

Mobilizacja

Potraktuj poród jak zadanie do wykonania. Rozkładaj dobrze siły i nie popadaj w rezygnację. Powtarzaj sobie: jeśli przeżyłam jeden skurcz, dam sobie radę z następnym.

Co zmniejszy ból?

TEKST Joanna Karwat/Babyonline.pl
KONSULTACJA lek.med. Tomasz Leonowicz, ginekolog położnik, seksuolog, www.ginekologia.waw.pl

Łagodzenie bólu porodowego to jeden z gorętszych tematów przyszłych mam. Każda zazwyczaj nasłuchiwała się już tylu strasznych opowieści o rodzeniu, że właściwie nie wyobraża sobie naturalnego, czyli nieznieczulanego porodu. Tymczasem skurcze mogą być **mniej dokuczliwe** nie tylko dzięki zastrzykowi podanemu do kanału kręgowego.

Tylko na pozór naturalny poród wygląda dziś tak samo jak dawniej. Nawet jeśli dużo mówi się o powrocie do natury, **mniejszej ingerencji ze strony lekarzy, przyszłe mamy rodzą nie tylko naturalnie, lecz także bardziej komfortowo.** Mają do dyspozycji wiedzę, jak prawidłowo oddychać, jak układać ciało, oraz wynalazki, które łagodzą dolegliwości. Niektóre metody wymagają jednak wcześniejszych przygotowań. Sprawdź, co ułatwia poród. Może znajdziesz rozwiązanie dla siebie...

1 Muzyka

Nawet sprzęt do słuchania muzyki może się przyczynić do tego, że poród stanie się mniej bolesnym przeżyciem. Nie wierzysz? Otóż naukowcy ustalili, że podczas słuchania ulubionej muzyki mózg zaczyna produkować endorfiny, chociaż nie wiadomo, dlaczego tak się dzieje. Ważne, żebyś słuchała muzyki, którą lubisz. Unikaj jednak ostrych brzmień, mogą za bardzo pobudzać, a tobie chodzi przecież o odwrotny skutek, rozluźnienie i wyciszenie całego ciała. Niektóre rodzaje wolą słuchać radia, pozwala to im odciąć się od innych dźwięków szpitalnych, które mogą wywoływać w nich niepokój.

2 Aromaterapia

Nie od dziś wiadomo, że zapachy działają na umysł i ciało podobnie jak muzyka. Mogą pobudzać, a nawet denerwować, odprężyć, uspokajać i wywoływać senność. Jeśli podczas pobytu w szpitalu czujesz stres, możesz wachać mieszankę olejków - lawendy, geranium i drzewa różanego. Ważne, by były to olejki naturalne, a nie sztuczne aromaty. W szpitalu w Oksfordzie olejki eteryczne stosuje się, by złagodzić ból, a także by zwiększyć siłę skurczów. Kieruj się zasadą, by - podobnie jak z muzyką - stosować tylko te olejki, których zapach ci odpowiada (i nie ma przeciwwskazań do stosowania ich w ciąży).

3 Grawitacja

Jeśli podczas porodu nie jesteś zmuszona do leżenia, możesz się swobodnie poruszać i masz możliwość jedzenia

i picia, to chodzenie i stanie działa niemal jak podanie kroplówki z oksytocyną. Jak najdłużej pozostań w pozycji pionowej, spacerując, kołysząc się. Siły grawitacji sprzyjają wtedy i tobie, i dziecku.

4 Oddychanie przeponą

Czyli z użyciem mięśnia, który oddziela klatkę piersiową od brzucha. Zwykle oddychamy płytko, nie wypełniając całej powierzchni płuc. Prawidłowy oddech (gdy leżysz i położysz rękę na brzuchu, powinien on podnieść się, gdy wciągniesz doń powietrze) pozwoli dotlenić organizm, zmniejszyć napięcie mięśni i złagodzić zmęczenie. Wpływa nawet na pracę macicy, która wtedy funkcjonuje sprawniej. Dzięki prawidłowemu oddechowi małeństwo, które pokonuje drogę na świat, jest bardziej dotlenione. Możesz poćwiczyć takie głębokie i efektywne oddychanie jeszcze przed porodem. Usiądź prosto, odchyl przygarbione ramiona i nabierz jak najwięcej powietrza. Teraz je spokojnie wypuść. Powtórz trzy razy. Nie masz wrażenia, że pękła jakaś blokada i płuca w końcu pokazały, na co je stać? Przy każdym głębokim wdechu wyobrażaj sobie, że tlen dociera do najdalszych zakątków ciała - palców stóp, koniuszków uszu. Pamiętaj, że wydech powinien trwać prawie dwa razy dłużej niż wdech. Pilnuj, by klatka piersiowa pozostawała nieruchoma. Na początku możesz mieć kłopot z zachowaniem rytmu. To normalne. W trakcie porodu i tak będziesz musiała dostosować rytm oddychania do skurczów. Gdy będziesz czuła, że zbliża się kolejny, weźmiesz głęboki wdech.

Aparat Tens to hit ostatnich lat. Dodatkowa korzyść z jego stosowania: można z nim swobodnie chodzić i zmieniać pozycję ciała.

Żel położniczy

To stosunkowo nowy wynalazek. Po wprowadzeniu go do dróg rodnych te stają się bardziej śliskie, dlatego dziecko łatwiej może się wydostać na świat. Zastosowanie żelu skraca (ponoć aż o 30%) czas wypierania dziecka, czyli drugą fazę porodu. Preparat powoduje uelastycznienie tkanek miękkich kanału rodnego i tym samym zmniejsza ryzyko, że dojdzie do ich pęknięcia. Jeśli chcesz z niego skorzystać, musisz za niego dość sporo zapłacić (ok. 400 zł), nie jest refundowany przez NFZ. Dowiedz się też wcześniej, czy żel jest dostępny w szpitalu, w którym będziesz rodziła.

Ćwiczenia Kegla

Warto je wykonywać już w ciąży. To jeden ze sposobów na wzmocnienie mięśni krocza, który pomaga przygotować je do porodu. Trening polega na ich napinaniu i rozluźnianiu. Ćwiczenia można robić w dowolnym czasie i miejscu, gdy jedziesz autobusem do pracy, gdy stoisz w kolejce do kasy lub siedzisz przed TV. Silne mięśnie krocza pomogą zapobiec niekontrolowanym pęknięciom podczas porodu, a po nim problemom z nietrzymaniem moczu.

Dmuchana piłka

Powinna być na wyposażeniu każdej szkoły rodzenia, a przede wszystkim porodówki, ale warto mieć ją również w domu. Siedzenie na niej ulży twoim bolącym plecocom, które zwłaszcza pod koniec ciąży mogą dawać ci się we znaki. Tuż przed porodem siedzenie na niej okraciem pomoże dziecku ustawić się prawidłowo w kanale rodnym. A po przyjściu dziecka na świat wykorzystasz ją do ćwiczeń, które ułatwią powrót do formy.

Woda

Przysznyc skierowany na brzuch i plecy natychmiast przynosi ulgę. Skurcze są mniej dokuczliwe, mięśnie bardziej elastyczne. Jeśli masz taką możliwość, skorzystaj na porodówce z zalet wody. Przy rozwarciu 5-6 cm możesz wejść do wanny. Po 20-30 minutach odczujesz ulgę. Co pół godziny warto z niej wyjść na chwilę, by unormowało się ciśnienie krwi i tętno.

SIŁA HORMONÓW

Jedna kobieta staje się agresywna w trakcie porodu, inna łagodnie. Tak działają hormony. Adrenalina mobilizuje do wysiłku, dodaje energii. Dlatego nawet spokojna z natury kobieta może zrobić awanturę mężowi czy położnej. Rośnie też poziom endorfin, które są naturalnym środkiem znieczulającym i wyzwalają (wraz z oksycytyną) macierzyńską miłość. Dzięki nim kobieta uspokaja się. Zachowanie podczas porodu zależy w znacznej mierze od tego, które hormony biorą górę. A zatem, drogi tato, jeśli nakrzyczy na ciebie twoja ukochana, nie bierz sobie tego do serca i nie obrażaj się za to na nią!

MOŻESZ RODZIĆ...

Jeszcze nie zdecydowałaś, jak ma wyglądać twój poród i jaką rolę odegra w nim położna? Zobacz, jakie masz możliwości.

- o ...z umówioną położną – nie wybieraj jej w ostatniej chwili. Czas, który został do porodu, pozwoli na nawiązanie relacji, przedstawienie oczekiwań, obaw, a także na zmianę decyzji i... szukanie innej osoby, jeśli ta, którą wybrałaś, nie wzbudzi zaufania.
- o ...z położną, którą zastaniesz na dyżurze w szpitalu – gdy zgłosisz się do porodu. Nawet jeśli narodziny twojego dziecka ma nadzorować lekarz, i tak najaktywniej będzie w nim uczestniczyć położna.
- o ...z położną we własnym domu – swoją pracę może ona wykonywać w różnych miejscach – nie tylko w szpitalu, lecz także w domu. Kwestię tę musicie dogłębnie rozważyć, omówić sprawy związane z warunkami domowymi, lokalizacją (jak daleko jest do szpitala, gdyby zaszła konieczność medycznej interwencji, jakie są drogi dojazdowe, jeśli konieczny byłby przyjazd karetki pogotowia itp.).
- o ...z doułą – czyli osobą, która pomaga kobietom podczas narodzin dziecka. Doule pojawiły się w Polsce niedawno. Są nimi także niektóre położne (jeśli doula nie jest położną, może pełnić tylko funkcję osoby wspierającej podczas porodu).

Bulls



Aparat Elle Tens

To jedna z najbezpieczniejszych metod walki z bólem porodowym. Aparat przez skórę stymuluje nerwy delikatnymi impulsami elektrycznymi (do twoich pleców przyklejone są elektrody), przez co zmniejsza ból. Możesz odczuwać w tym miejscu jedynie delikatne łaskotanie lub mrowienie. Według badań, które prowadzono z użyciem tego aparatu w Wielkiej Brytanii, 80% rodzących z Tensem czuło znacznie mniejsze dolegliwości. Dodatkowa korzyść ze stosowania aparatu jest taka, że można z nim chodzić i zmieniać pozycję. Jeśli jesteś zdecydowana na tę metodę łagodzenia bólu, upewnij się, czy szpital, w którym chcesz rodzić, ma go na wyposażeniu, lub kup własny (ok. 320 zł).

Krzyk

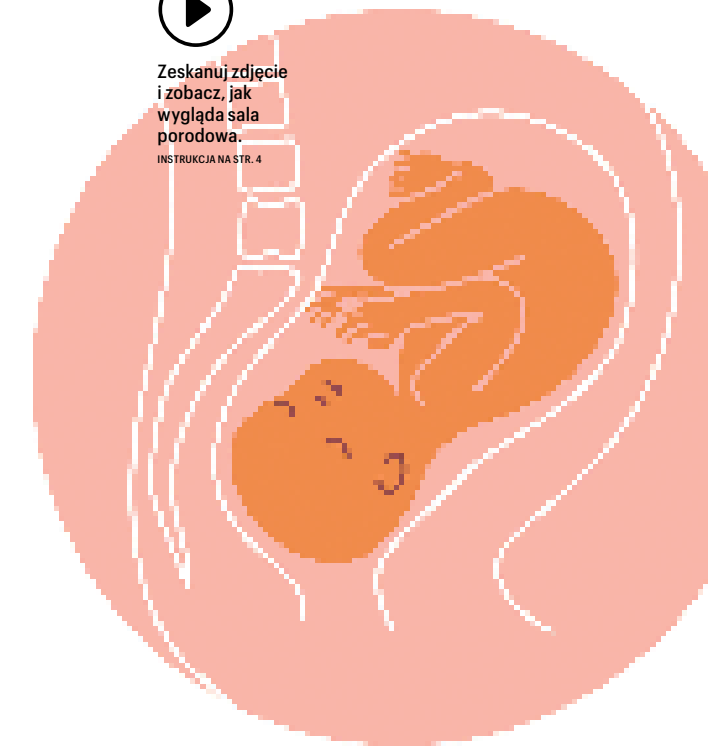
Niektórym ten sposób ekspresji bardzo pomaga. Podczas porodu warto kierować się zasadą, że niczego nie trzeba się wstydić. Jeśli chcesz krzyczeć, to po prostu krzycz. To zupełnie naturalne zachowanie, które płynie z wnętrza ciała. Taka ekspresja pomaga w pozbyciu się napięcia, rozluźnia mięśnie, ponieważ krzyk jest częścią oddychania. Gdy krzyczysz, wydychasz zgromadzone w płucach powietrze. Głośny krzyk ma również bezpośrednie przełożenie na drogi rodne – pomaga w ich otwarciu.

Gaz rozweselający

Nie jest to nowa metoda uśmierzania bólu, ale dopiero od niedawna stosuje się ją podczas porodów w polskich szpitalach. Podawany rodzącym kobietom gaz jest mieszaniną podtlenku azotu i tlenu. Nie ma wpływu na przebieg porodu, nie zakłóca skurczów macicy. Raczej też nie wywołuje salw śmiechu, ale możesz się spodziewać, że ułatwi poród, ponieważ pod jego wpływem uspokoisz się i wyciszysz. Gaz jest bezpieczny dla dziecka. Szybko ulatnia się z organizmu. Pierwsze efekty działania tej metody można zauważyć już po 10 wdechach. Dużą zaletą jest też to, że sama decydujesz, jak często dozować znieczulenie i w jakiej ilości.



Zeskanuj zdjęcie i zobacz, jak wygląda sala porodowa.
INSTRUKCJA NA STR. 4



Balonik do treningu krocza

To gadżet wymyślony przez niemieckiego ginekologa Wilhelma Horkla. Ma pomóc w uelastycznieniu tkanek krocza, aby mogły bez problemu rozciągnąć się podczas porodu. Balonik wkłada się do pochwy, pompkuje, najpierw do około 5 cm średnicy, a potem wypycha siłą mięśni. Po około 3 tygodniach ćwiczeń balonik udaje się napompować do średnicy około 10 cm, co odpowiada mniej więcej obwodowi główki dziecka. Trening z balonikiem udowadnia przyszłej mamie, że jest w stanie własnymi siłami urodzić dziecko. Badania wykazały, że dzięki stosowaniu balonika maleje ryzyko pęknięcia krocza, a w 70% przypadków faza parcia skraca się o połowę. Uelastycznianiu mięśni krocza służy też stosowany codziennie przez 5 minut masaż. Zwilż dłoń kilkoma kroplami olejku ze słodkich migdałów i masuj okrężnymi ruchami przestrzeń między pochwą a odbytem. |