

Как уменьшить боль в родах? ♥

♥ День рождения малыша — один из самых главных в жизни каждой мамы! Очень волнительный и волшебный! И, конечно, каждая женщина, думая о предстоящих родах, мечтает легко, позитивно и оставить лишь приятные эмоции.

Причина боли:



сокращения матки,



давление головки на шейку матки, влагалище, сочленение костей таза,



натяжение связочного аппарата матки,



механическое сдавливание нервных волокон в области крестца,



накопление в тканях продуктов обмена веществ, в частности молочной кислоты при длительных сокращениях матки.



Цель ППП — создать у женщины благополучный, положительный настрой на роды. Женщина должна знать, что такое роды, как они будут протекать, их продолжительность, какие методы обезболивания и самообезболивания существуют. В родах роженица должна быть проинформирована врачом или акушеркой о том, что сейчас с ней происходит, что будет происходить дальше, рассказать план ведения родов. Очень важно доброжелательное отношение к беременной и роженице.



Часто интенсивность родовой боли является основной составляющей **для оценки родов** самой пациенткой, чувства удовлетворенности и желания **повторить этот опыт**.



Ни про одни роды нельзя сказать, что они были полностью безболезненными, но выраженность болевого синдрома во многом зависит от подготовленности женщины, атмосферы родильного отделения, условий, созданных в родовой палате, и отношения медицинских работников к самой роженице.



Боль усиливает страх **перед неизвестностью** и возможной опасностью, и предшествующий негативный опыт. Поэтому очень важна **психо-профилактическая подготовка (ППП) к родам**.



Также важно

участие в родах **близкого человека**. Постоянное присутствие близкого человека дает ощущение спокойствия и уверенности. Боль как бы делится пополам с человеком, страдающим в родах.



Спокойствие,
поддержка,
знания —
для легких родов! ♥



Причины, вызывающие боль в родах невозможно полностью исключить, но можно ослабить их воздействие.

Для этого можно применить немедикаментозные методы обезболивания родов.

Чем хороши эти методы:



отсутствием отрицательного влияния на маму и малыша



отсутствием аллергических реакций и побочных эффектов



просты и доступны.

Активное поведение в родах

В родах роженице рекомендуется активно себя вести, т.е. ходить, стоять, делать специальные упражнения. Если по каким то причинам вертикальное положение невозможно, то лежать надо на боку, желательно с разведенными ногами и во время схватки совершать движения (сводить и разводить ноги, двигать тазом и др.).



Предпочтительно вертикальное положение (стоя, сидя, стоя на коленях)



Открытая позиция (стоя или сидя – ноги на ширине плеч)



Использование фитбола



Изменение положения тела (предложить женщине попробовать различные позы с использованием коврика, фитбола, и выбрать для себя наиболее удобное положение тела, в котором болевые ощущения менее выражены)

При сильных болях в области крестца и поясницы рекомендуется коленно-локтевое положение или стоя, нагнувшись с упором на руки.

Массаж

Очень эффективный метод обезболивания. Рекомендуется как самомассаж, так и с помощью партнера. Массаж может быть от легкого поглаживания до интенсивного растирания пальцами, фалангами пальцев, ладонями, кулаками, массажером.



В латентной фазе рекомендуется поглаживание живота во время схватки самой роженицей.



При сильных схватках рекомендуется более интенсивное растирание боковых отделов живота, области крестца и внутренних поверхностей бедер.



Эффект массажа возрастает, если в массажный крем добавить эфирное масло.



Массаж может быть разным: поглаживание, растирание пальцами, ладонями, кулаками, массажером.



Положенная на больное место рука, успокаивающее похлопывание, сочувственное поглаживание по волосам или по щеке, теплые объятия, массаж рук или других частей тела – все это показывает женщине, что ее любят, хотя бы оставаться с ней и помочь ей.

Акупунктура и акупрессура

Это древняя восточная целительная методика. Она состоит из введения специальных игл или надавливания пальцами в традиционных точках акупунктуры, расположенных по линиям потоков энергии. Две точки, «хей-гу» и 6-я селезеночная точка, если их стимулировать, усиливают схватки без нарастания боли.



Точка «хей-гу» находится на тыльной стороне ладони, в углублении, где сходятся пястные кости большого и указательного пальцев.



6-я селезеночная точка расположена на большеберцовой кости на 4 пальца выше средней лодыжки.



Крепкое нажатие пальцем проводится в течение **10-60 секунд**, затем ее отпускают на такое же время. Эту процедуру следует проводить до 6 раз. Схватки за этот период времени должны усилиться.



Эти акупрессурные точки **нельзя стимулировать** во время беременности, а лишь в тех случаях, когда желательны частые сокращения матки.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ОБЛЕГЧЕНИЯ БОЛИ В РОДАХ

Безопасные и эффективные способы, которые помогают расслабиться, снизить напряжение и уменьшить болевые ощущения.



ГИДРОТЕРАПИЯ

Ванна и душ становятся все более популярными средствами для уменьшения боли при родах. Главное действие воды – релаксация.



Противопоказания: высокое артериальное давление или необходимость постоянного мониторинга.



В условиях нашего роддома можно использовать тёплый душ. Направляя брызги на нижнюю часть спины или живота, можно быстро и эффективно уменьшить болевой синдром.



СОГРЕВАНИЕ И ОХЛАЖДЕНИЕ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ



СОГРЕВАНИЕ

может обеспечиваться при помощи различных тёплых предметов:

- бутылки с горячей водой
- горячие влажные полотенца
- электрические грелки
- тёплые одеяла
- ванна и душ



ОХЛАЖДЕНИЕ

достигается при использовании:

- пузыри со льдом
- кусков льда
- полотенце, охлажденных в холодной воде.



Применение тёплых компрессов на нижнюю часть живота, на область паха или промежности, согревание всего тела тёплым одеялом или приложение пузыря со льдом на область поясницы, ануса или промежности значительно снижают болевые ощущения у некоторых женщин.

КОНЦЕНТРАЦИЯ И ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Многие методы снижения боли вовлекают в процесс сознание человека. Это «отключение мозга от боли».

Концентрация внимания может достигаться путем:



специальной техники дыхания



речевых упражнений



гипноза и самогипноза



переключения внимания на повседневные дела (уход за собой, просмотр телевизора, музыка, прогулка, разговор с другими людьми).



МУЗЫКА

Тихая успокаивающая музыка создаёт атмосферу покоя и умиротворенности, помогает установить ритмичное дыхание, может сочетаться с массажем или облегчать вхождение в гипнотический транс.



Снимает стресс



Улучшает эмоциональное состояние



Помогает медицинскому персоналу и сопровождающему человеку.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ



Метод основан на гипероксигенации, т.е. перенасыщении организма кислородом. Избыток кислорода приводит к выбросу эндорфинов и, вследствие этого, уменьшению болевых ощущений. Эффективен в любом положении.

Основные техники дыхания в родах:



ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Медленный вдох носом, долгий выдох ртом.



ДЫХАНИЕ «СВЕЧЕЙ»

Частое поверхностное дыхание, вдох – носом, выдох – ртом. Используется при более интенсивных схватках.



ДЫХАНИЕ «ПАРОВОЗИКОМ»

Чередование 1 и 2 метода. В начале и в конце схватки – медленное дыхание, на пике схватки – дыхание «свечой».



ДЫХАНИЕ «СОБАЧКОЙ»

Частое поверхностное дыхание ртом. Используется в конце 1 и во 2 периоде родов, чтобы подавить потугу. Диафрагма в непрерывном движении.



Применение моделирования дыхания в начале родовой деятельности может привести к быстрому утомлению роженицы, поэтому данную технику следует использовать только при хорошо установившейся родовой деятельности.



Ароматерапия

в помощь при родах

Ароматерапия – это очень приятный метод обезболивания родов.

Вдыхание приятных ароматов создает благоприятную среду, помогает снять психоэмоциональное напряжение и болевой дискомфорт, способствует расслаблению и положительному настрою мамы, а также может помочь в раскрытии шейки матки, усилить схватки или несколько замедлить слишком активный процесс.

Самое главное – эфирное масло должно быть качественным и 100% натуральным. Настоящие эфирные масла действуют очень эффективно.

Традиционные методы ароматерапии:



аромалампа



аромамедаillon



массаж



компрессы



ванны

– прекрасно подходят для родов.

В первом периоде родов, когда роженица находится дома, можно принять ванну, а в роддом взять с собой аромамедаillon, аромалампу, массажную смесь или носовой платок с парой капель любимого эфирного масла.

Можно использовать аромаконпрессы. Это теплый или холодный компресс с эфирным маслом.

Несколько капель лаванды или вербены усилят обезболивающий эффект теплого компресса на чресце.

а добавление нескольких капель герани или нероли в ледяную воду для изготовления холодного компресса на лоб поможет при потере сил и слабости.

В родах можно применять следующие масла:



лаванда



роза



жасмин



вербена



герань



нероли



бергамот



лемонграсс



лимон



мандарин



сандал



грейпфрут



чайное дерево



ладан



шалфей мускатный



иланг-иланг



корица

Эфирные масла необходимо смешивать с маслом-основой (персиковое, кунжутное, конопляное и др.)



Облегчение боли

Ароманальгетиками являются масла ромашки римской, лаванды, шалфея мускатного, жасмина. Местнообезболивающими считаются также розмарин, эвкалипт, мята перечная, герань.

- Вдыхайте аромат с пропитанного маслом носового платочка.
- Эффективны теплые масляные компрессы на низ живота или область груди.
- Для обезболивающего массажа – массируйте с маслом внутреннюю часть бедра, плечи, затылок и виски.

Дозировка – 1 капля эфирного масла на 1 мл растительного.

Снятие психологического напряжения

Некоторые масла (сандал, ладан, нероли, бергамот) не являются «чистыми» анальгетиками, зато стимулируют организм к продукции собственных болеутоляющих веществ – эндорфинов.

Их лучше добавлять в аромалампу. Время работы лампы – 20–40 минут.



Стимуляция тонуса

Вербена стимулирует маточные сокращения, нормализует артериальное давление и способствует улучшению лактации после родов.

Втирать в виски или добавлять в аромалампу.

Шалфей мускатный подходит для усиления родовой деятельности.



При слабости

Герань, нероли, лаванда, бергамот помогают восстановить силы.

Эти масла лучше применять в виде холодного компресса на лоб.

Для этого в ледяную воду надо добавить несколько капель эфирного масла, смочить в ней тонкое полотенце или пеленку, отжать и приложить к лбу.



Перед использованием эфирных масел обязательно:



Провести обонятельную пробу по принципу «нравится – не нравится».



Провести кожный тест для определения индивидуальной чувствительности к каждому маслу.



Зуд, покраснение кожи, одышка, учащение пульса, головная боль, чихание и слезотечение – признак аллергии на эфирное масло.

→ При отсутствии этих симптомов можно проводить ароматические процедуры.



К ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИМ МЕТОДАМ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ ОТНОСЯТСЯ:

1 ВВЕДЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ВНУТРИМЫШЕЧНО ИЛИ ВНУТРИВЕННО



Для этого используются наркотические анальгетики (промедол, фентанил, трамал) в сочетании с транквилизаторами и седативными (реланиум, димедрол, фентанил), а также спазмолитиками (но-шпа, папаверин).



Подобное сочетание облегчает болевые ощущения, снимает чувство страха и тревоги, расслабляет мышцы (в том числе матки и шейки), вызывает чувство сонливости.



Применяется как медикаментозный сон – отдых.



ПРЕПАРАТЫ:



НАРКОТИЧЕСКИЕ АНАЛЬГЕТИКИ:

- промедол
- фентанил
- трамал



ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ И СЕДАТИВНЫЕ:

- реланиум
- димедрол
- фентанил



СПАЗМОЛИТИКИ:

- но-шпа
- папаверин

2 ИНГАЛЯЦИОННОЕ ОБЕЗБОЛИВАНИЕ РОДОВ

Чаще всего применяют вдыхание роженицей обезболивающих лекарственных средств (закись азота с кислородом 1/1, 1/2, 1/3, пентран, трилен). Вдыхание ингаляционных анестетиков проводится и контролируется самой роженицей через маску, способствует облегчению боли, тогда как женщина остается в сознании.

ИНГАЛЯЦИЯ АНЕСТЕТИКОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТРЕМЯ СПОСОБАМИ:



во время каждой схватки



в перерывах между схватками



50-40 мин периодами по 30-40 минут

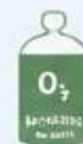


ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ИНГАЛЯЦИИ:

- закись азота с кислородом (1/1, 1/2, 1/3)
- пентран
- трилен



+



3 РЕГИОНАЛЬНАЯ АНЕСТЕЗИЯ

К региональной анестезии относятся:

- пудендальная анестезия,
- парацервикальная анестезия,
- эпидуральная и спинальная анестезии.

ПУДЕНДАЛЬНАЯ АНЕСТЕЗИЯ

или блокада пудендального (срамного нерва) осуществляется путем введения анестетика на 0,5-1 см выше вершины седалищной кости (может проводиться через промежность или через влагалище).



Применяется пудендальная анестезия при наложении акушерских щипцов и проведении эпизиотомии.

ПАРАЦЕРВИКАЛЬНАЯ АНЕСТЕЗИЯ

используется для обезболивания 1 периода родов (схваток) и заключается в блокаде парацервикального ганглия. С этой целью местный анестетик вводится в основание широких связок матки парацервикально (по бокам от шейки матки). Продолжается анестезия 30-60 минут.



ЭПИДУРАЛЬНАЯ И СПИНАЛЬНАЯ АНЕСТЕЗИИ

Региональная анестезия (спинальная и эпидуральная) заключается во введении в эпидуральное или субарахноидальное пространство, расположенное между позвонками поясничного отдела местного анестетика (лидокаин, новокаин и другие), который блокирует корешки спинного мозга, что купирует болевые ощущения во время схваток.



ЗДА применяется при открытии маточного зева на 3-4 см,



а СМА во втором периоде родов при наложении акушерских щипцов, при повороте на ножку, при плодоразрушающей операции и прочих показаниях.

Эпидуральная анестезия в современном акушерстве широко распространена и считается самым популярным методом обезболивания в родах.

