Lajšanje porodne bolečine brez zdravil:

7 učinkovitih metod

Mnoge ženske odklanjajo lajšanje bolečin z zdravili in se raje poslužujejo alternativnih tehnik. Teh je kar nekaj, njihovo poznavanje pa bo vsekakor povečalo vašo samozavest in vam pomagalo razviti pozitiven odnos do bolečine. Dobro je, da bolečino sprejmete kot pomemben in dobrodošel dejavnik med vašim porodom.

Kaj se med porodom v telesu dogaja?

Da bi razumeli, zakaj in kako vam metode lajšanja bolečin lahko pomagajo, je dobro vedeti, kaj se v telesu med porodom sploh dogaja.

Adrenalin: zelo pomembno je vedeti, kako strah deluje na popadke. Če ste prestrašeni in trpite bolečino, telo prične proizvajati hormon adrenalin, ki izziva rekacijo "borba ali beg". To posledično poveča moč bolečine in upočasnuje napredovanje poroda. Zato je zelo pomembno, da se med porodom počutite varne in zadovoljne med svojimi izbranimi spremljevalci, babicami oz. porodničarji.

Oksitocin (hormon ljubezni) in **endorfin**: sproščanje oksitocina vpliva na popadke med porodom. Ta hormon se proizvaja med pritiskom otrokove glavice na vrat maternice. Večji, kot je pritisk, bolj so popadki redni in enakomerni. Telo v stanju stresa proizvaja endorfine. Tri glavne naloge le-tega so: sprememba bolečine, sprememba za čas in kraj ter prebujanje zadovoljstva v nas. Ko se pričnejo popadki, nivo endorfina v telesu poraste, da bi lažje zdržali bolečino. Če ste prestrašeni, bo adrenalin preprečil proizvajanje oksitocina in endorfina.

Kako lahko lajšamo bolečine?

Zviševanje endorfina posledično zmanjšuje bolečino. Kaj lahko naredimo za nemoteno sproščanje endorfina?

1. AKUPUNKTURA in AKUPRESURA (ter refleksoterapija):

na žalost še vedno premalo uporabljena tehnika v naših porodnišnicah, čeprav je zelo učinkovita. S pritiski oz. zbadanjem igel v določene točke na telesu dosežemo višji nivo endorfinov v telesu, zmanjšamo razne bolečine, lahko lajšamo določene težave, okrepimo slabe in počasne ali zmanjšamo močne popadke ...

2. DOTIK, MASAŽA V PREDELU KRIŽA oz. TOČKASTI NASPROTNI PRITISK:

masažo križa v stopnji pritiska sugerira porodnica sama. Izvaja jo lahko partner. Nekaterim paše samo nežno, drugim bolj grobo masiranje s celo dlanjo v predelu križa. Da se začne proizvajati endorfin, je potrebno masažo izvajati najmanj 20 minut. Blagodejni in čudežni so tudi dotik ljubljene osebe, božanje, lepe besede, poljubi, razne nežnosti, ki si jih partnerja izmenjujeta v času, ko popadki minejo. Vse to lahko pomaga ženski, da se lažje odpira med porodom in da dobi motivacijo ter moč za naslednji popadek.

3. APARAT TENS:

je zelo koristen na začetku popadkov. Elektrode se namestijo na točno določene točke na hrbtu. Električni impulzi prekinjajo pot informaciji o bolečini od maternice do možganov. Porodnice si same določajo moč impulza. TENS lahko kupite ali si ga sposodite par tednov pred porodom.

Ostale tehnike lajšanja bolečin:

4. HOMEOPATIJA, AROMATERAPIJA, NARAVNI PRIPRAVKI in ZELIŠČA:

če se odločite za eno izmed teh tehnik, je vedno priporočljivo, da vas vodijo strokovnjaki s tega področja. Nekatere izmed njih so tudi zelo učinkovite.

5. DIHANJE:

pred porodom se naučite dihalne tehnike, ki si jo želite uporabiti. Z dihanjem se izdihne napetost, usmerja pozornost, mamici, otroku in mišicam se s tem priskrbi kisik ob naporu. Pravilno dihanje je pomemben del uspešnega poroda.

6. HIPNOZA:

tehnik samohipnoz se lahko naučite. Pomagalo vam bo, da boste lažje zdržali bolečino.

7. MEDITACIJA, VIZUALIZACIJA, SPROŠČANJE, GLASBA:

to je tehnika, s katero se je potrebno seznaniti že v času nosečnosti. Z njo se osredotočimo na otročka v maternici, mu pošiljamo pozitivne misli in se povezujemo z njim. Vsakič si lahko zamislimo, kako bi moral zgledati naš porod in ga s tem nekolikokrat v naših mislih podoživeti. Vedno mora biti poln pozitivnih dogodkov, misli, pozitivnih čustev, npr. kako bodo zgledali naši popadki, kako jih bomo predihali in usmerili naše misli v nekaj lepega, kar nam bo pomagalo, da bomo bolečino preusmerili. Vse to lahko spremlja tudi prijetna glasba, ki nas umirja in sprošča. Izkušnje žensk, ki smo to prakticirale v času nosečnosti in potem med porodom, so, da moč misli res lahko vpliva na to, kakšna bo naša porodna izkušnja in kako jo bomo doživele.

8. VODNA KOPEL:

voda okrog telesa pomirja, sprošča mišice pod kožo ter zmanjšuje stres in bolečino. Študije so pokazale, da topla voda vpliva na hitrejše širjenje porodne poti in hitrejše spuščanje otroka ter zmanjša potrebo po drugih načinih lajšanja bolečine. Vodna terapija deluje najbolje pred koncem poroda.

9. GIBANJE oz. SPREMEMBA POLOŽAJA TELESA, RAZLIČNI PORODNI POLOŽAJI:

ko se začnejo popadki, je zelo priporočljivo, da se ženske veliko gibajo, plešejo, iščejo položaje, ki jim jih narekuje nagon, se obešajo na partnerja ali pripomočke, ki so jim na voljo. Z vsem tem omogočamo gravitaciji, da opravi svoje dobro delo ter da se otroček lažje spušča po porodnem kanalu in išče najhitrejšo pot ven v materin objem.

Tina Golež, dipl. babica

Spoštovani bralci,
v marčevski številki revije je bil objavljen prispevek z naslovom Porodna bolečina ali izvor moči? Poleg avtorice Tine Golež, dipl. babice iz centra Bušček, je pri pripravi članka sodelovala tudi doula Nina Jenštrle, ki pa pod člankom ni bila podpisana. Za napako se opravičujemo.

Bušček CENTER
www.buscek-center.com