



Ból porodowy



## Ból porodowy

ul. Jeleniogórska 16B/4  
60-179 Poznań

ul. Hallera 188/1  
53-203 Wrocław

tel. +48 530 812 811  
e-mail: [kontakt@mamagaja.pl](mailto:kontakt@mamagaja.pl) , <http://www.mamagaja.pl/>

Przedmiotowy dokument i wszelkie materiały udostępniane w trakcie zajęć lub w związku z działalnością Szkoły Rodzenia MAMA GAJA w tym ich wygląd, rozmieszczenie treści, wszystkie zapisy oraz zawarte w nich przekazy edukacyjne, regulacyjne, informacyjne stanowią wyłączną własność POZ PRO MED Sp. z o.o.

Zakazane jest ich plagiatowanie, kopiowanie oraz naśladownictwo w jakiegokolwiek formie.

Im bliżej porodu, tym częściej zastanawiasz się - czy wytrzymam? A przecież ból porodowy towarzyszył i towarzyszy każdej kobiecie, która rodzi dziecko. Jest uniwersalnym doświadczeniem, ma swój sens związany z fizjologią porodu.

## Dlaczego poród boli?

- skurcze mięśnia macicy powodują ucisk nerwów, a także przejściowe zaciskanie się naczyń, utrudniając dopływ krwi z tlenem oraz odprowadzenie krwi z produktami spalania, które podrażniają zakończenia nerwowe,
- boli rozciągająca się szyjka macicy i dolny odcinek trzonu macicy,
- dziecko główką uciska na nerwy w okolicy kręgosłupa, co powoduje bóle okolicy krzyżowej pleców,
- gdy szyjka osiągnie pełne rozwarcie, a główka dziecka zejdzie na dno miednicy, bolą uciskane i rozciągane tkanki krocza.

## Czemu służy ból porodowy?

- pełni ważną funkcję „informacyjną”. Jego natężenie i rodzaj podczas kolejnych etapów porodu informuje Cię, o tym, co dzieje się w Twoim ciele i na jakim etapie porodu jesteś;
- motywuje Cię do instynktownych zachowań (np. pozycja, oddech, wydawanie dźwięków), które dynamizują przebieg porodu i czynią go bezpiecznym dla Ciebie i dziecka;
- uruchamia wydzielanie hormonów, w szczególności endorfin, które w porodzie pełnią rolę znieczulacza, a po narodzinach są odpowiedzialne za tworzenie się więzi między matką a dzieckiem.

Mimo, że ból w porodzie nie jest objawem patologii to warto pomagać kobiecie w radzeniu sobie z nim. Ból nie do zniesienia może zakłócić przebieg porodu. Z kolei wiele metod jego łagodzenia sprawia, że poród przebiega sprawniej i w większym komforcie dla rodzącej.

W czasie porodu Twój organizm wydziela naturalne substancje znieczulające, endorfiny. Stres, lęk, brak poczucia bezpieczeństwa, a także silne bodźce, jak zimno, głód i ostre światło, powodują zmniejszenie wydzielania endorfin i wzrost wydzielania adrenaliny. Wzrasta wtedy napięcie, którego następstwem są skurcz naczyń krwionośnych (ból z niedotlenienia), przykurcz mięśni i zbyt szybkie zużywanie energii. Tworzy się „błędne koło” zależności – lęk → napięcie → ból → jeszcze większy lęk. To powoduje zakłócenia akcji skurczowej, wydłużenie porodu, zmęczenie.

## Niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu

To metody, które nie likwidują bólu całkowicie, ale też nie zaburzają fizjologicznego mechanizmu porodu. Niektóre z nich (np. zanurzenie w wodzie, ruch i pozycje wertykalne) wpływają na sprawniejszy przebieg porodu.

- Zadbaj o swój komfort i poczucie bezpieczeństwa

Przed porodem możesz zminimalizować stres i nastawić się pozytywnie - idź do szkoły rodzenia, poproś bliską osobę (męża, przyjaciółkę, mamę), aby Ci towarzyszyła, wybierz takie miejsce do porodu, które wzbudza Twoje zaufanie.

- Bądź aktywna w czasie porodu

Ruch jest naturalnym sposobem radzenia sobie z bólem i napięciem w ciele. Wypróbuj pozycje znane Ci ze szkoły rodzenia, możesz także spacerować, tańczyć, kołysać się, kucać, korzystać z pomocnych sprzętów - gumowej piłki, worka sako, drabinek.

- Zrelaksuj się i rozluźnij

W czasie porodu koncentruj się na oddychaniu. Unikaj wstrzymywania oddechu, gdyż to w krótkim czasie spowoduje większy ból i zmęczenie. Wykorzystaj każdą przerwę między skurczami na odpoczynek, oprzyj się o poduszki lub worek sako, zamknij oczy, wyrównaj oddech.

- Spróbuj masażu

Poproś osobę towarzyszącą, aby w czasie skurczu masowała najbardziej bolesne miejsca. Najczęściej kobiety odczuwają ból okolicy lędźwiowo-krzyżowej, ponieważ nerwy dochodzące do narządów i mięśni miednicy pochodzą właśnie z dolnego odcinka kręgosłupa. Do masażu przyjmij wygodną dla Ciebie pozycję, ręce osoby masującej powinny być ciepłe. Użyjcie olejku łagodzącego tarcie o skórę.

- Zanurz się w wodzie

W wodzie będziesz czuć się lżejsza i łatwiej się zrelaksujesz. Ciśnienie wody w jednakowy sposób oddziałuje na całą powierzchnię Twojego ciała, minimalizując odczucie bólu i zwiększając wydzielanie endorfin. W wodzie poprawia się krążenie krwi oraz dotlenienie mięśni, łożyska oraz dziecka. Jeśli nie masz możliwości skorzystania z wanny w czasie porodu, wejdź pod prysznic. Dźwięk płynącej wody wpływa rozluźniająco, a jej strumieniem możesz masować plecy bądź brzuch.

- Wydawaj dźwięki

Wydawanie dźwięków rozluźnia, dodaje sił i energii, uwalnia napięcie i pobudza wydzielanie endorfin. Z siły dźwięku korzystają sportowcy: tenisiści, karatecy, ciężarowcy. Gdy zaciskasz usta, „dusząc” w sobie krzyk, jednocześnie napinasz całe ciało, co wzmacnia odczuwanie bólu. Otwarcie ust i wydawanie dźwięków rozluźnia mięśnie krocza i dodaje energii.

---

Opracowała Agnieszka Rybarczyk-Ciunik