

Конспект до 5 Блоку (теорія)

Фізіологічні методи знеболення та їх вплив на благополучний перебіг пологів

Фізіологічні методи знеболення, при правильному використанні, можуть значно зменшити рівень болю під час пологів, знижуючи його інтенсивність на 30-60% і забезпечуючи жінці комфорт та спокій.

Біль у пологах виникає через:

- Скорочення матки
- Розтягнення шийки матки
- Тиск на органи та тканини
- Розтягнення пологових шляхів
- Гормональні зміни



Що підсилює біль у пологах:

- Незнання того, чого чекати
- Страх, паніка та напруження
- Крик, який виснажує енергію
- Неправильне положення тіла
- Медична стимуляція
- Втома та зневоднення
- Відсутність емоційної підтримки

Фізіологічні методи знеболення пологів

Переваги:

- Повністю безпечні
- Не мають протипоказань
- Забезпечують киснем малюка
- Природно стимулюють м'яке розкриття шийки матки
- Ефективні до 70% у зниженні болю



Сучасне м'яке акушерство підкреслює, що фізіологічні методи знеболення дозволяють жінці зберігати контроль над своїм тілом, покращують емоційний стан і зменшують потребу у медичних втручаннях.

Немедикаментозне знеболення:

Існує багато способів фізіологічного знеболення, і ми розглянемо найефективніші:

- **Дихання у пологах:** правильне дихання допомагає розслабитися і зменшити больові відчуття.
- **Пози у пологах:** вибір зручних позицій сприяє оптимальному розташуванню дитини і знижує біль.
- **Масаж:** полегшує напругу і покращує кровообіг.
- **Компреси:** теплові чи холодні компреси допомагають зменшити біль.
- **Водні процедури:** тепла вода розслабляє м'язи і знижує інтенсивність болю.



Ці методи спрямовані на природну підтримку організму жінки під час пологів, забезпечуючи більш комфортний і гармонійний процес.

Вплив правильного дихання на процес пологів

- **Знеболювальні ефекти,** тому що дихання стимулює виділення ендорфінів, що знижують чутливість до болю.
- **Розслаблення м'язів,** тому що знімає напругу в тазовому дні, полегшуючи просування дитини.
- **Оптимальний кисневий обмін,** тому що забезпечує маму і дитину достатньою кількістю кисню, покращуючи стан обох.
- **Стабілізація ритму пологів,** тому що допомагає зберігати ритмічність та плавність пологової діяльності.
- **Зниження ризику ускладнень,** тому що зменшує ризик паніки, підвищення артеріального тиску та стресу, що важливо для безпеки матері і дитини.

- **Підтримка самоконтролю**, тому що дихальні техніки допомагають жінці відчувати контроль над процесом і легше переносити перейми.
- **М'яке і фізіологічне прискорення пологової діяльності**, тому що правильне дихання гармонійно підтримує природний ритм пологів.

Важливі правила використання дихання у пологах:

- Розслабляйтеся на видиху.
- Виберіть 2-3 типи дихання.
- Дихайте навіть тоді, коли не відчуваєте болю.
- Слухайте своє тіло.
- Практикуйтеся заздалегідь.
- Пийте достатньо води.
- Використовуйте дихання у будь-якій позі.
- Підтримуйте контакт з партнером.



Поради, як практикувати дихання заздалегідь:

- **Практикуйте щодня:** Оберіть спокійний час дня, щоб потренуватися хоча б 5-10 хвилин. Це допоможе закріпити навички.
- **Інтегруйте дихання у повсякденні ситуації:** Використовуйте техніки під час стресових моментів, наприклад, у заторах, на роботі або коли відчуваєте неспокій.
- **Використовуйте вправи під час болючих тренувальних перейм:** Як тільки відчули будь-який біль, особливо якщо це болючі тренувальні перейми, починайте практикувати типи дихання. Бажано випробувати всі підряд.
- **Застосовуйте дихання під час фізичних навантажень:** Використовуйте техніки під час підйому по сходах, довгих прогулянок або гімнастики для вагітних.
- **Практикуйте перед сном:** Глибоке дихання допоможе розслабитися, покращити сон і запам'ятати техніки до пологів.
- **Залучіть партнера:** Нехай він тренується разом із вами, щоб потім міг нагадати про правильне дихання під час пологів.



Ось як правильно підібрані пози впливають на пологи:

1. Зменшення болю: Поза, які знижують навантаження на тазове дно та розслабляють м'язи, допомагають зменшити біль, знижуючи тиск на нервові закінчення та покращуючи кровообіг.

2. Розслаблення м'язів промежини: Розслаблені м'язи дозволяють дитині м'якше пройти через родові шляхи, знижуючи ризик розривів.

3. Допомога у просуванні головки:

Вертикальні пози використовують силу тяжіння, сприяючи опусканню головки малюка і швидшому розкриттю шийки матки.



4. Полегшення розкриття: Поза, які зменшують напругу в нижній частині тіла, сприяють поступовому та ефективному розкриттю шийки матки.

5. Покращення кровообігу:

Уникання тиску на великі судини підтримує нормальний кровообіг, зменшуючи ризик гіпоксії у дитини.



6. Профілактика слабкої пологової діяльності:

Поза, що активують м'язи таза, допомагають уникнути уповільнення пологів і стимулюють ефективні скорочення матки.

7. Захист серцебиття дитини: Поза, що підтримують стабільний кровообіг, знижують ризик дистресу у дитини.

8. Оптимальне вставлення головки:

Вільні пози сприяють правильному вставленню головки у таз, зменшуючи ризик ускладнень.

9. Пригальмування пологів:

У разі необхідності деякі пози можуть сповільнити пологи, щоб зменшити ризик травм промежини.



ТОР-10 правил використання поз у пологах

1. Слухайте своє тіло: Обирайте пози, в яких вам зручно і які допомагають зменшити біль. Слухайте свої відчуття і змінюйте положення, коли це потрібно.

2. Використовуйте силу тяжіння: Вертикальні пози, такі як стоячи, на колінах або сидячи на м'ячі, сприяють ефективнішому просуванню дитини вниз завдяки гравітації.



3. Розслабляйтеся між переймами: Приймайте пози для максимального розслаблення м'язів, накопичуючи сили для наступних перейм. Можна лягти на бочок або сісти на унітаз.

4. Забезпечте свободу рухів: Не залишайтеся в одній позиції занадто довго. Змінюйте пози хоча б раз на пів години, щоб зменшити ризик неправильного вставлення головки дитини.

5. Залучайте партнера: Партнер може підтримувати вас у різних положеннях або створювати опору для зручності.

6. Використовуйте допоміжні предмети: М'ячі для пологів, подушки, опори для рук і стільці зменшують втому та полегшують утримання пози.

7. Уникайте положення на спині: Лежання на спині може знижувати кровообіг до дитини через тиск на великі судини. Обирайте пози, які забезпечують кращий кровообіг.

8. Забезпечте комфорт:

Використовуйте підкладки під коліна або стегна для додаткового комфорту та розслаблення тіла.



9. Слідкуйте за диханням: Підтримуйте рівне і глибоке дихання у будь-якій позі, забезпечуючи достатню кількість кисню вам і дитині.

10. Готуйтеся заздалегідь: Практикуйте різні пози під час вагітності, щоб зрозуміти, які з них підходять найкраще, і навчіться застосовувати їх для зменшення дискомфорту.

Масаж під час пологів:

- **Стимулює кровообіг:**

Покращує постачання кисню і поживних речовин до тканин, підтримуючи ефективну роботу м'язів.

- **Знеболює:**

Натискання на певні точки блокує больові сигнали, а відволікаючі маневри допомагають легше переносити біль.

- **Розслабляє нервову систему:**

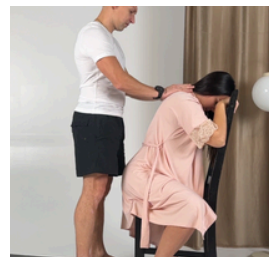
Знижує рівень стресу, сприяє виділенню ендорфінів, допомагаючи жінці заспокоїтися.

- **Заспокоює і створює відчуття безпеки:**

Дотики під час масажу дають жінці відчуття турботи та підтримки, покращуючи її емоційний стан.

- **Покращує гормональний баланс:**

Сприяє виробленню окситоцину, підсилюючи скорочення матки, та знижує рівень кортизолу, зменшуючи стрес.



Правила використання масажу під час пологів:

1. Ваш комфорт:

Масаж повинен приносити вам полегшення і розслаблення. Якщо ви відчуваєте дискомфорт, попросіть змінити техніку або зробіть перерву.

2. Практикуйте до пологів:

Підготуйтеся заздалегідь, щоб визначити, які техніки вам найбільше підходять і які зони найчутливіші.

3. Змінюйте техніки:

Чергуйте різні види масажу в залежності від того, на якій стадії пологів ви перебуваєте. На початкових етапах легке погладження може бути корисним, але під час активної фази підійде глибший тиск.



4. Слухайте своє тіло:

Попросіть партнера, доулу або акушерку бути уважними до ваших сигналів і адаптувати техніку, якщо це необхідно.

5. Робіть перерви:

Масаж не має бути безперервним. Зупиняйтесь для відпочинку, зміни пози або щоб випити води.

6. Використовуйте масла:

Попередньо спробуйте масажні олії, щоб переконатися, що у вас немає алергії. Обирайте натуральні та гіпоалергенні масла для вашого комфорту.

7. Змінюйте зони масажу:

Спробуйте перемикатися між різними зонами, такими як спина, попереk, плечі або ноги, залежно від того, де ви відчуваєте найбільше напруження.

8. Підтримуйте дихання:

Синхронізуйте масаж з вашим диханням, щоб допомогти собі зберігати спокій і рівновагу.

9. Створіть затишну атмосферу:

Подбайте про комфортну обстановку, зручне освітлення, відповідну температуру і тишу або спокійну музику, щоб максимально розслабитися.

10. Будьте гнучкими:

Масаж може змінюватись відповідно до ваших потреб. Адаптуйтесь до своїх відчуттів і просіть партнера змінювати техніку, якщо це необхідно, щоб вам було комфортно.



Важливі правила потуг:

- **Зручне положення:**

Оберіть комфортну позу, яка знижує тиск на промежину, наприклад, сидячи або стоячи.



- **Слухайте своє тіло:**

Прислухайтеся до власних відчуттів і інстинктів, але дотримуйтеся рекомендацій акушерки.

- **Глибоке дихання:**

Наберіть глибокий вдих перед потугою, щоб зібрати сили, і видихайте повільно для зниження напруги.



- **Затримка дихання:**

Якщо затримуєте дихання під час потуги, робіть це м'яко і ненадовго.

- **Підтримка підборіддя:**

Притискайте підборіддя до грудей, щоб направити силу вниз.

- **М'які потуги:**

Уникайте надмірних зусиль, тужтеся плавно, наче виштовхуєте повітряний м'ячик.

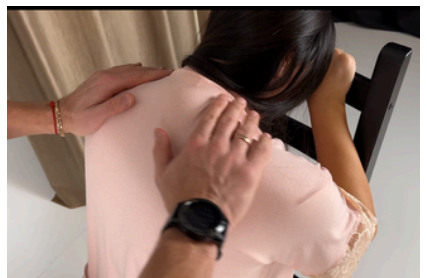


- **Зміна пози:**

За потреби змінюйте положення, щоб зняти напругу і полегшити просування дитини.

- **Релаксація:**

Під час перерв між потугами розслабляйте м'язи обличчя, шиї та плечей.



- **Спілкування:**

Уважно слухайте поради акушерки, щоб правильно координувати зусилля.

- **Тренування під час вагітності:**

Принципово важливо практикувати потуги заздалегідь. Оберіть 3-5 поз, які вам найбільш комфортні, і опануйте техніку. Потренуйтеся правильно тужитися, не з надмірним напруженням, а з розумінням техніки, навчаючись розслабляти м'язи тазового дна. Якщо цього не зробити під час вагітності, в пологах буде складно застосувати ці навички.

Додаткові техніки знеболення:

• **Компреси:**

Теплі компреси або грілки, прикладені до вашого попереку чи живота, допомагають розслабити м'язи, зменшити біль і зняти напругу. Холодні компреси, як-от рушники, змочені у холодній воді, освіжають вас і зменшують запалення.



• **Гідротерапія:**

Теплий душ або ванна допомагають вам зняти напругу і полегшити біль. Тепла вода розслабляє ваші м'язи і зменшує відчуття тиску в суглобах.



• **Ароматерапія:**

Ефірні олії, такі як лаванда або м'ята, створюють заспокійливу атмосферу, знімають ваш стрес і зменшують тривожність. Важливо використовувати тільки натуральні олії.

• **Візуалізація та медитація:**

Ви уявляєте спокійні образи, як-от хвилі океану чи світло, що огортає ваше тіло, щоб заспокоїти розум і зосередитися на позитивних відчуттях, відволікаючись від болю.

• **Слухання музики:**

Спокійна або ваша улюблена музика допомагає вам розслабитися, підтримувати позитивний настрій і знижувати рівень стресу під час пологів.



• **Використання фітболу:**

Сидячи на м'ячі, ви можете виконувати плавні рухи тазом, щоб зняти напругу з нижньої частини спини, полегшити біль і покращити кровообіг у тазу.

• **Використання душі:**

Тепла вода з душі, спрямована на ваш попереk або плечі, допомагає зняти м'язову напругу і заспокоїти тіло, полегшуючи дискомфорт.



• **Техніка зворотного відліку:**

Під час перейм ви повільно відраховуєте у зворотному порядку (наприклад, від 10 до 1), зосереджуючись на розслабленні вашого тіла з кожним числом. Це допомагає вам відволіктися від болю і тримати ситуацію під контролем.

• **М'яке освітлення:**

Приглушене або тепле освітлення створює для вас спокійну атмосферу, що сприяє розслабленню і зниженню тривожності.



• **Заспокійливі вібрації:**

Легке постукування або вібрація (наприклад, від масажних інструментів) допомагає вам зняти напругу в м'язах і зменшити біль у певних ділянках тіла.



• **Техніка релаксації за допомогою тканини:**

Легкі дотики м'якою тканиною по ваших руках, плечах або спині заспокоюють нервову систему, допомагають вам розслабитися і зменшити напругу.

Чому важливо використовувати пози при неправильному вставлянні голівки:

Коли голівка дитини неправильно вставлена в родові шляхи, використання спеціальних поз є важливим інструментом, щоб допомогти змінити її положення. Це пов'язано з тим, що **певні позиції змінюють нахил таза, розширюють його простір і створюють умови для природного зміщення дитини**. Доказова медицина підтверджує, що такі методи можуть збільшити шанси на правильне вставлення голівки до 70%, знижуючи ризик хірургічних втручань і ускладнень.



Правила використання поз:

- **Часто змінюйте положення:**

Не залишайтеся в одній позі занадто довго; зміна положень кожні 20-30 хвилин може допомогти дитині знайти правильну траєкторію.

- **Уникайте надмірного тиску на спину:**

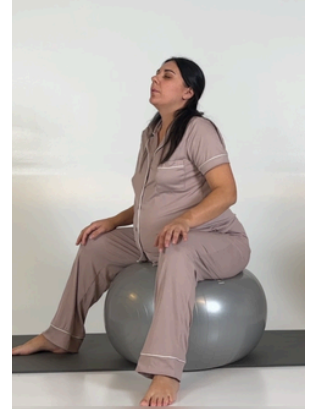
Використовуйте пози, які мінімізують тиск і покращують рухливість таза.

- **Рухайтесь активно:**

Рухи, які розширюють таз і знімають напругу, можуть сприяти переміщенню голівки.

- **Слухайте своє тіло:**

Обирайте ті пози, які здаються вам найбільш комфортними і полегшують відчуття тиску.



Використання цих поз допомагає оптимізувати положення дитини і полегшує перебіг пологів, покращуючи шанси на успішне народження.

Чому важливо використовувати пози для опущення голівки:

Використання **спеціальних поз для опущення голівки** є важливим компонентом, який **сприяє просуванню дитини вниз у родові шляхи**. Це засновано на тому, що пози, які використовують силу тяжіння та змінюють нахил таза, допомагають голівці дитини правильно опуститися і підготуватися до потуг.



Дослідження показують, що застосування цих поз може збільшити ймовірність **успішного опущення голівки до 80%**, знижуючи ризик затримки пологів або необхідності медичних втручань.

Правила використання поз

для опущення голівки:

- **Активність і рух:**

Рухайтесь або міняйте пози, щоб задіяти силу тяжіння і сприяти опущенню голівки.

Вертикальні позиції часто є найефективнішими.



- **Використовуйте силу тяжіння:**

Обирайте пози, які дозволяють гравітації полегшити опускання дитини, як-от стояння, ходіння або сидіння на фітболі.



- **Часті зміни положень:**

Регулярна зміна позицій кожні 20-30 хвилин допомагає уникнути застою і сприяє активнішому просуванню дитини.

- **Релаксація:**

Розслабляйте м'язи тазового дна під час кожної перейми, щоб допомогти дитині легше опуститися.

Дотримання цих рекомендацій може значно покращити перебіг пологів, створюючи умови для успішного опущення голівки і полегшуючи процес народження.

Чому важливо використовувати ці пози, якщо голівка дитини високо?

1 Покращення умов для опускання голівки:

Пози з вертикальним нахилом вперед або з акцентом на рух тазу допомагають створити більше простору у малому тазу.

Це сприяє тому, що голівка дитини може самостійно опуститися нижче, використовуючи силу тяжіння.





2 Підтримка природного процесу пологів:

Правильні пози стимулюють розслаблення тазового дна, знімають напругу з матки та допомагають дитині знайти оптимальне положення для проходження пологовими шляхами.

3 Запобігання ускладненням:

Рухливість у пологах і правильні пози зменшують тиск на матку, таз і промежину, що знижує ризик травм і необхідності медичних втручань.



Які шанси, що голівка дитини опуститься самотійно?

Згідно з доказовою медициною сучасного акушерства:

- У більшості випадків голівка дитини може опуститися природньо за правильного вибору поз і терпіння.
- Використання активних поз може збільшити ймовірність опускання голівки до 90%, якщо немає анатомічних перешкод.
- Час, необхідний для опускання голівки, залежить від індивідуальних особливостей матері та дитини.

Рекомендації щодо використання поз:

1 Регулярна зміна поз:

Не залишайтеся в одній позі довго.

Рухливість та зміна положень сприяють кращому кровообігу та допомагають дитині рухатися вниз.



2 Розслаблення:

Звертайте увагу на дихання та намагайтеся максимально розслабити тазове дно. Напруження лише ускладнює процес.

3 Використовуйте допомогу:

Попросіть акушерку чи партнера підтримати вас у певних позах, особливо якщо вони вимагають фізичного навантаження.

4 *Прислухайтеся до тіла:*

Обирайте ті пози, які здаються вам комфортними, але залишайтеся активними.

5 *Майте терпіння:*

Навіть якщо прогрес здається повільним, пози працюють. Головне — дати тілу час та підтримати його правильним рухом.



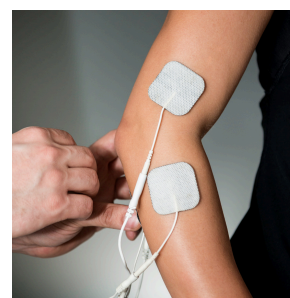
Нюанси:

- **Якщо є медичні показання або втручання** (наприклад, стимуляція чи амніотомія), обговоріть з акушеркою або лікарем, які пози найбільш доцільні у вашій ситуації.
- **Не бійтеся змінювати пози залежно від власних відчуттів** — комфорт матері важливий для успішного просування дитини.

**Пози — це інструмент, який допомагає тілу завершити роботу природним шляхом.
Довіряйте собі та фахівцям!**

Механізм дії TENS (транскутанної електростимуляції нервів):
Електроди, розташовані на шкірі, передають слабкі електричні імпульси, які:

1. **Блокують больові сигнали**, не дозволяючи їм досягати мозку (теорія закриття воріт).
2. **Стимулюють вироблення ендорфінів** — природних знеболювальних речовин організму.
3. **Відволікають увагу**, зменшуючи сприйняття болю.



Механізм дії TENS

1. Передача електричних імпульсів:

- Невеликі електроди розташовуються на шкірі (наприклад, у зоні попереку або крижів під час пологів).
- Через електроди передаються слабкі електричні імпульси.



2. Вплив на нервову систему:

- Електричні імпульси стимулюють нервові закінчення в шкірі, блокуючи больові сигнали.
- Ці сигнали перериваються ще до того, як вони досягають мозку.

3. Вивільнення ендорфінів:

- Імпульси стимулюють організм до вироблення ендорфінів — природних знеболювальних речовин, які зменшують сприйняття болю.

4. Відволікальний ефект:

- Поколювання, створене імпульсами, також діє як відволікальний фактор, допомагаючи жінці зосередитися на відчуттях, відмінних від болю.

Чому TENS працює?

TENS базується на двох основних теоріях:

1. Теорія “закриття воріт” (Gate Control Theory):

- Електричні імпульси “закривають ворота” у спинному мозку, через які проходять больові сигнали до мозку.
- Це блокує біль на рівні нервової системи.



2. Вивільнення ендорфінів:

- Імпульси стимулюють нервові закінчення, які активують вироблення ендорфінів, природного засобу організму для боротьби з болем.