

## **Olakšavanje boli u porodu**

Ova brošura će vam pružiti neke informacije o bolovima u porodu i mogućnostima da ih se olakša. Trebat će vam dodatne informacije od osoblja koje će voditi brigu o vama tijekom poroda i o mogućnostima olakšavanja boli koje postoje u vašoj bolnici. Nadamo se da ćete rođenje svog djeteta doživjeti kao ugodno iskustvo ukoliko znate dovoljno o tome što možete očekivati i uz olakšavanje boli u porodu ako bude potrebno.

### ***Kako bi porod trebao izgledati?***

Kao što možete primjetiti pred kraj trudnoće osjećate povremeno stezanje maternice. Kada porod počne ovo stezanje postaje pravilno i znatno jače. Ono može uzrokovati bol koja se u prvi mah osjeća kao jaku bol ali obično kako porod napreduje bol postaje još jača. Jakost boli se znatno razlikuje od poroda do poroda. Prvi porod je obično najduži i najteži. Ponekad je potrebno pokrenuti porod ili potaknuti njegovo napredovanje lijekovima i to može porod učiniti znatno bolnijim. Preko 90 % žena smatra da trebaju neku vrstu olakšanja boli u porodu.

### ***Priprema za porod***

Korisno je pohađati tečaj za trudnice koji vode babice ili liječnici koji znaju sve o bolnici u kojoj ćete se porađati. Oni vas mogu naučiti sve što treba znati o trudnoći i porodu, kao i o njezi dojenčeta. Oni će vam objasniti što će se događati kad dođete u bolnicu, koje postupke možete očekivati i razloge za njih. Ukoliko razumijete što se može dogoditi u porodu osjećate manje straha. Korisno bi bilo posjetiti bolnicu u kojoj se planirate poroditi. Sve ovo će pomoći da se opustite i pripremite za porod.

Tijekom trudnoće fizioterapeut ili babice naučit će vas kako kontrolirati disanje i kako savladati bol u porodu. Također će vas naučiti kako se kretati, mijenjati položaje i kako se opustiti s ciljem da se spriječe ili ublaže mogući problemi sa zglobovima tijekom trudnoće i nakon poroda.

Na tečajevima za trudnice možete također naučiti sve o mogućnostima olakšanja bolova u porodu. Možete tražiti da razgovarate sa anesteziologom ukoliko želite savjet o različitim načinima olakšavanja boli u porodu i s njim razmotriti koji je od tih načina prikladan za vas. Anesteziolozi i liječnici koji daju epiduralnu analgeziju vas mogu savjetovati u vezi sa drugim mogućnostima olakšavanja boli u porodu. U nekim bolnicama oni redovito razgovaraju o mogućnostima olakšavanja boli u porodu s budućim majkama i njihovim partnerima.

### ***Koje metode olakšavanja boli su dostupne?***

Postoji više vrsta pomoći za olakšanje boli u porodu. Od neprocjenjive vrijednosti je prisustvo osobe koja će vas podupirati. Ponekad pomaže opuštanje ili kretanje. Kupka u toploj vodi i masaža, a posebno trljanje leđa mogu vam pomoći da se opustite i dijelom vam ukloniti bolove. I muzika može biti od pomoći.

Teško je unaprijed znati koja vrsta olakšavanja boli će biti najbolja za vas. Najbolji savjet vam može dati babica koja će biti uz vas pri porodu. Ovdje su neke od činjenica, o glavnim metodama olakšavanja bolova u porodu, koje vam mogu biti ponuđene.

### ***Alternativne metode***

Postoji nekoliko načina da vam se pomogne u borbi sa bolovima, posebno na početku poroda. I vaš pratitelj može pomoći kod nekih od njih. Iako je stupanj olakšavanja boli koje ti načini daju

neizvjestan, kod nekih roditelja oni su vrlo djelotvorni. Možete pitati koristi li se neka od ovih metoda koristi u vašoj bolnici.

- **Aromaterapija**
- **Biljna terapija**
- **Akupunktura**
- **Hipnoza**
- **Homeopatija**
- **Refleksoterapija**

### ***Transkutana električna nervna stimulacija (TENS)***

- Električna struja male jakosti prolazi kroz četiri ravne elektrode pričvršćene na vašim leđima. To proizvodi osjećaj peckanja. Sami možete kontrolirati jakost struje.
- To ponekad pomaže na početku poroda, osobito za bol u križima. Ukoliko imate ovaj uređaj možete započeti sa primjenom TENS-a kod kuće. Neke bolnice iznajmljuju TENS.
- Nema poznatih štetnih učinaka na vašu bebu.

Dok u početku možete izdržati porod uz pomoć TENS-a, u kasnijim stadijima poroda vjerojatnije je da ćete trebati neku drugu vrstu olakšavanja boli.

### ***Entonox***

( 50% dušični oksidul i kisik, ponekad poznat kao *plin*)

- Možete ga disati preko maske ili nastavka za usta.
- Jednostavan je, djeluje brzo i učinak mu prestaje u kratkom vremenu.
- Ponekad vas čini ošamućenim ili osjećate blagu mučninu kratko vrijeme.
- Ne škodi vašoj bebi i daje vam dodatni kisik što može biti korisno za vas i vašu bebu.
- Neće potpuno ukloniti bol ali može biti od pomoći.
- Može se koristiti u bilo koje doba poroda.

Sami možete kontrolirati količinu plina koji uzimate, ***ali za postizanje najboljeg učinka vrijeme primjene je najbitnije.*** Plin treba početi udisati čim osjetite dolazak truda tako da on postigne puni učinak u trenutku kada je trud najbolji. Ne treba ga koristiti između kontrakcija i predugo jer vas može učiniti potpuno ošamućenom. U nekim bolnicama u plin se mogu dodati neke spustance da ga učine efikasnijim ali to bi vas moglo učiniti još pospanijom.

### ***Petidin***

- Obično ga daju babice u obliku intramuskularnih injekcija.
- Može vas učiniti sanjivom, ali i sa manje brige zbog bolova.
- Možete osjećati mučninu, ali biste trebali dobiti još nešto da ublaži ovaj učinak.
- Petidin može učiniti vašu bebu pospanom, ali nakon poroda djetetu se može dati protulijek.  
Ako se petidin daje neposredno prije samog poroda učinak na dijete može biti vrlo blag.
- Petidin usporava pražnjenje želuca tako da može biti problema ukoliko vam bude potrebna opća anestezija. Ne biste trebali jesti niti koristiti kadu za porod ukoliko ste dobili petidin.
- Petidin može odgoditi početak dojenja.
- Petidin ima slabiji učinak na bol od Entonox-a.

Iako petidin ima slabiji učinak na bol od plina, mnoge majke smatraju da ih on bolje relaksira i sposobnijima da se nose sa bolovima. Druge su razočarane njegovim učinkom.

Petidin se može dati i direktno u venu za brži učinak, a neke bolnice koriste aparat ( koji se zove "Od pacijenta kontrolirana analgezija" (PCA) koji dopušta da stisnete prekidač koji vam omogućava da si dajete male doze kad osjetite da vam treba.

### ***Ostali lijekovi za injiciranje***

Iako postoje brojni drugi slični lijekovi koji se upotrebljavaju za olakšavanje bolova u porodu petidin je lijek za koji babice imaju odobrenje za primjenu. Vrijedi spomenuti diamorfin, fentanyl i meptazinol koje neki odjeli smatraju boljim kad se radi o olakšavanju bolova. Djeluju na sličan način kao petidin.

### ***Epiduralna analgezija***

- Daje se kroz vrlo tanku cjevčicu u vašoj kralježnici.
- To je najkompliciranija metoda- zato je izvode anesteziolozi.
- Mali učinci na vašu bebu.
- Mali rizik glavobolje.
- Može prouzročiti pad krvnog tlaka.
- Najučinkovitija metoda za olakšavanje boli.

### **Tko bi trebao dobiti epiduralnu analgeziju?**

Većina ljudi može dobiti epiduralnu analgeziju, ali neki poremećaji u trudnoći kao i poremećaji zgrušavanja krvi mogu je učiniti neprikladnom. Ukoliko je vaš porod kompliciran i produžen vaša babica ili porodničar mogu vam preporučiti da je dobijete. U tim okolnostima pomoći će i vama i vašoj bebi.

### **Što epiduralna analgezija uključuje?**

Prvo ćete trebati drip- infuziju tekućine koja curi u venu vaše ruke. U porodu je drip često potreban zbog drugih razloga. Bit ćete zamoljeni da se savinete ležeći na boku ili da sjednete nagnuti prema naprijed. Dezinficirati će vam leđa i u kožu dati injekciju lokalnog anestetika tako da olakšaju bol pri postavljanje epiduralnog katetera. U kralježnicu će vam postaviti tanku cjevčicu u blizini živaca koji prenose osjet boli iz maternice. Posebnu pažnjutreba uložiti da se izbjegne punkcija vrećice sa tekućinom koja okružuje kičmenu moždinu jer to može izazvati glavobolju nakon poroda. Zato je važno biti miran dok anesteziolog postavlja kateter u epiduralni prostor. Nakon što je kateter na mjestu moći ćete se slobodno pokretati.

Jednom kad je kateter na mjestu lijekovi za olakšavanje boli mogu se davati kroz njega onoliko često koliko je to potrebno ili se mogu davati kontinuirano preko pumpe. Dok nastupa učinak datih lijekova babica će vam redovito mjeriti krvni tlak. Anesteziolog i babica, također, će provjeravati da li epiduralna analgezija adekvatno djeluje. Obično je potrebno 20 minuta da djeluje, ali ponekad ne djeluje dobro od prve te su potrebne izvjesne korekcije.

### **Kakvi su učinci?**

- Danas je uglavnom moguće postići olakšanje bolova bez obamrlosti i oduzetosti nogu, drugim rječima moguća je tzv.“ mobilna epiduralna analgezija”.
- Epiduralna vas ne bi trebala učiniti pospanom ili bolesnom niti bi trebala usporiti pražnjenje želuca.
- Ponekad izaziva pad tlaka zbog čega morate dobijati infuziju.
- Epiduralna analgezija može produžiti drugi stadij poroda i reducirati nagon za tiskanje. To, ponekad, može rezultirati potrebom za instrumentalnim dovršenjem poroda ali je još uvijek vjerojatnije da ćete imati normalni porod a ne probleme u porodu.
- Epiduralna analgezija ublažava stres u porodu što je dobro za vašu bebu.
- Dojenje nije narušeno, dapače često je potpomognuto.

- Šansa da dobijete tešku glavobolju nakon epiduralne analgezije je manja od 1%, ali taj procent varira od bolnice do bolnice tako da se možete raspitati o tome. Ako nakon epiduralne nastane glavobolju ona se može liječiti. Dostupna je brošura, izdana od Kraljevskog sveučilišta i Udruženja anesteziologa :”Glavobolja nakon spinalne i epiduralne anestezije” koja daje dodatne informacije.
- Bol u križima je česta tijekom trudnoće i često se nastavlja i nakon poroda dok držite svoje dijete. Sada postoje dobri dokazi da epiduralna analgezija **ne izaziva** dugotrajnu križobolju, iako se može dogoditi da osjećate napetost mišića dan ili dva nakon nje.
- Otprilike 1 od 2000 majki razvije osjet bockanja i treperenja duž jedne noge nakon poroda. Ovakvi problemi vjerojatno su prouzročeni samim porodom a ne epiduralnom. Drugi ozbiljniji problemi dešavaju se znatno rjeđe.

### **Što ako trebate operaciju?**

Ukoliko budete trebali neku operaciju kao što je carski rez ili forceps nećete morati dobiti opću anesteziju jer se epiduralna često koristi umjesto opće anestezije. Jači lokalni anestetik i drugi analgetici mogu se injicirati kroz epiduralnu cjevčicu i osigurati adekvatnu anesteziju za vašu operaciju. To je sigurnije za vas i za dijete.

### **Što je sa spinalnom anestezijom?**

Epiduralna anestezija prilično sporo nastupa, osobito u uznapredovalom porodu. Ukoliko se lijekovi za uklanjanje bolova injiciraju direktno u vrećicu sa tekućinom koja okružuje korijene živaca, u vašim križima, oni djeluju mnogo brže. Ovo se naziva spinalnom anestezijom. Za spinalnu se koristi znatno tanja igla nego za epiduralnu tako da je rizik glavobolje mali. U nekim se bolnicama spinalna ili kombinacije spinalne i epiduralne koristi za olakšavanje boli u porodu, dok se spinalna anestezija obično koristi za carski rez.