

Обезболивание родов

- Фитбол. Способствует расслаблению тазового дна, а также обеспечивает свободу движения. При использовании в положении сидя мяч оказывает безболезненное давление на промежность, что может блокировать часть ноцицептивной рецепции на уровне спинного мозга и тем самым уменьшить ощущение боли.
- Массаж. Может уменьшить дискомфорт во время родов, облегчить боль и повысить удовлетворенность женщины родами. Он является простым, недорогим и безопасным вариантом для облегчения боли.
- Техники релаксации, включая постепенное мышечное расслабление и дыхательные методики. Техники йоги для расслабления, дыхания и положения, используемые на антенатальном этапе уменьшают чувство тревоги по поводу родов. Применение йоги во время родов может уменьшить боль, повысить удовлетворенность родами.
- Аудиоаналгезия (музыка, белый шум или окружающие звуки). Способствует увеличению удовлетворенностью родами и снижению риска послеродовой депрессии.
- Психопрофилактика

Кто до родов может помочь поработать со страхом и ожиданием боли в родах?

В наших женских консультациях есть медицинский психолог, который может помочь проработать эти страхи. Если женщина нуждается в помощи психолога, нужна сказать об этом врачу акушеру-гинекологу, который ведет беременность. Обязательно воспользуйтесь такой возможностью — от вашего настроения и умения расслабляться и концентрироваться в нужный момент многое зависит!

Медикаментозное обезболивание родов:

- Нейроаксиальная анальгезия в родах (эпидуральная анальгезия)
- Системное медикаментозное обезболивание (Для обезболивания родов используют неингаляционные анестетики (системные), ингаляционные (закись азота)).