

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Spis treści

Poród

Czym jest poród?	2
Oznaki porodu	3
Aktywne etapy porodu	4
Dbanie o siebie po urodzeniu	7
Wspomagany poród	8
Znoszenie porodu	13
- Co robić w domu	
- Wzorce oddychania przy porodzie	
- Relaksacja w trakcie porodu	
Wsparcie w trakcie porodu	14
Alternatywne Terapie	14
- Masaż	
- Aromaterapia	
Woda na uśmierzanie bólu	15
Sprzęt uśmierzający ból – TENS	15
Jak szpital może pomóc?	17
- Gaz z powietrzem (entonox)	
- Pethidine i Diamorfina	
- Epidural	
Więcej informacji	
Gdzie znaleźć więcej informacji	20
Dane kontaktowe	20
Użyteczne strony internetowe	20

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Nowina, że masz zostać rodzicem może być ekscytująca ale również odrobinę martwiąca. Jest to normalne, że możesz czuć się w ten sposób, ale jest mnóstwo rzeczy do rozważenia które mogą pomóc ci się z czasem przygotować. Ta broszura pomoże ci przygotować się do porodu udzielając informacji o tym co się wydarzy oraz o dostępnych metodach uśmierzania bólu.

Wiele kobiet czas ciąży pożytkuje na zdobywanie informacji na temat rodzenia aby się do niego dobrze przygotować. Mamy nadzieję, że możemy ci pomóc przy podejmowanych wyborach i opiece.

W zależności od twoich indywidualnych okoliczności, opieka nad tobą może różnić się od rad zawartych w tej ulotce. Zespół zajmujący się twoim zdrowiem będzie Cię informował o jakichkolwiek zmianach planu, a twoje życzenia będą w pełni rozważone.

Poród

Czym jest poród?

Poród jest procesem gdy zaczynasz mieć skurcze, odchodzą ci wody i może dojść do rozwarcia. Wszystkie one trwają i mogą zacząć mieć miejsce od 37 tygodni ciąży dalej.

Macica między skurczami



Macica w trakcie skurczy



Odczuwany przez kobiety ból różni się, w zależności od tego jak twoje ciało sobie z nim radzi. Czasem przygotowanie się do porodu przez zrozumienie tego co się dzieje i dostępnych opcji może pomóc.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

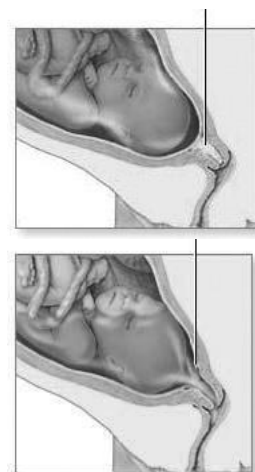
Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Oznaki porodu

Te różnią się u kobiet aczkolwiek zazwyczaj występuje 1 z 3 oznak:

- **Odejście czopa śluzowego** – Śluzowa wydzielina która może zawierać krew, może odejść od razu cała, bądź stopniowo przez kilka dni.
- **Odejście wód** – Jest to błona wypełniona wodami, która chroni twoje dziecko w macicy. Czasem pęka cieknąc bądź opróżnia się od razu. Twoje wody mogą odejść na każdym etapie ciąży, jednakże najprawdopodobniej dojdzie do tego przy porodzie. Załóż podpaskę i skontaktuj się z nami o poradę.
- **Skurcze** – skurcze następują gdy mięśnie macicy rytmicznie napinają się i rozkurczają. Przygotowują macicę do porodu i w trakcie porodu pomagają przy wypchnięciu dziecka do kanału rodnego. Przed porodem mogą być bezbolesne i można je nazywać



skurczami Braxton Hicksa lub uciskami. Gdy poród się zaczyna, są one często bolesne i stają się regularne; niektóre kobiety określają je jako ‘dużo silniejsze bóle miesiączkowe’.

Większość kobiet początkowo może radzić sobie z nimi w domu i znaleźć korzyści w byciu mobilną, rozruszaniu miednicy lub wzięciu ciepłej kąpieli.

Wstępna faza porodu

Jest to okres zanim rozwarcie osiągnie 4cm. Zapewne czop śluzowy już odszedł a nawet pojawiły się regularne skurcze. Mogą one jednak mieć jeszcze różną częstotliwość i siłę występowania. Możesz regularnie chodzić do toalety, opróżnić jelita. Możesz także mieć wrażenie cieknięcia z powodu zwiększonej ilości występujących upławów, co jest normalne w tym czasie.

Ten etap może powodować, że kobieta udaje się do szpitala zbyt wcześnie i rozczarowuje się, że podczas badania szyjka macicy nie jest bardziej rozwarta.

Wskazówki jak sobie radzić

Prawdopodobnie będziesz w stanie chodzić, obejrzeć film, wziąć ciepłą kąpiel, lub zdrzemnąć się. Odpręż się w miarę możliwości. Nie odmawiaj sobie jedzenia, chyba że źle się czujesz. Może również zechcesz użyć swojego zestawu do przezskórnej stymulacji nerwów (TENS) żeby sobie pomóc. (Więcej informacji na stronie 18.)

Kiedy powinnam udać się do szpitala?

Większość kobiet martwi się kiedy udać się do szpitala. Zanim udasz się do szpitala zadzwoń na Blok Porodowy lub Serenity, a my Ci doradzimy. Powinnaś do nas zadzwonić jeśli odejdą Ci wody, masz jakiegokolwiek krwawienie, występują regularne skurcze lub jeśli się czymkolwiek martwisz.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Aktywne etapy porodu

Pierwszy etap

Pierwszy etap porodu jest generalnie najdłuższy, zwłaszcza jeśli to twoje pierwsze dziecko. Ta część porodu zaczyna się gdy potwierdzone zostanie rozwarcie szyjki macicy na 4cm i zaczniesz mieć regularne skurcze. To trwa do chwili aż rozwarcie szyjki osiągnie 10cm, skurcze stają się silne i częste, zazwyczaj co 2 minuty i trwają do 60-9 sekund.

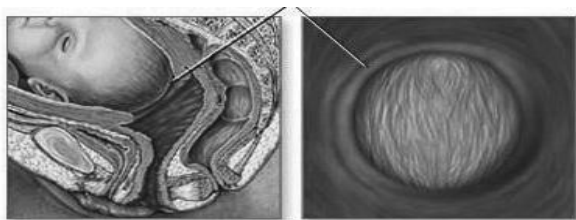
Na tym etapie dużo lepiej zostać na nogach i w ruchu w trakcie skurczy gdyż pomaga to macicy kurczyć się lepiej i wypchnąć dziecko w kierunku szyjki macicy.

Okres przejściowy

Gdy pierwszy etap porodu zbliża się ku końcowi, skurcze będą silne i częste a szyjka macicy będzie niemal całkowicie rozwarta. Możesz czuć się zmęczona, zapłakana i mieć już dość, niektóre kobiety opanowuje nawet złość. Możesz się trząść, mieć dreszcze i mdłości. Teraz będziesz potrzebowała dużo wsparcia żeby przejść przez końcówkę porodu. Twoja położna Ci pomoże.

Mimo, że szyjka macicy może być już rozwarta na 10 cm to główka dziecka ciągle musi wykonać trudne manewry, żeby pomóc Ci ją łatwo wyprzeć. Jeśli czujesz jakbyś miała krzyknąć lub czujesz nacisk na dole, skupiaj się na oddychaniu żebyś mogła przetrwać skurcze. Ta część porodu może potrwać do godziny.

Szyjka macicy



Gdy szyjka macicy rozwarła się do 10cm możesz odczuwać niekontrolowaną potrzebę parcia.

Drugi etap

Skurcze są już silne i zauważysz że pozostawanie na nogach ułatwi wyparcie dziecka. Niektórym kobietom pomaga klęczenie i przytrzymywanie się oparcia krzesła. Innym pomaga kucanie, to Twój wybór.

Na tym etapie możesz odczuwać nacisk na odbytnicę i możesz opróżnić jelita (kał). Nie czuj się zakłopotana – to całkiem normalne i Twoja położna będzie z tym oswojona.

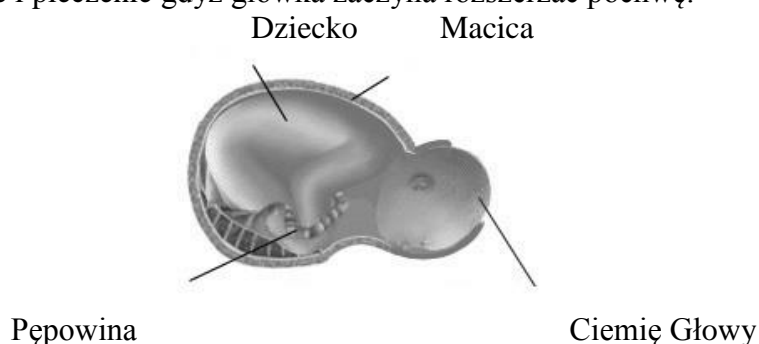
Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Gdy już nadejdzie potrzeba parcia będziesz czuła główkę dziecka przechodzącą powoli przez kanał rodny. Wyobraź sobie, że siedzisz w toalecie, to da ci pomysł co musisz zrobić.

Wraz z parciem, w końcu poczujesz główkę dziecka w pochwie – może się ona cofnąć, gdy skurcze na chwilę ustaną. W końcu jednak główka zostanie w tym miejscu i zaczniesz odczuwać palenie i pieczenie gdyż główka zaczyna rozszerzać pochwę.



Nie obawiaj się – niektóre kobiety trochę panikują w tej chwili. Słuchaj położnej, a ona cię przez to poprowadzi, mówiąc kiedy oddychać i nie przecić zbyt mocno. To może mieć znaczenie i pomóc w przyjściu dziecka na świat i uniknięciu rozdarcia.

Jeśli dziecko utknie, położna może wykonać małe cięcie określane nacięciem krocza (z ang. epizjotomia) żeby pomóc dziecku się wydostać. Jeśli potrzebujesz nacięcia, dostaniesz wcześniej zastrzyk ze znieczuleniem miejscowym, żeby znieczulić ten obszar. Gdybyś miała nacięcie lub rozdarcie krocza, położna założy na nim szwy dając ci wcześniej zastrzyk z miejscowym znieczuleniem. Niektóre kobiety potrzebują pomocy przy urodzeniu jeśli mają problemy z wyparciem dziecka. Nazywa się to porodem wspomaganym (więcej informacji na stronie 11).

Więcej informacji o rozdarciach krocza i opiece po rozdarciu lub nacięciu znajdziesz w naszej ulotce ‘Rozdarcia krocza’.

Gdy dziecko się urodziło

Po urodzeniu, dziecko zostanie ci podane, abyś po przebytych wysiłku mogła mieć je na rękach. Zachęcamy wszystkich rodziców do kontaktu skóra do skóry z ich nowonarodzonym dzieckiem. To pomoże tobie i dziecku zbudować więź, stworzy dziecku komfort i pomoże twoim piersiom produkować mleko. Jeśli wolisz, dziecko może zostać owinięte kocykiem zanim zostanie ci podane.

Pępowina dziecka może zostać przecięta przez rodzica lub twoją położną. Możesz sama o tym zdecydować.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Trzeci etap

W trzecim etapie następuje poród łożyska – systemu wspomagającego życie dziecka, który dostarczał mu pokarm i odprowadzał produkty przemiany materii gdy rosło w tobie. Na tym etapie możesz mieć dziecko przy sobie. Powinnaś także rozważyć w jaki sposób chciałabyś żeby położna zajęła się tą fazą porodu.

Łożysko



Naturalny przebieg trzeciego etapu

Po kilku minutach od urodzenia dziecka skurcze znowu się zaczynają, ale są mniej odczuwalne. Te skurcze powodują, że łożysko odkleja się od ściany macicy i opada do dolnej części kanału rodnego. Zapewne pojawi się wrażenia zbliżającego się parcia. Łożysko, razem z pustymi błonami wód płodowych, przemieści się na dół i opuści pochwę. Naturalny poród łożyska trwa zazwyczaj od pięciu do 15 minut, ale może trwać nawet do godziny.

Korzyści z naturalnego przebiegu trzeciego etapu

- Nie dostajesz zastrzyku/leków
- Utrata krwi po porodzie następuje szybciej.
- Żadne leki nie są przekazywane dziecku z mlekiem matki.

Ryzyko/ minusy naturalnego przebiegu trzeciego etapu

- Może to potrwać do godziny.
- Na początku jest większa utrata krwi.

Pomoc w trzecim etapie

Jeśli zdecydujesz się przyjąć zastrzyk na przyspieszenie i wzmoczenie skurczy, położna zrobi ci go w nogę gdy główka dziecka stanie się już widoczna. Położna będzie wtedy delikatnie pociągać pępowinę i odbierze łożysko gdy to zacznie wychodzić. Zazwyczaj czynność ta zostaje zakończona w ciągu 15 minut.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Korzyści z pomocy na trzecim etapie

- Bezpośrednie ryzyko utraty krwi będzie zmniejszone
- Jest mniejsze ryzyko dużej utraty krwi lub anemii.
- Czasem trwa to krócej (5-15 minut).
- Początkowo utrata krwi jest mniejsza

Ryzyko/minusy pomocy na trzecim etapie

- Zwiększone ryzyko mdłości, wymiotów i podwyższonego ciśnienia krwi (spowodowane lekiem Syntometrine)
- Będziesz potrzebowała zastrzyku
- Utrata krwi po porodzie trwa dłużej
- Dziecko może mieć lekką żółtaczkę jeśli karmisz piersią, nie jest to krzywdzące dla dziecka.

Zarówno w fizjologicznym jak i wspomaganym trzecim etapie, zachęcamy odwlekanie klemowania pępowiny (krew opuszcza pępowinę naturalnie) zanim zostanie oddzielona od dziecka. Tak upewniamy się, że dziecko dostaje krew do ostatniej kropli i chyba że jest problem z dzieckiem tak właśnie zrobimy.

Co dzieje się dalej?

Gdy już trzeci etap dobiegnie końca, zapewnimy ci wygodę i coś na orzeźwienie. Zanim zostanieie przeniesieni na oddział, będziesz mogła spędzić trochę czasu z dzieckiem sam na sam.

Opieka nad sobą po porodzie naturalnym

Po urodzeniu dziecka ważne jest, żebyś dalej dbała o siebie według poniższych zaleceń:

- Zdrowo się odżywiaj, zwłaszcza jeśli karmisz piersią.
- Dbaj o higienę osobistą, zwłaszcza jeśli masz szwy lub otarcia. Mogą zostać one zainfekowane jeśli nie utrzymasz ich w czystości. Upewnij się, że codziennie myjesz i utrzymujesz krocze w czystości. Jeśli masz otarcia lub założono żeby naprawić rozdarcie, zajrzyj do naszej ulotki Rozdarcia Krocza po więcej rad.
- Początkowo odpoczywaj regularnie
- Z czasem przechadzaj się z dzieckiem codziennie, żeby pomóc sobie powoli wrócić do sprawności.
- Jeśli przejmujesz się swoim ciałem lub emocjami po urodzeniu dziecka, ważne jest żebyś to przedyskutowała ze swoją położną na wizycie kontrolnej po porodzie lub ze swoim lekarzem ogólnym.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Poród

Poród wspomagany

Czasami pozycja dziecka w kanale rodny oznacza że kobiecie jest ciężko urodzić. 1 na 5 kobiet potrzebuje pomocy w porodzie (poród wspomagany), bądź próżniowo bądź kleszczowo. Poród wspomagany oferuje się, gdy zachodzi obawa o stan matki lub dziecka. Może zostać przeprowadzony tylko na Oddziale Porodowym, więc jeśli jesteś w Centrum Rodzenia Serenity lub w domu, będziesz musiała zostać przewieziona na Oddział Porodowy.

Poród próżniowy

Próżnociąg jest urządzeniem próżniowym, używanym żeby pomóc w urodzeniu dziecka gdy poród nie postępuje. Szyjka macicy musi być zupełnie rozwarta, główka dziecka widoczna i tak ułożona, aby zaistniała możliwość odpowiedniego użycia próżnociągu. Dostaniesz środki przeciwbólowe i miejscowe znieczulenie, zanim zabieg się rozpocznie.

Poród wspomagany próżniowy



1. Twoje nogi będą podniesione i podparte tak, żeby lekarz miał dobre pole widzenia.
2. Obszar wokół pochwy zostanie oczyszczony i mały wężyk zostanie wprowadzony do pęcherza, żeby opróżnić go z moczu.
3. Doktor przeprowadzi badanie wewnętrzne, żeby dowiedzieć się w jakiej pozycji jest główka dziecka.
4. Doktor dopasuje przyssawkę do główki dziecka i połączy ją z pompą ssącą.
5. Gdy lekarz/lekarka będzie zadowolony/a z umiejscowienia przyssawki, poprosi cię żebyś parła gdy będzie pomagał/a dziecku

Jeśli jest jakaś trudność z zastosowaniem przyssawki lub pozycja główki dziecka jest nieodpowiednia, doktor może zdecydować o zastępczym użyciu kleszczy położniczych.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Zalety porodu próżniowego

- Uszkadza krocze w mniejszym stopniu niż kleszcze.
- Powoduje małe posiniaczenia wewnętrzne.
- Żeby urodzić dziecko w dalszym ciągu trzeba przeć.
- Nie jest potrzebne żadne specjalne znieczulenie.
- Twoje dziecko będzie miało mniej śladów/siniaków niż po użyciu kleszczy.

Poród kleszczowy

Poród kleszczowy wykonuje się zazwyczaj jeśli poród próżniowy nie jest możliwy. Będzie ci potrzebny, jeśli mimo parcia przez jakiś czas nie możesz urodzić dziecka. Może tak być z powodu pozycji dziecka. Kleszcze położnicze są specjalnie zakrzywionymi metalowymi instrumentami, które dopasowują się do główki dziecka i blokują ją nie dając możliwości jej ześlizgnięcia. Niektórzy opisują je jako wyglądające jak metalowe łyżki do nakładania sałatek. Dostaniesz środki przeciwbólowe zanim zabieg się zacznie.

Poród wspomagany kleszczowy



1. Twoje nogi będą podniesione i podparte żeby lekarz miał lepsze pole widzenia.
2. Obszar wokół pochwy zostanie oczyszczony i mały wężyk zostanie wprowadzony do pęcherza, żeby opróżnić go z moczu.
3. Doktor przeprowadzi badanie wewnętrzne, żeby dowiedzieć się w jakiej pozycji jest główka dziecka.
4. Gdy doktor uzna, że kleszcze są na miejscu, zostaniesz poproszona żeby przeć i w tym samym czasie on/a zacznie pociągać aż dziecko zostanie urodzone.

Jeśli trudno jest zastosować kleszcze położnicze lub doktor uzna że nie może wykonać zabiegu, zostanie wykonane cesarskie cięcie.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Zalety porodu kleszczowego

- Ciągłe musisz przeć żęby urodzić dziecko
- Unika się tym cesarskiego ciecicia i lepiej się wraca do zdrowia niż po cesarce.
- W szpitalu zostaje się krócej niż po cesarce.

Na każdy z tych zabiegów potrzebna będzie twoja zgoda. Zostanie ci wcześniej wyjaśnione każde wymienione poniżej ryzyko i dopiero gdy wyrazisz zgodę, lekarz zacznie pomagać ci przy porodzie.

Ryzyko związane z porodem próżniowym lub kleszczowym

Ty ryzykujesz

- Posiniaczeniem i spuchnięciem pośladków, pochwy i sromu: to zazwyczaj goi się w ciągu kilku dni. Jest generalnie mniejsze przy użyciu próżnościągu niż kleszczy.
- Problemami z oddawaniem moczu/inkontynencją: Te problemy są całkiem powszechne i zazwyczaj szybko się rozwiązują. Twoja położna sprawdzi czy cię nie dotyczą i w razie jakichkolwiek obaw skieruje cię do specjalisty.
- Rozdarciem krocza: 1- 4 na 100 kobiet mających poród próżniowy oraz 8-12 kobiet na 100 mających kleszczowy doświadcza rozdarcia 3-go lub 4-go stopnia, którym zajmie się lekarz.
- Rozdarciem pochwowym lub sromowym: 1 na 10 kobiet mających poród próżniowy oraz 1 na 5 kobiet mających kleszczowy będzie potrzebowała zabiegu żeby to naprawić.
- Krwotokiem poporodowym (PPH): 1-4 na 100 kobiet będzie potrzebować pomocy przy tym problemie i może wymagać transfuzji krwi.
- Potrzebą nacięcia krocza: Jest to cięcie skóry pomiędzy pochwą a odbytem. 5 – 6 kobiet na 10 mających poród próżniowy oraz 9 na 10 kobiet mających kleszczowy będzie potrzebowało tego zabiegu.
- Niepowodzeniem: jest ryzyko, że poród próżniowy może się nie powieść i w tym momencie zaistnieje potrzeba kleszczy położniczych lub cesarskiego cięcia.
- Cesarskim cięciem: jeśli prawdopodobne byłoby, że poród próżniowy lub kleszczowy będzie trudny, może być lepiej wydać dziecko na świat w ten sposób.
- Dystocja barkowa: następuje, gdy barki dziecka nie są ustawione w odpowiedniej pozycji do porodu i położna/lekarz muszą wykonać pewne ruchy żeby pomóc dziecku się wydostać.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Ryzyko ponoszące dziecko

Jeśli dojdzie do któregoś z tych problemów lub zaistnieje podejrzenie ich wystąpienia, dziecko zostanie ocenione przez położną lub lekarza położnika (jeśli zajdzie potrzeba) i jeśli konieczne, będzie leczone. Jeśli dziecko nie będzie wymagało leczenia, twoja położna i lekarz upewnią się, że wiesz jak radzić sobie w poniższych przypadkach:

- Siniaki, spuchnięcia, skaleczenia: są bardzo popularne po porodzie próżniowym i kleszczowym, około 1 na 10 dzieci. Po porodzie kleszczowym dziecko będzie pewnie miało ślady na twarzy lub siniaki tam gdzie zastosowano kleszcze położnicze.
- Stożek (śląd po przyssawce): występuje u 1 na 10 dzieci w następstwie porodu próżniowego. Jest tymczasowy i wkrótce zanika bez żadnych długoterminowych skutków
- Krwiniak podokostnowy: opuchlizna z zebrania się krwi pod skórą głowy, która nie schodzi szybko. Występuje u 1 – 12 na 100 dzieci i nie wyrządza dziecku długoterminowej krzywdy. Obrzęk może schodzić 6 – 8 tygodni.
- Sińce za oczami dziecka (krwotok siatkówkowy): pojawia się u 1 - 38 na 100 dzieci. To może powodować pożółknięcie dziecka.
- Porażenie nerwu twarzowego: ten problem może wystąpić w następstwie obrzęku wokół nerwu twarzowego i pojawia się u 1 na 1000 dzieci.
- Żółtaczka 5 – 15 na 100 dzieci potrzebuje leczenia w tym kierunku. Żółtaczka jest problemem który dotyka wiele noworodków.
- Pęknięcia czaszki i uszkodzenia śródczaszkowe: Te problemy występują u 5 – 15 na 10000 dzieci częściej przy porodach kleszczowych z powodu kąta siły wymaganego czasami żeby pomóc dziecku się urodzić.
- Krwiniak podczepcowy: jest to krwawienie w przestrzeni między skórą głowy a czaszką i występuje u 3 – 6 na 1000 dzieci. Najczęściej występuje przy porodach próżniowych i siła ssania może powodować podczepcowe krwawienie lub krwotok. Główka dziecka może być sina i spuchnięta i stopniowo przez 72 godziny, dziecko czuje się coraz gorzej, może być bardzo marudne, bardzo żółknie oraz nie chce jeść.

Zgoda

Zabieg powinien być ci zawsze wyczerpująco wyjaśniony i twoja zgoda na zabieg uzyskana zanim lekarz przystąpi do porodu próżniowego lub kleszczowego. Oba porody, próżniowy i kleszczowy, są akceptowane jako bezpieczne metody pomocy matkom w rodzeniu jednakże możesz sobie życzyć przedyskutować bardziej szczegółowo ze swoją położną lub lekarzem.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Uśmierzanie bólu przy porodach wspomaganych

Przed porodem wspomaganym otrzymasz albo znieczulenie zewnątrzoponowe albo znieczulenie nerwu sromowego, żeby pomóc ci z bólem. Znieczulenie nerwu sromowego to zastrzyk znieczulenia miejscowego który zostanie podany przez lekarza poprzez pochwę w pośladek. Lekarz wyjaśni ci to zanim zaczniesz. Więcej informacji o zewnątrzoponowych znajdziesz na stronie 21.

Pilne cesarskie cięcie

Jeśli wspomagany poród pochwowy nie może zostać przeprowadzony lub był nieskuteczny lub jest obawa o bicie serca dziecka lub o stan matki, może zająć potrzeba pilnego cesarskiego cięcia. Jeśli zaproponowano ci pilne cesarskie cięcie, znaczy to że twoja położna i lekarz zdecydowali że jest to najbezpieczniejsza opcja dla ciebie i twojego dziecka.

Pilne cesarskie cięcie może zostać przeprowadzone z użyciem znieczulenia zewnątrzoponowego żebyś była świadoma i twój partner porodowy mógł być przy tobie. Istnieją pewne sytuacje, gdzie trzeba to wykonać pod narkozą, więc byłabyś uśpiona; w takim przypadku twój partner nie będzie mógł ci towarzyszyć.

Więcej informacji o poddaniu cesarskiemu cięciu znajdziesz w ulotce 'Narodziny przez Cesarskie Cięcie' która wyjaśnia korzyści i związane z tym ryzyko.

Inne możliwe ryzyko związane z porodami wspomaganymi

Narodziny mogą być traumatycznym doświadczeniem dla dziecka i niektóre dzieci mogą w wyniku tego cierpieć na trwałe problemy. Jeśli twoje dziecko ma problemy ze snem lub karmieniem może być warto udać się do specjalisty chiropraktyka jako że w pewnych przypadkach może pomóc.

Jakie ryzyko wiąże się z odmową porodu wspomaganego lub cesarskiego cięcia jeśli położna i lekarz uznali je za konieczne?

Ryzyko które ponosi matka:

- uraz pęcherza
- uszkodzenie przepony miednicy
- inkontynencja
- problemy związane ze wznowieniem współżycia seksualnego
- uraz krocza

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Ryzyko, które może ponosić dziecko:

- uszkodzenie główki dziecka w kanale rodny
- Jeśli dziecko nie może urodzić się drogą naturalną i poród się opóźnia, może to prowadzić do uszkodzenia mózgu
- Niedobór tlenu, który może prowadzić do mózgowego porażenia dziecięcego

Znoszenie porodu

Pomaganie sobie w trakcie porodu

Wiele kobiet jest w stanie pomóc samym sobie znieść poród dokładnie dowiadując się co się może wydarzyć. Jeśli masz jakieś pytania po przeczytaniu tej broszury, prosimy – porozmawiaj ze swoją położną. Na ostatniej stronie tej broszury znajdziesz również listę stron internetowych z użytecznymi informacjami o ciąży i rodzeniu dziecka.

Co robić w domu

We wczesnym stadium porodu lub gdy już się zacznie lepiej być we własnym domu. Możesz:

- Bujać i kręcić miednicą
- Klęczeć nad piłką porodową
- Wziąć ciepłą kąpiel
- Oddać się masażowi
- Wziąć 2 tabletki Paracetamolu (nie więcej niż 8 na 24 godziny)
- Jeść i pić jak zawsze



Wzorce oddychania przy porodzie

- Rób wolne i głębokie wdechy i wydechy
- Pomedytuj lub zdrzemnij się

Zamknij oczy na chwilę i skup się na oddychaniu. Zwróć uwagę jak jest rytmiczne. Robisz wdech i zanim zrobisz wydech następuje krótka pauza. Twój wydech równa się twojemu wdechowi co do siły i głębokości. Odrobinę wstrzymaj zanim płuca znowu nabiorą powietrza.

Oddychaj rytmicznie. Nie pozwól żeby wdech stał się dłuższy niż wydech. Jeśli już, wydech powinien być dłuższy niż wdech.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Gdy masz bardzo silne skurcze, twoje oddychanie stanie się bardziej płytkie. Nie ma w tym nic nieprawidłowego dopóki twój oddech nie zacznie przyspieszać i przejdzie w charakterystyczny dla paniki.

Relaksacja w trakcie porodu

Podczas porodu relaksacja spełnia wiele takich samych funkcji jak w codziennym życiu:

- Relaksacja zapobiega zmęczeniu mięśni, zwłaszcza dużego mięśnia macicy.
- Pomaga ci lepiej radzić sobie ze stresem związanym z porodem i bardziej cieszyć tym doświadczeniem.
- Pomaga zachować energię, zmniejszając potrzebę wykonania zabiegów wzmacniających skurcze lub mających pomóc przy porodzie.
- Relaksacja pomaga twojemu dziecku przejść przez poród. Jeśli jesteś odprężona, nie zalejesz systemów swojego dziecka hormonami stresu które mogą przyspieszać rytm bicia serca.
- Stan relaksu wiąże się również z głębszym oddychaniem, więc dziecko otrzymuje więcej tlenu.

Wsparcie podczas porodu

Większość kobiet dostrzega, że jeśli mają wsparcie troskliwej osoby podczas porodu, dużo lepiej sobie radzą i mają większe szanse na normalny poród. Taką osobą może być położna, matka, twój partner lub doula. Doula jest wspierającą poród partnerką którą kobieta zazwyczaj wynajmuje prywatnie jeszcze przed porodem.

Partner porodowy

Jednym ze sposobów w jaki twój partner może pomóc jest podtrzymywanie cię w różnych pozycjach, pomoc w mobilizacji miednicy i zrobienie ci masażu. Może się również upewnić, że pijesz mnóstwo chłodnej wody, nie brakuje ci nic do jedzenia lub zaproponuje chłodną chustkę gdy zrobi ci się gorąco.

Alternatywne terapie

Masaż

Masaż stymuluje ciało do uwalniania endorfin, które są naturalnie uśmierzającymi ból i polepszającymi samopoczucie substancjami. Endorfiny są odpowiedzialne za czynnik zadowolenia; euforię którą czujesz po ćwiczeniach lub szczerym śmiechu.

Podczas porodu masaż zbliża cię do osoby która się o ciebie troszczy: twoja położna lub twój partner porodowy. Dotyk kogoś kto chce ci pomóc może być bardzo wzmacniający gdy zmagasz się ze skurczami i jesteś być może zmęczona lub przestraszona.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Masaż jest zalecany przez ekspertów od narodzin ponieważ wykazano, że łagodzi ból i zmniejsza niepokój na pierwszym etapie porodu. Jest również kojarzony z krótszymi porodami i mniejszym ryzykiem depresji poporodowej.

Aromaterapia

Używanie olejków lub kombinacji masażu i zapachów podczas porodu może zrobić różnicę co do tego jak sobie radzisz. W naszym szpitalu oferujemy usługę która umożliwi twojej położnej pomoc tobie z zastosowaniem olejków aromaterapeutycznych na niektóre objawy których możesz doświadczyć podczas porodu. Porozmawiaj z naszymi położnymi które udzielą ci więcej informacji.

Woda do porodu

Woda jest jednym z najlepszych sposobów pomocy z bólami porodowymi i jest zalecana dla większości kobiet. Podczas gdy niektóre kobiety chciałyby urodzić w wodzie, nie musisz zostawać w wannie lub basenie przez cały czas, tylko jeśli pomaga. Jeśli planujesz poród w wodzie, poproś o naszą ulotkę, gdzie wszelkie ryzyko i korzyści są wyszczególnione. Możesz również znaleźć te informacje na naszej stronie internetowej.

Sprzęt uśmierzający ból: Przeskórna Elektryczna Stymulacja Nerwów – TENS

Sprzęt TENS składa się z małego urządzenia, z zapięciem z tyłu którym można przymocować sprzęt to ubrania. Wytwarza ono krótkie impulsy energii elektrycznej. Z urządzenia odchodzą 4 przewody połączone z naklejanymi poduszkami (padami).

Twój partner porodowy może umieścić pady na twoich plecach. Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi urządzenia. Dwa pady umieszcza się po obu stronach kręgosłupa, na wysokości stanika. Dwa następne zakłada się niżej, na poziomie dołeczków w dolnej części pleców. Pady są pokryte żelem żeby impulsy elektryczne łatwiej przechodziły przez skórę.

Musisz wypożyczyć jednostkę ale lokalne apteki zazwyczaj wypożyczają je bez opłat.

TENS jest często bardziej pomocny podczas pierwszego etapu porodu, zwłaszcza gdy jesteś w domu, jednakże niektóre kobiety uznają że potrzebują stosować inne metody uśmierzania bólu w tym samym czasie.



Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Korzyści z TENS

- TENS zwiększa ilość twoich własnych hormonów przeciwbólowych i w ten sposób pomaga znosić poród
- Urządzenie TENS ma potencjometry którymi możesz dostroić częstotliwość i siłę impulsów
- Jest też guzik doładowania, który możesz trzymać w ręku i wcisnąć gdy chcesz uwolnić maksymalną moc wyjściową z urządzenia żeby pomóc sobie z trudnym skurczem
- Możesz się przemieszczać nosząc sprzęt TENS
- Może być używany w domu, w Centrum Narodzin Selenity oraz na Bloku Porodowym

Ryzyko związane z używaniem TENS

Nie ma żadnego ryzyka związanego z używaniem TENS przy porodzie ale jeśli masz rozrusznik serca nie powinnaś korzystać z tej metody. Minusem TENS jest to, że niektóre kobiety uważają, że nie odczuwają żadnej korzyści z jego używania.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Jak szpital może pomóc?

Gaz rozweselający – Entonox

Entonox, często nazywany gazem rozweselającym, jest gazem składającym się z 50% tlenu i 50% tlenku diazotu. Po prostu zamknij usta lub zęby na ustniku i oddychaj głęboko i równo. To uruchomi dwustronny zawór który uwalnia Entonox żebyś go wdychała i odprowadza dwutlenek węgla który wydychasz. Kontynuuj robienie głębokich oddechów aż zaczniesz czuć się trochę otumaniona.

Entonox może być użyty podczas porodu w domu, na Bloku Porodowym, w Centrum Narodzin Serenity i może być używany przez cały poród.

Korzyści z użycia Entonoxu

- Sama kontrolujesz ile używasz
- Może być używany z innymi metodami uśmierzania bólu
- Możesz być na nogach i w ruchu

Ryzyko związane z Entonoxem

- Mała ilość jest przekazywana dziecku, ale nie ma znanych efektów tego.
- Entonox może nie dostarczyć wystarczającej ulgi jeśli poród jest długi.
- Może powodować mdłości.
- Możesz się odwodnić ponieważ twoje usta wysychają od oddychania entonoxem
- Może nie dostarczyć wystarczającej ulgi pod koniec porodu.

Zastrzyki z Pethidine i Diamorfiny

Pethidine jest lekiem przeciwbólowym opioidowym (z opium lub maku), więc jest podobny do morfiny. Jest również lekiem przeciwskurczowym, znaczy to że pomaga ci odprężyć. Twoja położna może i wypisać receptę i zrobić zastrzyk z pethidine w celu przeciwbólowym. Często jest używany z innym lekiem na mdłości, ponieważ pethidine może powodować mdłości. Pethidine dostarcza tylko ograniczonej ulgi od bólów porodowych.

Ten zastrzyk może być używany do porodu w domu, w Centrum Narodzin Selenity oraz na Bloku Porodowym. Trwa około 20 minut aż zacznie działać a ukojenie bólu trwa do 4 godzin. Można ich używać od momentu rozpoczęcia porodu aż do urodzenia.

Pethidine zostanie przez łożysko przekazany dziecku i z powodu efektu jaki wywoła na tobie, rytm bicia serca dziecka również zwolni. Z tego powodu będziesz musiała się położyć i być monitorowana po otrzymaniu zastrzyku żebyśmy mogli widzieć jak oddziałuje na was oboje.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Wymiar czasowy jest ważny gdy podaje się któryś z tych leków; jeśli jesteś blisko rozwiązania twoje dziecko odczułoby maksymalny efekt i mogłoby mieć trudności z oddychaniem. W związku z tym antidotum może być podane żeby cofnąć działanie leku.

Korzyści z zastrzyku z pethidine lub diamorfiny

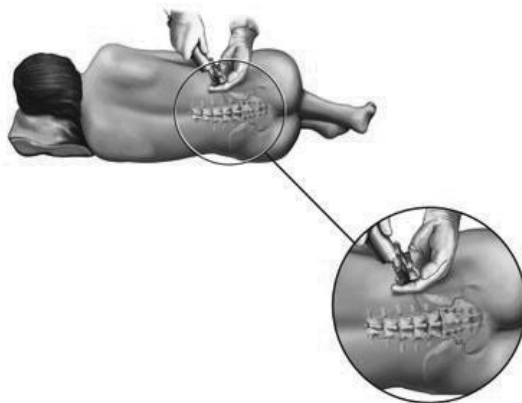
- Pomagają gdy poród jest długi i trudny.
- Pomagają mięśniom się rozluźnić między skurczami.
- Mogą pomóc ci zasnąć we wczesnej fazie porodu.

Ryzyko/wady zastosowania zastrzyków z pethidine lub diamorfiny

- Mogą sprawić że będziesz się czuć ospała i skołowana
- Powodują mdłości
- Mogą spowolnić rytm bicia serca dziecka, co może być niepokojące jeśli twoje dziecko ma inne problemy
- Mogą mieć wpływ na oddychanie dziecka po urodzeniu
- Mogą mieć wpływ na umiejętność dziecka do przyjmowania pokarmu do 1 tygodnia

Znieczulenie zewnątrzoponowe

Znieczulenie zewnątrzoponowe jest zastrzykiem w okolice kręgosłupa przy użyciu zakrzywionej, pustej igły. Igła jest wprowadzana między kręgi kręgosłupa i w przestrzeń na zewnątrz opon otaczających rdzeń kręgowy. Cieniutki wężyk jest wprowadzany przez igłę i igła jest usuwana.



Wężyk jest przyklejony taśmą w górę pleców, nad ramieniem i anestezjolog wstrzykuje miejscowe znieczulenie przez wężyk. Dostaniesz do ręki urządzenie z dozownikiem uwalniającym środek przeciwbólowy gdy będziesz go potrzebowała. Znieczulenie zewnątrzoponowe znieczuli dolną część twojego brzucha a także twoje nogi i stopy, więc pozostaniesz na łóżku.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Czasem wężyk jest połączony z małą pompką, która pozwala ci kontrolować ilość podawanego znieczulenia lub pompka może być ustawiona żeby uwalniać małą dawkę znieczulenia co kilka minut.

Będziesz miała cewnik wprowadzony do pęcherza żeby odprowadzić mocz i kroplówka będzie doprowadzona do twojej ręki, żeby podawać ci płyny w celu zapobiegnięcia spadkowi ciśnienia krwi. Ty i bicie serca twojego dziecka będziecie stale monitorowani.

Efekt uśmierzania bólu przy znieczuleniu zewnątrzoponowym zacznie działać po 10 – 15 minutach i będzie trwał tak długo jak będziesz tego potrzebować, ponieważ może być dozowany. Znieczulenie zewnątrzoponowe może być użyte tylko na Bloku Porodowym i wtedy gdy poród się już zaczyna.

Korzyści ze znieczulenia zewnątrzoponowego

- Jest pomocne, gdy poród jest długi i skomplikowany, poród jest wywoływany lub dziecko jest w innej pozycji niż główką w dół.
- Zazwyczaj daje wysoki poziom uśmierzania bólu i nie będziesz czuła skurczy.
- Twoja położna może się tym zajmować już po zainstalowaniu.
- Dostajesz regularne dawki, żeby uśmierzanie bólu trwało.
- Pozwoli ci to odpocząć podczas porodu jeśli jest długi.
- Po urodzeniu we krwi dziecka jest mniej kwasu, co oznacza mniejsze szanse na to że dziecko było nieszczęśliwe.
- Jeśli oczekuje się problemu, cesarskie cięcie może zostać wykonane bez usypiania.

Ryzyko związane ze znieczuleniem zewnątrzoponowym

- 5 na 100 znieczuleń zewnątrzoponowych nie działa skutecznie.
- Jest ryzyko, że poród potrwa dłużej i możesz potrzebować kroplówki hormonalnej (oksytocyna) żeby wzmocnić skurcze
- 1 na 50 kobiet może doznać przypadłości w następstwie zabiegu nazywanej zespołem popunkcyjnym. Dochodzi do tego, gdy płyn rdzeniowy wycieka powodując bóle głowy, mdłości i ból. Jeśli do tego dojdzie, bardzo uważnie zajmij się tobą anestezjolog..
- Możesz czuć swędzenie i rozwinąć gorączkę, co może rozdrażnić twoje dziecko.
- Możesz potrzebować pomocy przy porodzie jako że możesz nie być w stanie czuć jak wyprzeć dziecko. To się dzieje u 14 na 100 kobiet które mają znieczulenie zewnątrzoponowe.
- Około 1 na 13000 może doznać pewnego długoterminowego uszkodzenia nerwu po znieczuleniu zewnątrzoponowym jednakże 1 na 2500 kobiet doświadczy tego po porodzie bez znieczulenia zewnątrzoponowego.

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Gdzie uzyskać więcej informacji

Jeśli rodzisz pierwsze dziecko, możesz być w stanie dołączyć do grup Parent Education (edukacja rodzicielska) lub Active Birth Session (sesja aktywnego porodu), gdzie twoja położna doradzi ci co się dzieje i jak sobie z tym radzić. Na te sesje można się umówić rozmawiając ze swoją położną. Prosimy pamiętać że liczba miejsc jest ograniczona.

Ważne jest żeby pamiętać że poród i narodziny nie zawsze są tym samym. Jeśli masz więcej pytań o poród i rodzenie lub czymś się martwisz, porozmawiaj z położną lub skontaktuj się z kliniką położniczą. Możesz również znaleźć więcej informacji o ciąży i rodzeniu dzieci na naszej stronie internetowej.

Dane kontaktowe

Antenatal Clinic (Klinika Położnicza) 0121 507 4388

Delivery Suite/Labour Ward (Blok Porodowy) 0121 507 5449

Serenity Birth Centre (Centrum Narodzin Serenity) 0121 507 5655

Triage (Położnicza Izba Przyjęć) 0121 507 4181

Użyteczne strony internetowe

Sandwell & West Birmingham Hospitals

www.swbh.nhs.uk/services/m-s/maternity

MIDIRS Informacje dla kobiet

www.choicesforbirth.org

National Child Birth Trust (NCT)

www.nct.org.uk

Poród: co się dzieje i jak sobie z tym radzić

Informacje i porady dla kobiet i rodzin

Położnictwo

Materiały źródłowe użyte w tej ulotce

Royal College of Obstetricians & Gynaecologists (RCOG): Consent advice 11, 'Operative vaginal delivery' July 2010

Royal College of Midwives (RCM) evidence-based guidelines, May 2008: 'Latent phase', 'Pharmacological pain relief', 'Positions for labour and birth', 'Second stage of labour', 'Third stage of labour', 'Immediate care of the newborn'

National Institute of Clinical Excellence (NICE) CG 190 'Intrapartum care' change to December 2014

Po więcej informacji o naszych szpitalach i usługach zapraszamy na naszą stronę internetową www.swbh.nhs.uk lub obserwuj nas na kontach Twitter @SWBHnhs i Facebook www.facebook.com/SWBHnhs. Gdybyś chciał/a zasugerować jakieś poprawki lub ulepszenia tej ulotki, prosimy o kontakt z działem komunikacji pod numerem 0121 507 5303 lub mailowo: swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net

Gdybyś chciał/a zasugerować jakieś poprawki lub ulepszenia tej ulotki, prosimy o kontakt z działem komunikacji pod numerem 0121 507 5303 lub mailowo: swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net



A Teaching Trust of The University of Birmingham

Incorporating City, Sandwell and Rowley Regis Hospitals

© Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust

ML5121

Data Wydania: Październik 2015

Data Rewizji: Październik 2018