

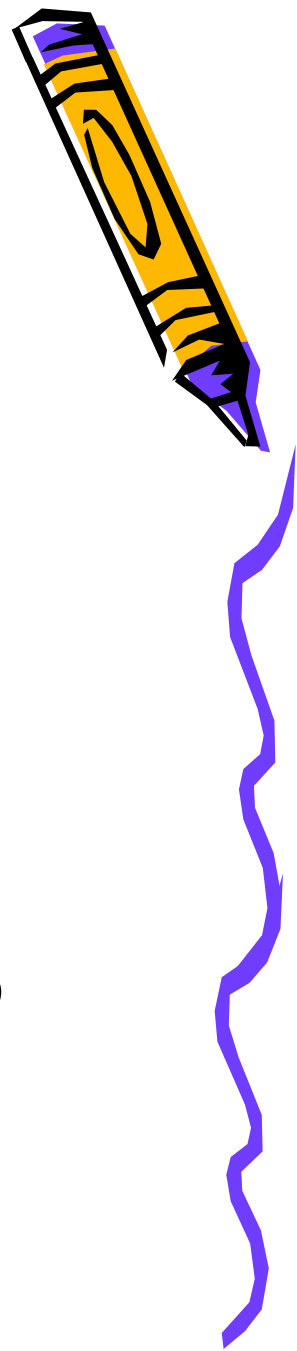


**БОЛУ ПОРОЂАЈУ
КАКО ГА УБЛАЖИТИ-ПРЕВАЗИЋИ**

Милка Тодић
Мастер организатор здравствене неге



Медицинска школа „7.април“
Нови Сад

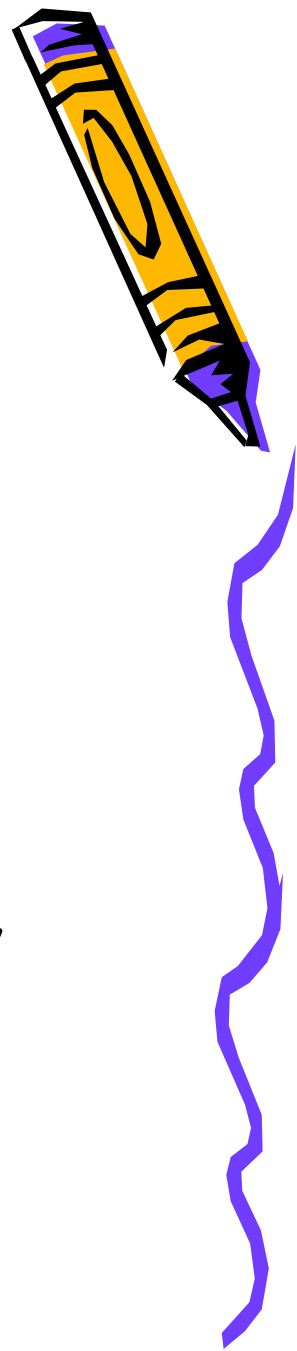


- Порођај представља читав низ механичких збивања на физиолошкој основи, које доводе до рађања плода, постељице и плодових овојака.



- Та механичка збивања доводе до болова које свака жена индивидуално доживљава, снажније или слабије.





- Имајући у виду чињеницу да већина жена са порођајем везује бол, струњаци разних профила теже да женама које се порађају ублаже болове.
- Некада се то радило молитвама, ритуалима и хипнозом.
- Савремено акушерство примењује лекове за аналгезију или анестезију, као и многе нефармаколошке методе, као што су ароматерапија, акупунктура, јога, пилатес и сл.



- Циљ свих поступака, поред ублажавања болова јесте, да се код жена уклони страх од непознатог и да свака жена активно учествује у порођају.
- То се постиже пре свега едукацијим трудница кроз психофизичку припрему и школе родитељства.



Епидурална аналгезија је анестезиолошки поступак који служи за смањење или уклањање болова у порођају.

То је сигурна и једноставна метода коју изводи лекар уз асистенцију анестетичара и бабице. Поред обезбољавања, које по правилу није комплетно ЕА обезбеђује порођајни осећај, али уз мању болност и већи комфор.

Епидурална аналгезија се даје у порођајном кревету, у седећем или лежећем положају.



НЕФАРМАКОЛОШКЕ МЕТОДЕ ЗА ОБЕЗБОЉАВАЊЕ ПОРОЂАЈА

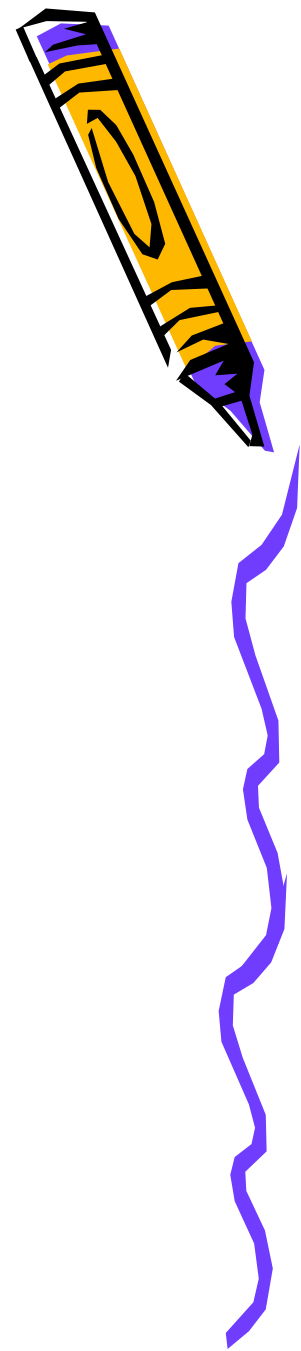




Порођај у води

Предности:

- ✓ Порођај је угодан и мање боли
- ✓ Порођај краће траје
- ✓ Крвни притисак се смањује
- ✓ Обезбеђује осећај опуштености и умањује стрес
- ✓ Беба се лакше прилагођава након рођења





Јога је древна индијска метода у холистичком приступу здрављу и општем осећају благостања.

Реч „ЈОГА” значи „ујединити” па она укључује вежбе које су благотворне за тело и ум.

У јоги се примењују различите позе, тзв. „асане” а централне су технике дисања-пранајаме.

Свака асана ради на различитим мишићима, зглобовима и телесним системима.

Филозофија јоге подразумева да се свакодневним радом на телу враћа природни ток енергије.

Тако се побољшава здравствено стање и утиче на олакшање стреса, а организам истовремено тонизира, односно јача.







Јога

Предности:

- Олакшава и отклања едеме
- Јача и опушта одређене групе мишића
- Позитивно утиче на положај бебе
- Стимулише рад црева и апетит
- Подиже енергију целокупног организма
- Помаже успостављању мира и фокус
- Редукује мучнину и промене расположења
- Помаже попуштању напетости у подручју цервикса и порођајног канала
- Помаже разгибавање карлице што карлицу чини погоднијом за порођај





Пилатес

Предности:

- ❖ Поспешује циркулацију
- ❖ Смањују тегобе услед хормоналног дисбаланса
- ❖ Побољшава целокупну телесну енергију и расположење
- ❖ Јача мишиће централног дела тела, карличног и раменог појаса, руку и ногу
- ❖ Уз све ово смањује могућност настанка болова у мишићима или грчева





Ароматерапија се углавном примењује као мирисно етерично уље за удисање, масаже и купке ...

Предности:

- Поправља расположење уклањајући страх, нервозу и депресију
- Ублажава јутарњу мучнину
- Ублажава и отклања отоке
- За лакши сан







• Акупунктура

Је метода која потиче из старе Кине и примењује се више од 2000 година.

Састоји се од убадања акупунктурних игала у тачно одређене тачке на телу при чему отклањају блокаде у протоку енергије.

Због блокада у протоку енергије могу настати поремећаји који се могу развити у болест.



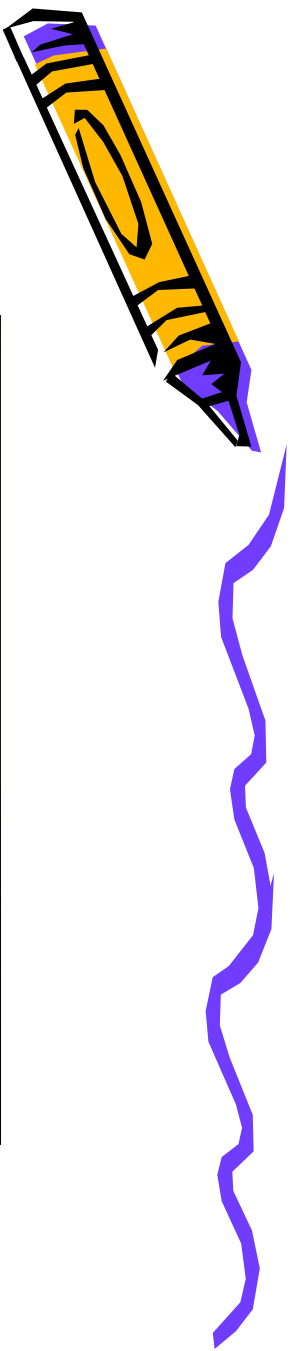


Акупунктура

Предности:

- Припрема карлицу тако што омекшава лигаменте у том подручју
- Омогућава психичко опуштање труднице и на тај начин смањује стрес
- Код прворотки скраћује порођај
- Примена током порођаја смањује болове





Познавати Закон о здравственој заштити матринства



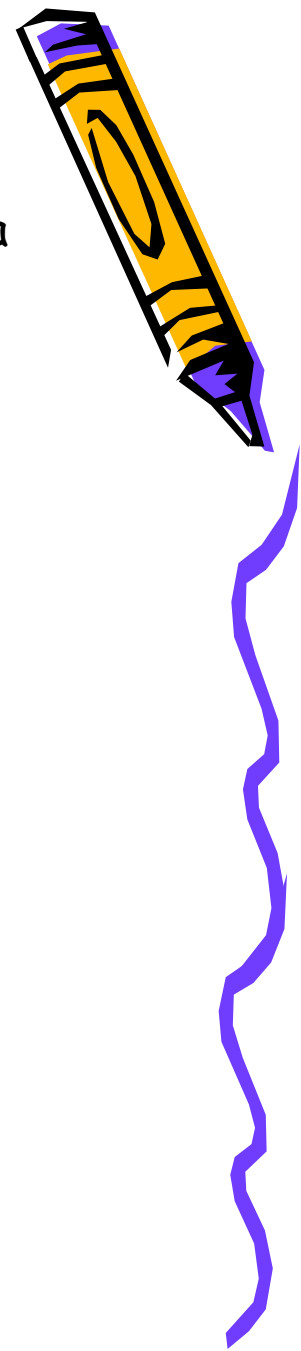
И придржавати се његових начела:

- Начело приступачности
- Начело правичности
- Начело свеобухватности
- Начело континуираности
- Начело сталног унапређења квалитета
- Начело ефикасности здравствене заштите



Закључци:

1. Особе које се баве припремом труднице за порођај треба да имају добро теоријско и практично знање из области
2. Неопходан је мултидисциплинарни приступ
3. Максимално укључити у припрему чланове породице који ће бити подршка трудноће и порођаја
4. Познавање законских регулатива из области Здравствене заштите
5. Упознати трудницу са законским регулативама из области Здравствене заштите (права и обавезе)
6. Пружити трудници припрему која може да се оствари у реалним условима

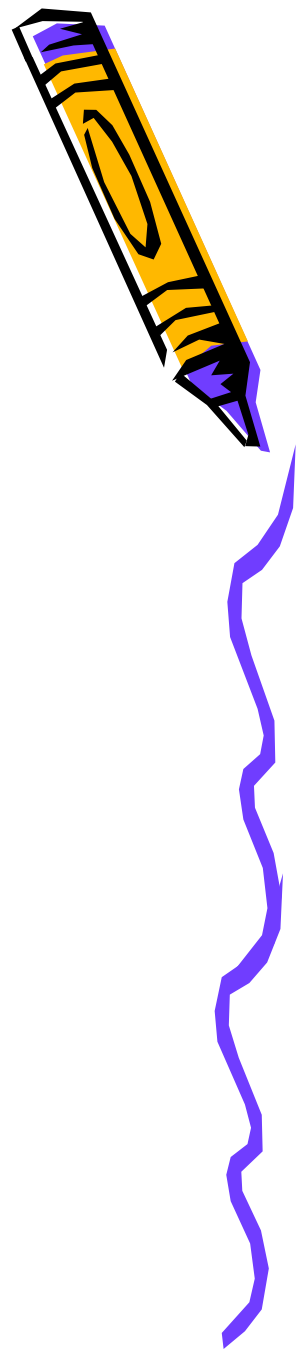


Кључне речи:

порођај, бол, здравствена заштита,
закон.

Методологија рада:

Desk research(деск рисрч).





ХВАЛА ВАМ НА ПАЖЊИ ...

