

Zmírňování porodních bolestí

Tato brožurka Vám dá určitou představu o porodních bolestech a o možnostech, jak je zmírnit. Bližší informace o různých způsobech zmírňování porodních bolestí Vám poskytnou porodní asistentky a personal Vaší místní porodnice. Doufme, že když budete vědět, co očekávat, a když najdete vhodný způsob snížení porodních bolestí, narození Vašeho dítěte pak bude skutečně radostnou událostí.

Jaký bude porod?

Ke konci těhotenství ucítíte občasné stahy dělohy. Až porod začne, stanou se tyto stahy pravidelnými a budou daleko silnější. To může způsobit bolest, která se napřed bude podobat silné menstruační bolesti, ale postupně se ještě zvýší. Síla této bolesti bývá různá. První porod je většinou nejdelší a nejbolestivější. Někdy je třeba začít porod uměle, či podpořit nitrožilní infuzí (kapačkou), pokud postupuje pomalu, a tyto zásahy mohou bolesti zhoršit. Více než 90% žen potřebuje nějaký způsob zmírnění porodních bolestí.

Příprava na porod

Doporučujeme Vám docházet na cvičení pro nastávající matky, která vedou porodní asistentky seznámené s Vaší místní porodnicí. Poučí Vás o těhotenství, porodu, a péči o dítě. Řeknou Vám, co se stane, až budete přijata na porodnici, jaká vyšetření a případně jaké zásahy budou zapotřebí, a z jakých důvodů. Když budete vědět, co se během porodu může stát, taková okolnost by Vás později nepřekvapila, kdyby k ní došlo. Také stojí za to navštívit Vaši porodnici. To vše Vám pomůže se uvolnit a lépe porod překonat.

Během těhotenství Vás budou porodní asistentky či rehabilitační sestry učit, jak ovládat dýchání a jak snášet bolesti. Také Vás naučí, jak se správně pohybovat, jaké je správné držení těla při práci, a jak relaxovat, abyste se vyhnula problémům s klouby a páteří během těhotenství i po něm.

Na těchto cvičeních se také můžete dozvědět, jaké způsoby zmírnění bolestí se používají. Pokud budete chtít vědět víc o určitých způsobech zmírnění bolestí, a zda jsou pro Vás vhodné, požádejte o návštěvu u anesteziologa. Anesteziologové jsou lékaři, kteří zavádějí epidurální anestézii, a také Vám mohou poradit jiné způsoby zmírnění bolestí. Některé porodnice pořádají na toto téma pravidelné přednášky.

Jaké jsou způsoby zmírňování bolestí?

Existuje několik možností, jak Vám pomoci překonat bolest. Nápomocný partner je nedocenitelný. Je důležité umět se uvolnit, někdy pomůže pohyb, koupel v teplé vodě a masáž. Také hudba může pomoci.

Je těžké odhadnout dopředu, jaká metoda bude pro Vás nejlepší. Vaše porodní asistentka při porodu Vám nejlépe poradí. Na následujících stránkách najdete informace o hlavních způsobech zmírňování bolestí, které jsou nejrozšířenější.

Komplementární terapie

Jsou různé způsoby, jak překonávat porodní bolesti, zejména ze začátku. Váš manžel či partner Vám může s některými pomoci. Úleva, kterou tyto metody přinášejí, bývá různorodá, ale některým rodičkám pomáhají. Zeptejte se, zda se některé z těchto metod u Vás používají:

- Aromaterapie
- Homeopatie
- Reflexologie
- Hypnóza
- Herbalismus
- Akupunktura

Transkutánní elektrická stimulace nervů (TESN)

- Metoda používá čtyři ploché elektrody, které se přilepí na záda a pouští se přes ně mírný elektrický proud. Způsobí to pocit brnění. Silu proudu můžete sama ovládat.
- Někdy tato metoda pomáhá na začátku porodu, zejména při bolesti v zádech. Přístroj si můžete vypůjčit z porodnice a použít doma.
- Metoda neškodí dítěti.
- Některé matky překonají celý porod pouze s pomocí TESH, ale většinou je v pozdějších fázích porodu třeba ještě nějaká další metoda.

Entonox (Směs 1:1 kyslíčnicku dusného, známého pod jménem rajský plyn, a kyslíku)

- Dýchá se maskou nebo náústkem.
- Je to jednoduchá metoda a rychle působí, a také rychle odezní.
- Někdy může nakrátko způsobit pocit závratě nebo nevolnosti.
- Dítěti neškodí a dává vyšší koncentraci kyslíku, než je ve vzduchu, což může Vám i dítěti prospět.
- Bolesti Vás nezbaví úplně, ale pomůže ji zmírnit.
- Může se používat v kterékoli fázi porodu.

Rodička sama ovládá množství Entonoxu, které používá, ale pro nejvyšší účinek je důležité správně dýchání plynu načasovat. Je třeba, abyste začala vdechovat plyn, jakmile ucítíte, že porodní bolest začíná, takže dosáhnete plného účinku právě v době, kdy je bolest nejsilnější. Plyn nemáte vdechovat v době mezi bolestmi, nebo nepřetržitě, protože to může způsobit závrat' nebo pocit brnění. V některých porodnicích přidávají do plynu ještě další látky, které zvýší jeho účinnost, ale ty také potom zvyšují ospalost.

Petidin (Dolsin)

- Většinou se dává injekcí do svalu. V Anglii jej může dát porodní asistentka.
- Může způsobit ospalost, ale také sníží obavy z bolestí.
- Může způsobit pocit nevolnosti, ale měla byste dostat proti nevolnosti lék.
- Může způsobit ospalost dítěte, ale po porodu je možno dát protilék. Když se petidin dá krátce před narozením dítěte, účinek na dítě je malý.
- Je zpomaleno žaludeční vyprazdňování, a to může být riskantní, pokud je třeba dát celkovou anestézii. Když dostanete petidin, neměla byste jíst ani používat porodní lázeň.
- Úleva je menší než při použití rajského plynu.

Ačkoli má petidin slabší účinek než rajský plyn, mnohým rodičkám pomáhá relaxovat a snášet bolest. V některých případech ale zklame.

Petidin se může vstříknout přímo do žíly pro rychlejší účinek, a některé porodnice používají automatickou injekční stříkačku zvanou analgesie regulovaná pacientem, ARP (PCA v angličtině), která dává malou dávku petidinu podle potřeby po stížení knoflíku.

Jiné injekční látky

Petidin má v Anglii licenci na podávání v injekci, kterou může dát porodní asistentka. Existuje několik dalších podobných látek, které se používají na úlevu bolestí při porodu. Nejznámější jsou diamorfin, fentanyl a meptazinol, které podle některých údajů poskytnou lepší úlevu. Mají podobné účinky jako petidin.

Epidurální anestézie (Epidurál)

- Dává se do tenké trubičky zavedené do zad.
- Je to dosti technicky složitá metoda, kterou zavádí anesteziolog.
- Má zanedbatelné účinky na dítě.
- Existuje malé riziko bolesti hlavy.
- Může způsobit pokles krevního tlaku.
- Je to nejúčinnější metoda zmírňování bolestí.

Komu se má zavést epidurální anestézie?

Většina lidí může dostat epidurální anestézii, ale je to metoda nevhodná při některých těhotenských komplikacích a poruchách krevní srážlivosti. Pokud budete mít dlouhý nebo komplikovaný porod, může Váš porodník či porodní asistentka doporučit, abyste dostala epidurální anestézii. V takovém případě Vám i dítěti epidurální anestézie prospěje.

Jak se zavádí epidurální anestézie?

Napřed potřebujete nitrožilní infuzi (kapačku), to je tekutina do žíly na předloktí. Infuze jsou často nutné při porodu i z jiných důvodů. Potom Vás anesteziolog požádá, abyste se stočila do klubička vleže na boku, nebo posadila a ohnula záda. Anesteziolog pak záda očistí antiseptickou tekutinou a dá malou injekci místního znecitlivění do kůže, takže zavedení epidurální trubičky pak příliš nebolí. Poté zavede tenkou epidurální trubičku do zad v blízkosti nervů, které vedou z dělohy. Dává pozor, aby nepropíchnul míšní obal, který obsahuje mozkomíšní tekutinu. Porušení obalu může vyvolat bolest hlavy. Proto je důležité, abyste se při zavádění epidurálu nehýbala. Zavedenou trubičkou se mohou vstříkovat léky proti bolesti podle potřeby jednorázově, anebo bez přerušení automatickou stříkačkou. Po každé dávce léku Vám porodní asistentka bude pravidelně sledovat krevní tlak. Anesteziolog a porodní asistentka také dohlédnou na to, aby epidurál správně fungoval. Většinou to trvá 20 minut do dosažení plného účinku, ale někdy epidurál ze začátku nezabírá a je třeba jej přizpůsobit či znovu zavést.

Jaké účinky má epidurální anestézie?

- V dnešní době je možné potlačit bolesti bez doprovodné necitlivosti nebo nehybnosti nohou; této metodě se říká "pohyblivý epidurál".
- Epidurál by neměl způsobit ospalost či nevolnost, ani většinou nezpomaluje vyprazdňování žaludku.
- Někdy může způsobit pokles krevního tlaku, a proto dostanete infuzi.
- Někdy může způsobit třesavku, ale to většinou brzy odezní.
- Může prodloužit druhou dobu porodní a snížit potřebu tlačit, ale když se ponechá dostatečně dlouhá doba, děloha sama dítě vypudí. I s epidurální anestézií máte větší šanci mít normální porod než jakýkoli jiný typ porodu.
- Epidurál odstraní většinu porodního stresu, a to je dobré pro dítě.
- Kojení není omezeno, naopak epidurál je pro kojení příznivý.
- Ve Velké Británii existuje riziko asi 1 : 100, že po epidurálu dostanete bolest hlavy, ale různé porodnice se v tomto směru liší, a proto se na toto riziko zeptejte. Pokud byste měla po porodu bolest hlavy, dá se léčit.
- Bolest zad je během těhotenství častá, a často pokračuje i po porodu. Je celkem spolehlivě prokázáno, že epidurál nezpůsobuje dlouhodobé bolesti v zádech, ale některé rodičky mají bolavé místo vpichu po několik dnů.
- Přibližně jedna ze 2000 rodiček má po porodu brnění v noze. Tyto problémy jsou častěji následkem porodu než epidurální anestézie. Existují také další, vážnější poruchy, ale ty jsou ještě vzácnější.

Co když budu potřebovat operaci?

Kdyby byla nutná operace, jako např. císařský řez nebo klešťový porod, potom nemusíte dostat celkovou anestézii, ale může se použít epidurální anestézie. Anesteziolog v takovém případě použije silnější místní anestetikum a jiné látky proti bolesti, a tato metoda poskytne účinnou anestézii po dobu operace. Je to méně riziková metoda než celková anestézie.

Co je spinální anestézie?

Epidurální anestézie působí pomalu, zejména v pozdějších fázích porodu. Když se látky proti bolesti vstříknou přímo do mozkomíšního moku, působí daleko rychleji. Tomu se říká spinální anestézie. Používá se na ni mnohem tenčí jehla, takže riziko bolesti hlavy je menší. V některých nemocnicích se používá jen spinální anestézie, nebo kombinace spinální a epidurální anestézie na úlevu porodních bolestí. Spinální anestézie je často používána na císařský řez.

Informace v této brožuře se zakládají na spolehlivých zdrojích. Některé zdroje jsou citovány v bibliografii v anglickém vydání.

Další informace poskytnete video "Překonávání porodních bolestí", které vydala Asociace porodnických anesteziologů. Požádejte o ně porodní asistentku či anesteziologa. Také existuje informační leták v angličtině nazvaný "Jak se rozhodnout o epidurální anestézii", který vydává firma Portex. Obsahuje některé další informace o epidurální a spinální anestézii.