

Ból to zjawisko kojarzone z czymś, co powoduje lęk i chęć ucieczki. Jest to zupełnie naturalna reakcja, bowiem chroni nas przed niebezpieczeństwem.

Jest jednak pewien rodzaj bólu, którego obecność jest dla nas nie dość, że bezpieczna, to konieczna. Mowa tu o bólu porodowym.

Dla wielu kobiet lęk przed dolegliwościami porodowymi stanowi główny wyzwalacz stresu i napięcia w trzecim trymestrze ciąży.

Dlaczego warto go ośwoić i przyjąć jako bodziec do pracy w porodzie ?

- Ból porodowy pełni przede wszystkim funkcję informacyjną, natężenie i częstotliwość skurczy sygnalizuje, na jakim etapie porodu znajduje się kobieta. Dolegliwości bólowe są na tyle silne, że kobieta nie jest w stanie ich przeoczyć, a tym samym instynktownie musi znaleźć dla siebie i dziecka możliwie najbardziej bezpieczne miejsce. W tym przypadku aktywowany syndrom “walcz lub uciekaj” nie warunkuje ucieczki od doświadczanego bólu, ale współpracę z własnymi odczuciami. Charakter dolegliwości i sposoby radzenia sobie z nimi mogą znacznie przyczynić się do dynamiki porodu i, w zależności od potrzeby, przyspieszyć go lub spowolnić (w sytuacji, gdy skurcze są zbyt częste i intensywne).
- Ból porodowy i współpraca z nim wymaga od kobiety wyłączenia świadomości na inne bodźce, dzięki czemu może skupić się na odczuciach płynących z własnego ciała. Zrozumienie sygnałów, jakie pojawiają się w porodzie pozwala na bardziej efektywne dobranie pozycji w porodzie, spokojniejszą pracę z oddechem, za tym podąża większe poczucie kontroli i bezpieczeństwa na szczycie skurczu.
- Ból porodowy powoduje wydzielanie hormonów stymulujących czynność skurczową macicy. Rytmiczne napięcia w ciele kobiety motywują organizm do dalszej walki o postęp porodu, wobec czego o ile następują fazy relaksacji (emocjonalnej i fizycznej), dochodzi do wydzielania wyższych stężeń naturalnej oksytocyny. Dodatkowo mobilizacja całego organizmu sprzyja śródporodowej sekrecji endorfin, najbardziej fizjologicznych środków uśmierzających ból. Oprócz tego endorfiny wpływają na ogólną wydolność kobiety w porodzie, warunkują dobre nastawienie, sprzyjają budowaniu więzi z dzieckiem i regeneracji ciała oraz umysłu w przerwach międzyskurczowych.

Warto w tym miejscu zauważyć, iż poddanie się rytmowi porodu i płynącym z tego konsekwencjom nie oznacza zaciskania zębów i wewnętrznej walki z dolegliwościami.

Tylko pełna akceptacja skurczy i współpraca z nimi, przybliży kobietę

do fizjologicznego przebiegu porodu.

Pomocne w tym procesie będą: nefarmakologiczne metody łagodzenia bólu, pozycje wertykalne, ruch oraz poczucie sprawczości we własnym porodzie.

Bardzo ważnym elementem radzenia sobie z bólem porodowym jest współpraca z położną. Obserwacja, doświadczenie i proponowane metody niejednokrotnie pozwalają rodzącej w pełni zrozumieć sytuację i przejść przez trudności możliwie łagodnie.

Joanna Baranowska, położna Bloku Porodowego