

Ublažavanje bola u porođaju

Ova brošura će vam pružiti neke informacije o bolovima u porođaju i mogućnostima da se ublaže. Trebaće vam dodatne informacije od osoblja koje će voditi brigu o vama tokom porođaja i mogućnostima ublažavanja bola koje postoje u vašoj bolnici. Nadamo se da ćete rođenje svog deteta doživeti kao prijatno iskustvo. Biće vam lakše ukoliko znate dovoljno o tome šta možete očekivati tokom porođaja.

Kako bi porođaj trebao da izgleda?

Kao što možete primetiti, pred kraj trudnoće osećate povremeno stezanje materice. Kada porođaj počne ovo stezanje postaje pravilno i znatno jače. Ono može da izazove bol koji se u prvi mah oseća kao jak bol, ali obično kako porođaj napreduje, bol postaje jači. Jačina bola se znatno razlikuje od porođaja do porođaja. Prvi porođaj obično najduži i najteži. Ponekad je potrebno pokrenuti porođaj ili podstaknuti njegovo napredovanje lekovima. Ovo može porođaj učiniti znatno bolnijim. Preko 90% žena smatra da im je potrebna neku vrsta ublažavanja bola u porođaju.

Priprema za porođaj

Korisno je odlaziti na predavanja za trudnice koje vode babice ili doktori koji znaju sve o bolnici u kojoj ćete se porađati. Oni vas mogu naučiti sve što treba da znate o trudnoći i porođaju, kao i o nezi odojčeta. Oni će vam objasniti šta će se dešavati kad dođete u bolnicu, koje postupke možete očekivati i razloge za njih. Ukoliko razumete šta će se dešavati u toku porođaja bićete manje uplašeni. Korisno bi bilo da posetite bolnicu u kojoj planirate da se porodite. Sve ovo će pomoći da se opustite i pripremite za porođaj. Tokom trudnoće fizioterapeut ili babice naučiće vas kako da kontrolišete disanje i kako da savladate bol u porođaju. Takođe će vas naučiti kako da se krećete, menjate položaje i kako da se opustite s ciljem da se spreče ili ublaže mogući problemi sa zglobovima tokom trudnoće i nakon porođaja.

Na predavanjima za trudnice takođe možete naučiti sve o mogućnostima ublažavanja bola tokom porođaja. Možete tražiti da razgovarate sa anesteziologom ukoliko želite savet o različitim načinima olakšavanja bola u porođaju i da zajedno odlučite koji je od tih načina pogodan za vas. Anesteziolog i lekari koji primenjuju epiduralnu anesteziju vas mogu savetovati u vezi sa drugim mogućnostima olakšavanja bola u porođaju. U nekim bolnicama oni redovno razgovaraju o mogućnostima ublažavanja bola u porođaju s budućim majkama i njihovim partnerima.

Koje metode ublažavanja bolova se u svetu primenjuju?

Postoji više metoda za ublažavanje bola. Od neprocenjive vrednosti je prisustvo osobe koja će vas podržati. Ponekad pomaže opuštanje ili kretanje. Kupanje u toploj vodi i masaža, a posebno trljanje ledja mogu vam pomoći da se opustite i delimično ublažite bolove. Takođe i muzika može biti od koristi.

Teško je unapred znati koja vrsta ublažavanja bolova je najbolja za vas. Najbolji savet vam može dati babica, koja će uz vas biti tokom porodjaja. Ovde su opisane neke vrste ublažavanja bolova tokom porodjaja.

Alternativne metode

Postoji više načina da vam se pomogne u borbi sa bolovima, posebno na početku porodjaja. I vaš pratilac može učestvovati u nekim od njih. Iako je stepen ublažavanja bolova koje te metode daju neizvestan, kod nekih porodilja su vrlo efikasni. Možete se raspitati da li se neke od tih metoda primenjuju u vašoj bolnici.

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

Transkutana električna nervna stimulacija (TENS)

- Električna struja male jačine prolazi kroz četiri ravne elektrode pričvršćene na vašim ledjima. To preizvodi osećaj peckanja. Sami možete kontrolisati jačinu struje.
 - To ponekad pomaže na početku porodjaja, osobito za bol u ledjima. Ukoliko imate ovaj uređaj možete započeti sa primenom TENS-a kod kuće. Neke bolnice iznajmljuju TENS.
 - Nema poznatih štetnih efekata za vašu bebu.
- U početku možete efikasno ublažiti bolove TENS-om, ali kasnije će verovatno biti potrebna neka druga vrsta ublažavanja bolova.

Entonox

(mešavina 50% azotnog oksidula i 50% kiseonika, poznata kao "gas smejavac")

- Možete ga udisati preko maske ili nastavka za usta
- Jednostavan je, deluje brzo i efekat mu prestaje za kratko vreme.
- Ne deluje štetno na vašu bebu i sadrži veći procenat kiseonika koji može povoljno uticati na dete
- Neće potpuno otkloniti bol, ali može biti od pomoći.
- Može se koristiti u svim fazama porodjaja

Sami možete da kontrolirate količinu gasa koji udišete, ali za postizanje efekta dužina primene je najbitnija. Gas treba da započnete da udišete na samom bočetu bola, tako da maksimalni efekt bude ispoljen u fazi kada je bol najjači. Ne treba ga koristiti između kontrakcija i predugo jer vas može potpuno ošamutiti.

Petidin

- Obično ga daju babice u obliku intramuskularnih injekcija.
- Može vas učiniti sanjivom, ali ćete biti manje zabrinuti zbog bolova
- Možete osećati mučninu, ali trebalo bi da dobijete i lek da se ublaži ovaj efekat.
- Petidin može da utiče na bebu, tako da se rodi pospana, ali postoji mogućnost da se da lek koji poništava dejstvo petidina.
- Petidin usporava pražnjenje želuca, tako da može biti problema ukoliko vam bude potrebna opšta anestezija. Ne bi trebalo da jedete, ni da koristite kadu ukoliko ste dobili petidin.
- Petidin može odložiti početak dojenja.
- Petidin ima slabiji efekat od Entonox-a.

Iako Petidin ima slabiji efekat na bol od gasa, mnoge majke smatraju da ih on bolje relaksira i čini sposobnom da se nosi sa bolovima. Ostale su razočarane njegovim efektom.

Petidin se može dati i direktno u venu da bi se efekat leka ubrzao, a neke bolnice koriste aparat (koji se zove PCA - pacijent kontrolisana analgezija) kojim se omogućava da samostalno dozirate lek u malim količinama.

Ostali lekovi za injiciranje

Iako postoje brojni drugi lekovi koji se primenjuju za ublažavanje bolova tokom porođaja, petidin je lek za koji babice imaju odobrenje za primenu. Treba pomenuti diamorfín, fentanil i hioscin butilbromid koje neka odeljenja smatraju podesnijim za primenu u porođaju. Deluju na sličan način kao i petidin.

Epiduralna analgezija

- Daje se kroz vrlo uzan kateter u vašem kičmenom stubu
- To je najkomplikovanija metoda - zato je izvode anesteziolozi
- Mali je uticaj na vašu bebu
- Mali rizik od glavobolje
- Može prouzrokovati pad krvnog pritiska
- Najefikasnija metoda za ublažavanje bola

Ko bi trebalo da dobije epiduralnu analgeziju?

Većina ljudi može da dobije epiduralnu analgeziju, ali neki poremećaji u trudnoći kao i poremećaji zgrušavanja krvi mogu je učiniti nepodesnom. Ukoliko je vaš porođaj

komplikovan ili produžen vaša babica i akušer mogu vam preporučiti da je dobijete. U tim okolnostima pomoći će i vama i vašoj bebi.

Kako se izvodi epiduralna analgezija?

Najpre će vam uključiti infuziju rastvora koja curi u venu vaše ruke. U porođaju je infuzija često potrebna zbog drugih razloga. Bićete zamoljeni da se savijete ležeći na boku ili da sednete nagnuti prema napred. Dezinfikovaće vam leđa i u kožu dati lokalni anestetik tako da olakšaju bol pri postavljanju epiduralnog katetera. U kičmeni stub će vam postaviti tanku cevčicu u blizini živaca koji prenose osećaj bola iz materice.

Posebnu pažnju treba obratiti da se izbegne punkcija omotača ispunjenog tečnošću koja okružuje kičmenu moždinu, jer to može izazvati glavobolju nakon porođaja. Zato je važno biti miran dok anesteziolog postavlja kateter u epiduralni prostor. Pošto je kateter na mestu, moći ćete slobodno da se krećete.

Jednom kad je kateter na mestu, lekovi za olakšavanje bola mogu se davati kroz njega onoliko često koliko je to potrebno ili se mogu davati kontinuirano preko pumpe. Dok nastupa delovanje datih lekova babica će vam redovno meriti krvni pritisak. Anesteziolog i babica, takođe će proveravati da li epiduralna analgezija adekvatno deluje. Obično je potrebno 20 minuta da nastupi dejstvo.

Kakvi su efekti?

- Danas je uglavnom moguće postići ublažavanje bolova bez obamrlosti i oduzetosti nogu, drugim rečima moguća je tzv. "mobilna epiduralna analgezija"
- Epiduralna vas ne izaziva pospanost i ne usporava pražnjenje želuca.
- Ponekad izaziva pad pritiska zbog čega ćete dobijati infuziju.
- Epiduralna analgezija može produžiti drugi stadijum porođaja i smanjiti osećaj napona, ali je još uvek verovatnije da ćete imati normalan porođaj, a ne probleme u porođaju.
- Epiduralna analgezija ublažava stres tokom porođaja, što je dobro za vašu bebu
- Dojenje nije narušeno, često je potpomognuto.
- Šansa da dobijete tešku glavobolju nakon epiduralne analgezije je manja od 1%, ali taj procenat varira od bolnice do bolnice tako da se možete raspitati o tome. Ako nakon epiduralne nastane glavobolja ona se može lečiti. Dostupna je brošura koja daje dodatne informacije.
- Bol u leđima se često javlja tokom trudnoće i često se nastavlja i nakon porođaja dok držite svoje dete. Sada postoje dobri dokazi da epiduralna analgezija ne izaziva dugotrajan bol u leđima, iako se može dogoditi da osećate napetost mišića dan ili dva nakon nje.
- Otprilike 1 od 2000 majki razvije osećaj bockanja i treperenja duž jedne noge nakon porođaja. Ovakvi problemi su prouzrokovani samim porođajem a ne epiduralom. Drugi ozbiljniji problemi se dešavaju znatno ređe.

Šta će se desiti ako je neophodna operacija?

Ukoliko vam bude potrebna neka operacija kao što je carski rez ili forceps nećete morati dobiti opštu anesteziju jer se epiduralna često koristi umesto opšte anestezije. Jači lokalni anestetik i drugi analgetici mogu se dati kroz epiduralni kateter i osigurati adekvatnu anesteziju za vašu operaciju. To je sigurnije za vas i za dete.

Šta je sa spinalnom anestezijom?

Epiduralna anestezija prilično sporo nastupa, naročito u uznapredovalom porođaju. Ukoliko se lekovi protiv bola daju direktno u omotač sa tečnošću koja okružuje korene živaca, u vašim leđjima, oni deluju mnogo brže. Ovo se naziva spinalnom anestezijom. Za spinalnu anesteziju se koristi znatno tanja igla nego za epiduralnu tako da je rizik glavobolje vrlo mali. U nekim bolnicama se spinalna ili kombinacije spinalne i epiduralne koristi za olakšavanje bola u porođaju, dok se spinalna anestezija obično koristi za carski rez.