.
* Mogą spowodować ospałość u noworodka, co oznacza mniej sprawne niż normalnie pobieranie pokarmu po urodzeniu.