

Elektrostymulacja TENS, to sprawdzona klinicznie metoda do walki bólem porodowym, stosowana z powodzeniem na całym świecie już od wielu lat, również w Polsce, dzięki rosnącej dostępności niedrogich aparatów TENS i rosnącej wiedzy zarówno personelu medycznego jak i samych rodzących.

Dlaczego kobiety w innych krajach rodzą bez bólu, a w Polsce nie?

Co prawda część kobiet uważa, że biblijne „w bólu będziesz rodzić” zobowiązuje do cierpień przy porodzie, to większość kobiet jednak wspomina tę część akcji porodowej nieprzyjemnie. Same narodziny dziecka wynagradzają cierpienia z nawiązką, lecz fakt, że współczesna medycyna daje możliwość przeżywania porodu bez bólu lub z jego znacznym ograniczeniem daje asumpt do twierdzenia, że tak być po prostu nie musi.

Czym są bóle porodowe?

W trzecim trymestrze ciąży macica przygotowuje się do akcji wydalenia płodu za zewnątrz. Pojawiają się skurcze, które przygotowują mięśniówkę macicy. Po 38 tygodniu ciąży pojawiają się nieregularne skurcze przepowiadające, które zalicza się do skurczów bezpośrednio związanych z porodem. Są zazwyczaj niebolesne. Przed samą akcją porodową skurcze stają się bardziej regularne i bolesne. Różne kobiety różnie odczuwają bóle, co jest związane z indywidualnym progiem odczuwania bólu.

Najczęściej jako pierwsze pojawiają się bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej. Następnie bóle przechodzą w kierunku dołu brzucha, a na koniec obejmują cały brzuch. Związane jest to z topografią skurczu macicy. Te ostatnie bóle wiążą się z masywnymi skurczami całej macicy i są niezwykle bolesne

Pierwsze bóle porodowe, odczuwane najczęściej w okolicy krzyżowo-lędźwiowej

mogą trwać od kilku do kilkunastu godzin i nastręczają cierpień większości rodzących. Są głębokie i rytmiczne, zanikające poza skurczami. Zaznaczyć trzeba, że **pierworódki**, czyli rodzące po raz pierwszy, najczęściej odczuwają bóle bardziej od kobiet, które wcześniej rodziły. Bóle są najsilniejsze **w drugim okresie porodu**, który może trwać od 30 minut do dwóch godzin. Często wiążą się z kryzysem psychicznym rodzącej, która nie może wytrzymać bólów porodowych. Współpraca z personelem medycznym jest wtedy także zaburzona, co ma wpływ na jakość akcji porodowej.

Radzenie sobie z bólem porodowym

W tym momencie należy sobie zadać ponownie pytanie: czy bóle są nieodzowną częścią porodu i czy kobiety muszą ich doświadczać?

Odpowiedź jest wbrew pozorom prosta. Tak, bóle są nierozerwalnie związane z akcją porodową, lecz kobiety w dzisiejszych czasach nie muszą z ich powodu cierpieć.

Jak zmniejszyć lub uśmierzyć bóle porodowe?

1. **Przygotowanie psychiczne**. Kobiety, które przygotowują się do porodu i mają świadomość jego przebiegu lepiej kontrolują bóle porodowe, gdyż wiedzą co się z ich ciałem w danej chwili dzieje. Wsparcie najbliższych i prawidłowa postawa położnych i lekarzy położników ma także niebagatelny wpływ na odczuwanie bólu przez rodzące.
2. **Znieczulenia farmakologiczne**, stosowane obecnie także mogą przynieść wielką ulgę. Szczególnie znieczulenie zewnątrzoponowe daje wymierne korzyści, „odcinając” bolesną macicę od ośrodkowego układu nerwowego. Niestety, jest to znieczulenie, które niesie ryzyko czasem poważnych powikłań, a po porodzie kobiety muszą stosować się do reżimu zadanego przez lekarzy.
3. **Nowoczesna alternatywa, czyli TENS**.

W Wielkiej Brytanii, czy Niemczech sprzęt TENS jest standardowo zalecany przez lekarzy i położne oraz podlega refundowaniu przez kasy chorych.

Zalety metody TENS dla rodzących kobiet

- Całkowicie bezpieczna zarówno dla rodzącej jak i dla dziecka
- Potwierdzona klinicznie

- Rodząca sama kontroluje proces łagodzenia bólu
- Brak wpływu na dziecko
- Pozwala rodzącej być całkowicie mobilną podczas porodu.

Stosowanie urządzenia TENS przy bólach porodowych jest bardzo proste. Rodząca nalepia cztery lub dwie samoprzylepne elektrody na lędźwiowej części pleców i podłącza je do aparatu TENS. Aparat stymuluje nerwy czuciowe za pomocą impulsów elektrycznych i blokuje w ten sposób sygnał bólowy w komórkach rogów przednich rdzenia kręgowego. Rodząca sama dobiera siłę pożądanego impulsu i „trzyma w ryzach” bóle porodowe osobiście.

Powiązane artykuły:

1. Bóle miesiączkowe a terapia TENS
2. TENS w trakcie porodów w badaniach klinicznych
3. Najlepszy aparat TENS na ból porodowy