

Информация об обезболивании родов.

Обезболивание родов - это методы, которые используются для облегчения боли во время родов. Целью является снижение интенсивности боли и дискомфорта, чтобы сделать процесс родов более комфортным для роженицы. Существует несколько методов обезболивания родов, и выбор зависит от предпочтений женщины, стадии родов и медицинских показаний.

1. Медикаментозное обезболивание:

- Эпидуральная анестезия: это наиболее распространенный метод обезболивания родов. Он включает введение анестетика через катетер, введенный в пространство вокруг спинного мозга. Это блокирует чувствительность к боли в нижней части тела.
- Спинальная анестезия: это похоже на эпидуральную анестезию, но анестетик вводится непосредственно в спинномозговую жидкость. Это обеспечивает быструю и надежную анестезию.
- Интратекальная анестезия: это комбинация эпидуральной и спинальной анестезии, которая обеспечивает быструю и надежную анестезию.
- Наркотические анальгетики: они вводятся внутривенно или внутримышечно и действуют на весь организм, снижая восприятие боли.

2. Натуральные методы обезболивания:

- Дыхательные упражнения: правильное дыхание может помочь справиться с болью во время родов. Роженица учится регулировать дыхание, чтобы справиться с схватками.
- Массаж: массаж может помочь расслабить мышцы и облегчить боль во время родов.
- Иглоукалывание: некоторые женщины находят облегчение от боли во время родов с помощью иглоукалывания.
- Акупунктура: эта техника похожа на иглоукалывание, но используются точечные нажатия вместо игл.

3. Альтернативные методы:

- Водные роды: роженица может находиться в ванне или душе во время родов, что может помочь облегчить боль и напряжение.

Важно помнить, что каждый организм уникален, и то, что работает для одной женщины, может не работать для другой. Женщина должна проконсультироваться со своим врачом или акушеркой, чтобы выбрать метод обезболивания, который лучше всего подходит для нее.

- Фитбол. Способствует расслаблению тазового дна, а также обеспечивает свободу движения. При использовании в положении сидя мяч оказывает безболезненное давление на промежность, что может блокировать часть ноцицептивной рецепции на уровне спинного мозга и тем самым уменьшить ощущение боли.
- Массаж. Может уменьшить дискомфорт во время родов, облегчить боль и повысить удовлетворенность женщины родами. Он является простым, недорогим и безопасным вариантом для облегчения боли.
- Техники релаксации, включая постепенное мышечное расслабление и дыхательные методики. Техники йоги для расслабления, дыхания и положения, используемые на

антенатальном этапе уменьшают чувство тревоги по поводу родов. Применение йоги во время родов может уменьшить боль, повысить удовлетворенность родами.

- Аудиоаналгезия (музыка, белый шум или окружающие звуки). Способствует увеличению удовлетворенностью родами и снижению риска послеродовой депрессии.
- Психопрофилактика

Кто до родов может помочь поработать со страхом и ожиданием боли в родах?

В наших женских консультациях есть медицинский психолог, который может помочь проработать эти страхи. Если женщина нуждается в помощи психолога, нужна сказать об этом врачу акушеру-гинекологу, который ведет беременность. Обязательно воспользуйтесь такой возможностью — от вашего настроя и умения расслабляться и концентрироваться в нужный момент многое зависит!