

Produkcí vhodných hormonů podle Odenta brzdí tzv. **neokortex** (rozumový mozek). Rodička se pod jeho vlivem příliš kontroluje, soustředí se na to, jak její porod vnímá okolí (jestli moc nekřičí, jestli používá „správné“ polohy apod.). Potlačuje tak svoje instinkty a o to více vnímá porodní bolesti.

Rodička se musí pro zahájení porodního procesu a v jeho 1. době porodní cítit především bezpečně. Jen tak dojde ke snížení hladiny adrenalinových hormonů, ke zvýšení produkce oxytocinu a endorfinu – a tím k zahájení a dobrému průběhu porodního procesu.

METODY TLUMENÍ PORODNÍCH BOLESTÍ

Zmínila jsem příčiny bolesti a faktory, které vnímání bolesti ovlivňují. Naskytá se nám otázka: Jakým způsobem, jakými metodami můžeme docílit bezbolestného porodu?

Obecně je lze rozdělit do dvou základních skupin:

- **metody nefarmakologické** – jednotlivé techniky a základní dovednosti se těhotná žena a její partner (nebo jiná blízká osoba) učí, nacvičují v kurzech předporodní přípravy;
- **metody farmakologické** – sem bychom mohli zahrnout léky od bolesti – analgetika, léky na uvolnění napětí ve svalu – spasmolytika, epidurální analgezií a další.

Nefarmakologické metody

Techniky, které se naučíte během předporodních přípravných kurzů, vám mohou pomoci usnadnit průběh porodu a především ulevit od bolesti. Obsah předporodních kurzů bývá obvykle zaměřen na:

- včasnou, vhodnou a srozumitelnou informovanost;
- nácvik dechových technik;
- relaxaci, nácvik uvolňovacích technik, relaxaci s vizualizací;
- hudbu – muzikoterapii;
- využití aromaterapie, např. květové esence Zrození;
- masáže – dotek;
- obklady;
- účinek teplé vody – hydroanalgezie;
- výhodu volnosti pohybu, úlevové polohy a pozice;
- porodní napářku.

Informovanost

Včasnou a srozumitelnou informovaností odbouráte strach ze situace, se kterou nemáte zkušenost. Do okruhu informovanosti spadá také seznámení s předpokládaným prostředím porodu (návštěva a prohlídka vybrané porodnice).

Podávání vhodných informací zajišťují předporodní kurzy vedené porodními asistentkami. Ideální je, když porodní asistentky, které tyto kurzy vedou, mají možnost být v aktivním kontaktu s daným porodním sálem. Příprava je potom adekvátní péči, s níž se žena-rodilka na porodním sále setká.

Dechové techniky

Správné dýchání v průběhu porodu považuji za velice důležité. Nastávajícím maminkám vždy říkám: **Porod musíte udýchat, je**

to základní technika, jak bolest u porodu zvládnout. Jestliže nedokážete porod udýchat, nebudou mít svoji účinnost ani další techniky, které se učíte. S nácvikem dechových technik začínám hned při prvním setkání a každou hodinu kurzu jimi začínám a končím.

Význam správného dýchání:

- pomáhá k uvolnění svalů a dochází k dostatečnému prokrvení svalů rodičky i dítěti;
- žena má intenzivnější pocit, že pomáhá i dítěti, aby porod lépe zvládalo;
- odvádí pozornost od bolesti – soustředíte se na jinou činnost;
- výdech s povzdechem znamená větší pocit celkové úlevy. Moc se mi líbí povzbuzování jedné mojí kolegyně, která rodičkám říká: „Maminko, projeďte se.“ V jejím pojetí to znamená: „Výdech vokalizujte, povzdechněte si, zakřičte si, jestli je to třeba. Uvolníte tím svoje vnitřní napětí.“

Relaxační a uvolňovací techniky

O relaxaci můžeme říci, že je základem všech nefarmakologických i farmakologických metod.

Význam relaxace:

- relaxovat znamená nechat ochabnout svoje svaly;
- relaxovat znamená prokrvit svoje svaly;
- relaxovat znamená, že budou v těle přítomny ty „správné“ hormony (oxytocin, endorfin, prolaktin);
- relaxovat znamená obnovovat svoje síly;
- relaxovat znamená zbytečně se nevyčerpávat, svými silami neplýtvat;

- relaxace má vliv na krevní tlak – upravuje jeho hodnoty do normálu;
- relaxace ovlivňuje naši dechovou frekvenci.

Muzikoterapie

Z praxe mohou říci, že hudbu využijí především (ale nejen) ženy, které ji rády poslouchaly i mimo období těhotenství. Hudba pomáhá k uvolnění, k celkovému zklidnění. Snižuje krevní tlak, upravuje dechovou frekvenci, napomáhá k celkovému uvolnění. Obecně se jako nejvhodnější obvykle doporučují hluboké tóny meditačních skladeb, relaxační zvuky (zvonkohry, zvuky z přírody), vážná hudba (barokní, Vivaldi, Mozart). Ale nemusí jít vždy jen o skladby z oblasti hudby vážné či meditační, pro relaxaci lze využít řadu dalších žánrů. I zde totiž platí, že každý podle svého temperamentu, sociální skupiny, výchovy a věku posloucháme jinou muziku.

Aromaterapie

Využívají se především éterické oleje a hydroláty.

Éterické oleje se dostávají do našeho těla vdechováním nebo přes kůži – při masážích nebo při ponoření do vodní lázně, která tyto látky obsahuje. Jsou to těkavé vonné esenciální látky produkované rostlinou. Mají schopnost ovlivňovat tělesné funkce organismu, působit na naši psychiku a emoce.

Při každém použití je nutné éterický olej vhodně ředit v nosném panenském rostlinném oleji (jojobový, mandlový, meruňkový, olivový nebo slunečnicový, doporučené dávkování pro masáž: 1 polévková lžice nosného oleje a do ní 5 kapek oleje éterického). Látky začnou v krvi kolovat asi po 30 minutách.

Ke zklidnění používáme levanduli, grep, mandarinku, neroli. K posílení děložní činnosti je vhodný rozmarýn, který zároveň tiší bolest, pomáhá zmírnit stres a zvyšuje krevní tlak. Ten můžeme použít v době, kdy je porodní branka otevřená asi na 5 cm. Můžeme si také zakoupit oleje pro danou situaci již připravené, namíchané.

Hydroláty jsou aromatizované vody, které vznikají při destilaci siličnatých rostlin. Mají jemnější účinek než éterické oleje. Často se používají přímo na pokožku, neředíme je.

U porodu využíváme jemnou růžovou vodu.

Masáže

Pro tyto účely je nejvhodnější použít vlastní olej – přiložte jej k ostatním věcem do tašky nachystané s sebou do porodnice. Která místa můžete při porodu účinně stimulovat?

- Tzv. **efleráž** (effleurage) je jemná masáž, kterou si provádíte sama, intuitivně. Během kontrakcí si můžete hladit břicho nebo stehna krouživými pohyby nebo pohyby ve tvaru osmičky. Účinek této techniky: dráždění silných nervových vláken, a tím tlumení dráždivosti tenkých nervových vláken, čímž dochází k tlumení bolesti. Při této technice je nutné pohyby obměňovat, jinak masáž ztrácí účinnost.
- **Tlak na kost křížovou** – silný tlak proti spodní části zad. Provádí jej doprovázející osoba a vy byste měla sdělit, kde a v jaké intenzitě tlak aplikovat. Tlumí bolest v zádech.
- Další masáže, s jejichž pomocí si ulevujete od bolestí zad:
 - **krouživé pohyby;**
 - tahy **od boku na střed kosti křížové** a opět do strany;
 - tzv. **vybodávání**.