Pytania

Niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu

1. Słyszałam, że siedzenie na piłce gumowej uśmierza ból przed porodem. To prawda?

Tak, to prawda przyjmowanie pozycji pozycji wertykalnych z wykorzystaniem gumowej piłki zmniejsza odczucia bólowe zarówno przed porodem jak i w czasie porodu.

1. Możemy już na etapie ciąży pracować i mieć wpływ na ból porodowy?

Tak, już na etapie ciąży możemy wpływać na ból porodowy ćwicząc prawidłową technikę oddychania, ćwicząc mięśnie krocza, ucząc się wykorzystywać metody relaksacyjne. Można również ćwiczyć mięśnie brzucha stosując gwizdek porodowy.

1. Warto ćwiczyć z gwizdkiem w ciąży?

Tak, z gwizdkiem warto już ćwiczyć od 16 tygodnia ciąży. Umiejętność oddychania przy użyciu gwizdka porodowego znacznie poprawia samopoczucie, uruchamia prace mięśni brzucha co w porodzie skutecznie łagodzi ból.

1. Czy mąż w jakiś sposób może pomóc podczas bólu porodowego?

Mąż bardzo dużą rolę może odegrać w porodzie może być osobą, która będzie kontrolowała prawidłowość oddychania, pomagała w korzystaniu z przyrządów które mogą skutecznie pomagać przy łagodzeniu bólu porodowego jak również pomagać w przyjmowaniu pozycji wertykalnych. Bardzo ważną rolą męża w porodzie jest wsparcie psychiczne rodzącej.

1. Czy można stosować ciepłe lub zimne okłady w okolicach odczuwania bólu?

W porodzie jak najbardziej można stosować ciepłe lub zimne okłady, ta technika może okazać się bardzo skuteczna w redukcji bólu, a stosowanie ciepła w porodzie może skrócić czas jego trwania. Dobrze jest wziąć na salę porodową gotowe pakiety do podgrzewania lub chłodzenia. Jednak trzeba pamiętać aby chronić skórę przed poparzeniami i stosować warstwę ochronną między skórą a okładem. Nie należy stosować ciepłych i zimnych okładów u kobiet rodzących w znieczuleniu zewnątrzoponowym ponieważ występuje wtedy( zniesienie odczuwania bodźców.

1. Czy warto zainwestować w urządzenie do elektrostymulacji TENS.?

TENS może być skuteczny w zmniejszeniu bólu podczas skurczów, a także przy bólach pleców. Przezskórna stymulacja przy użyciu TENS jest skuteczna również w przypadku dolegliwości bólowych nie związanych z porodem np. rwa barkowa, ból w okolicy lędźwiowej. Urządzenie może okazać się przydatne również poza porodem.

1. Poleca pani stosowanie olejków eterycznych do masażu?

Polecam, stosowanie olejków eterycznych może dodatkowo przyczynić się do lepszej relaksacji pacjentki, zadziałać uspokajająco odprężająco, niektóre olejki mogą dodawać energii inne zaś działać naskurczowo.

1. Czy już w ciąży można przygotować się w jakiś sposób do porodu aby mniej bolał np ćwiczenia ?

Tak, można przygotować się do porodu ćwicząc w ciąży. Ćwiczenia takie jak np. techniki oddechowe, joga, medytacja to umiejętność świadomego wpływania na napięcie mięśni. Dzięki temu możliwe jest minimalizowanie dolegliwości bólowych.

1. Czy termofory z pestek wiśni też warto mieć ze sobą w szpitalu?

Termoforek z pestek wiśni bardzo dobrze sprawdzi się przy łagodzeniu bólu z zastosowaniem ciepłych okładów. Można mieć własne ale można również używać tych którymi dysponuje oddział położniczy.

1. A czy w ciąży można używać bezpiecznie termoforu na wodę? Słyszałam że nie jest to polecane.

Jeżeli jesteś przed porodem nie powinnaś, używać termoforu na wywodem ponieważ może doprowadzić to do poronienia lub porodu przedwczesnego. W porodzie używanie termoforu z gorącą wodą nie jest przeciwwskazane należy jednak pamiętać aby pomiędzy termoforem a skórą była warstwa ochronna zapobiegająca poparzeniu .

1. Jak wygląda sprawa z zastosowaniem żelu Natalis?

Żel położniczy Natalis ułatwia poród naturalny ,skraca czas trwania porodu, zmniejsza ryzyko urazów u matki i dziecka, a w ten sposób również ryzyko powstania infekcji działa antybakteryjnie i wspomaga odbudowę flory bakteryjnej. Jest podawany do pochwy przez aplikator lub ręcznie. Nie powinien być stosowany w przypadku zakażenia płynu owodniowego ,objawów niedotlenienia płodu i nadwrażliwości na którykolwiek ze składników. Trzeba samemu się w niego zaopatrzyć. Nie wszystkie oddziały położnicze dysponują tym preparatem Natalis.