

INFORMACIJA VISUOMENEI

iš metodikos

GIMDYMO SKAUSMO MALŠINIMAS

- Nemedikamentinis gimdymo skausmo malšinimas
- Medikamentinis gimdymo skausmo malšinimas



.L.A.G.D.

LIETUVOS AKUŠERIŲ
GINEKOLOGŲ DRAUGIJA

2019 07 13

GIMDYMO SKAUSMO MALŠINIMAS

- Prasidėjus gimdymui, skausmas sąrėmių metu juntamas dėl gimdos susitraukimo ir gimdos kaklelio tempimo.
- Esant dideliame gimdos kaklelio atsivėrimui ar prasidėjus vaisiaus išstūmimui, skauda dėl dubens organų, makšties, tarpvietės ir išorinių lyties organų plėtimo bei spaudimo.
- Progresuojant gimdymui, skausmas stiprėja.
- Pakartotinai gimdančioms dažniau ir stipriau skauda vaisiaus išstūmimo laikotarpiu.
- Gimdymo skausmas malšinamas, kai atsiranda reguliarūs, stiprėjantys, skausmingi sąrėmiai ir skausmo malšinimo pageidauja pati pacientė.
- Gimdymo skausmo malšinimas gali būti nemedikamentinis ir medikamentinis.
- Skausmo malšinimo būdai gali būti taikomi atskirai arba derinami tarpusavyje.

NEMEDIKAMENTINIS GIMDYMO SKAUSMO MALŠINIMAS

1. **Psichoprofilaktika ir žinios apie gimdymą.** Nusiteikimas gimdyti natūraliai, gimdymo laiko, jo metu vykstančių pokyčių, gimdymo skausmo mechanizmų ir skausmo malšinimo būdų žinojimas bei artimųjų palaikymas padrąsina bei gerai nuteikia, padeda iškęsti sąrėmių sukeltą skausmą.
2. **Artimųjų dalyvavimas ir pagalba.** Jei gimdymo metu dalyvauja gimdyvę palaikantis artimas žmogus – vyras arba partneris, sesuo, draugė, mama ar kitas artimas asmuo, sumažėja skausmo pojūtis, rečiau prireikia medikamentų.
3. **Kvėpavimo pratimai.** Taisyklingas kvėpavimas, koncentracija į kvėpavimo procesą sąrėmio metu palengvina skausmo pojūtį. Sąrėmio pradžioje reikia giliai įkvėpti pro nosį ir palengva iškvėpti pro burną, burną laikyti šiek tiek pravirą, po sąrėmio kvėpuoti įprastai. Šį pratimą kartoti kelis kartus. Ritmiškas kvėpavimas padės išsaugoti energiją ir palengvins skausmą.
4. **Judėjimas ir patogios kūno padėties paieška.** Prasidėjus gimdymui, svarbu ieškoti kuo labiau tinkamos, kuo patogesnės kūno padėties. Svarbu negulėti ant nugaros, nes sąrėmiai gali tapti skausmingesni ir lėtesni, gimdymas gali užtrukti, didės nuovargis. Kad būtų kuo mažesnis nuovargis, reikia keisti kūno padėtį: pasilenkti atsirėmus prie lovos ar į partnerį, atsiklaupiti ant kilimėlio ar pagalvės ir pasilenkti ant lovos ar kamuolio, klūpėti viena sulenkta koja, prisėsti ant kėdės ar kamuolio, vaikščioti, siūbuoti dubenį.
5. **Masažas.** Švelniai masažuojant, sušyla oda, organizmas išskiria natūralių skausmą malšinančių medžiagų, teikiančių nusiramimą. Tinka pilvo apačios ar kryžmens srities masažas sąrėmių metu, o pečių masažas tarp sąrėmių gerai atpalaiduoja, ramina. Masažuojant galima vartoti skausmą ir stresą mažinančio eterinio aliejaus: ramunėlių, bergamočių, greipfrutų, rožių, levandų ar kitokių.
6. **Refleksoterapija.** Skausmo pojūtį galima sumažinti stimuliuojant atitinkamus kūno taškus – spaudžiant atitinkamas kūno vietas pirštais ar įdūriant į juos akupunktūrines adatas. Tai gali atlikti tik specialius kursus baigęs medikas.
7. **Fizioterapija.** Šiluma atpalaiduoja įtemptus raumenis, mažina skausmą. Pavyzdžiui, šiltas kviečių lukštų maišelis tinka šildyti nugarą, pilvo sritį ar kirkšnį. Kviečių lukštų maišelis sušyla per kelias minutes, susiformuoja pagal kūno linijas ir gali išlikti šiltas apie 1 valandą. Vaisiaus išstūmimo laikotarpiu šiltas audinys (pvz., flanelė) gali būti laikomas ant tarpvietės, kol pasirodo naujagimio galva – tai ne tik mažina skausmą, bet ir suteikia šiek tiek privatumo, patogumo.

NEMEDIKAMENTINIS GIMDYMO SKAUSMO MALŠINIMAS

Šiltas vanduo duše ar vonioje sumažina nugaros, pilvo srities skausmus sąrėmių metu. Moterims, kurioms gimdymo metu atliekamos šilto vandens procedūros, mažiau reikia vaistų nuo skausmo, rečiau prireikia regioninio gimdymo skausmo malšinimo.

8. **Muzikos terapija, vizualizacija, kvapų terapija.** Mėgstamos muzikos klausymas, dainavimas, patinkančių laidų, vaizdinių žiūrėjimas, knygų skaitymas, užsiėmimas kita mėgstama veikla, malonių kvapų uostymas gali padėti malšinti gimdymo skausmą.
9. **Elektrostimuliacija TENS (transkutatinė elektrinė nervų stimuliacija).** Tai toks skausmo malšinimo metodas, kai specialiaisiais elektros impulsais slopinamas ir blokuojamas skausmo signalas. Manoma, kad elektros impulsai trukdo skausmo signalams pasiekti smegenis ir padeda išskirti medžiagas, natūraliai mažinančias skausmą (endorfinus). Šiam metodui taikyti reikalingas specialus aparatas.

MEDIKAMENTINIS GIMDYMO SKAUSMO MALŠINIMAS

1. **Narkotiniai skausmą malšinantys vaistai.** Jie švirkščiami į raumenis arba veną. Dėl galimo naujagimio kvėpavimo centro slopinimo vengiama leisti šių vaistų, likus mažiau kaip 2 valandoms iki naujagimio gimimo.
2. **Inhaliacinė analgezija.** Taip apibūdinamas kvėpavimas azoto suboksido ir deguonies mišiniu (linksminančiosiomis dujomis) per specialų kvėpavimo aparatą. Šios dujos malšina skausmą ir migdo, greitai patenka į organizmą ir iš jo išsiskiria, todėl gali būti vartojamos bet kuriuo gimdymo laikotarpiu, tačiau dažniausiai – gimdos kaklelio atsivėrimo laikotarpio pabaigoje ir vaisiaus išstūmimo laikotarpiu. Malšinant stiprų gimdymo skausmą, inhaliacinė analgezija gali būti ne tokia veiksminga, taip pat netinka skausmą malšinti ilgai.
3. **Regioninis skausmo malšinimas.** Šis gimdymo skausmo malšinimo metodas yra pats efektyviausias, skausmą malšina ilgai, nesukelia mieguistumo, neslopina naujagimio kvėpavimo centro.

Regioninio skausmo malšinimo būdai

Infiltracinė nejautra. Sukeliama prieš kerpant ir siuvant tarpvietę. Skausmą malšinančio vaisto (pvz., lidokaino) sušvirkščijama pasluoksniui į tarpvietės audinius.

Laidinis skausmo malšinimas. Šią procedūrą atlieka akušeris-ginekologas. Vietinio poveikio anestetiko suleidžiama prie atitinkamo nervo prieš kerpant ar siuvant tarpvietę arba prieš naudojant akušerines reples. Dabar nervų blokados sukeliamos labai retai.

Epiduralinis skausmo malšinimas. Tai efektyviausias, bet techniškai sudėtingiausias gimdymo skausmo malšinimo būdas. Šią procedūrą atlieka anesteziologas-reanimatologas. Dažniausiai prieš procedūrą pro į veną įkištą kateterį lašinama specialių tirpalų. Pacientei sėdint ar gulint ant kairiojo šono surietus nugarą, plona adata atliekama infiltracinė nejautra būsimo dūrio vietoje. Vėliau specialia adata dažniausiai tarp juosmens III ir IV arba II ir III slankstelių pasluoksniui praduriami audiniai, raiščiai ir patenkama į epiduralinį tarpą, t. y. kietasis nugaros smegenų dangalas (lot. dura mater) nepraduriamas. Pro adatą prakišamas specialus plonas vamzdelis (kateteris), pro kurį švirkščijama skausmą malšinančių vaistų.

Epiduralinis kateteris kišamas tarp sąrėmių, todėl reikia pasakyti gydytojui anesteziologui-reanimatologui, kada sąrėmis prasideda ir kada baigiasi.

MEDIKAMENTINIS GIMDYMO SKAUSMO MALŠINIMAS

Epiduralinio kateterio kišimo metu labai svarbu nedaryti jokių staigių judesių. Jei procedūros metu suskaustų, apie tai reikia pasakyti gydytojui, bet ir tuo atveju nejudėti. Kateteris paliekamas virš kietojo smegenų dangalo (epiduraliniame tarpe), todėl šis skausmo malšinimo būdas vadinamas epiduraliniu.

Procedūra užtrunka apie 15 – 20 minučių ir dar 10 – 30 minučių praeina, kol suveikia vaistai.

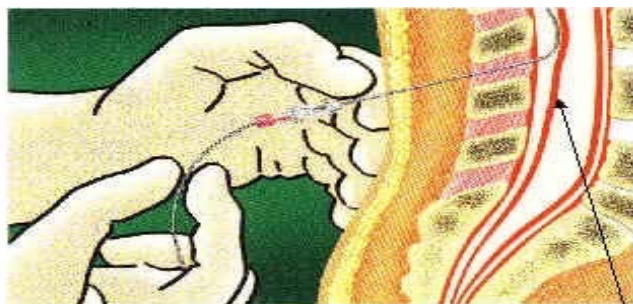
Vaistų nuo skausmo gali būti pakartotinai protarpiais leidžiama pro kateterį arba gali būti švirkščijama į kateterį nuolat specialia švirkštine pompa. Šis skausmo malšinimo būdas labiausiai tinka, kai gimdymas vyksta natūraliu būdu.

Privalumai

- Tai yra veiksmingiausias gimdymo skausmo malšinimo būdas gimdant natūraliai.
- Tinka visais gimdymo laikotarpiais.
- Gali būti tęsiamas iki gimdymo pabaigos.
- Jei vartojamos mažos vaistų dozės, gimdyvė gali judėti ir net vaikščioti.
- Šis skausmo malšinimo būdas neturi įtakos vaisiaus būklei.
- Jei gimdymo metu skausmas buvo gerai malšinamas, prireikus atlikti cezario pjūvio operaciją galima padidinti vaistų nuo skausmo dozes į epiduralinį kateterį ir sukelti epiduralinę nejautrą.

Trūkumai

- Gali sumažėti arterinis kraujo spaudimas, atsirasti silpnumas.
- Gali atsirasti niežulys, ypač pilvo srityje.
- Gali pakilti kūno temperatūra.
- Suleidus vaistų, gali būti laikinas kojų tirpimas, silpnumas.
- Gali susilpnėti gimdymo veikla, prireikti medikamentinio gimdymo veiklos skatinimo.
- Gali užtrukti vaisiaus išstūmimo laikotarpis.
- Dažniau gali prireikti instrumentinio gimdymo užbaigimo.
- Dėl netolygaus vaistų pasiskirstymo kartais skausmo malšinimas būna nesimetriškas abiejose pusėse arba nepakankamas.
- Vieta nugaros srityje, kur buvo įkištas epiduralinis kateteris, kelias dienas gali būti skausminga.
- Pirmomis paromis po gimdymo kartais naujagimis būna vangesnis, todėl kas 3 valandas jį reikia aktyviai skatinti žįsti.



Dura mater

MEDIKAMENTINIS GIMDYMO SKAUSMO MALŠINIMAS

Spinalinis skausmo malšinimas. Šią procedūrą atlieka anesteziologas-reanimatologas. Specialia plona spinaline adata tarp juosmens III ir IV arba II ir III slankstelių pasluoksniui praduriami audiniai, raiščiai, epiduralinis tarpas, kietasis smegenų dangalas ir patenkama į nugaros smegenų kanalą. Čia į nugaros smegenų skystį sušvirkščiama skausmą malšinančių vaistų (vietinio poveikio anestetikų ir opioidų) ir adata ištraukiama. Skausmą malšinantis poveikis prasideda per 1 minutę po vaistų suleidimo ir veikia 2 – 2,5 valandos. Spinalinis skausmo malšinimas suveikia greičiau, techniškai yra paprastesnis ir efektyvesnis negu epiduralinis, tačiau netinka skausmą malšinti ilgai. Spinalinis skausmo malšinimo būdas labiausiai tinka, kai atliekama cezario pjūvio operacija.



Kombinuotasis skausmo malšinimas. Tokią procedūrą, kurios metu naudojamas ir epiduralinis, ir spinalinis skausmo malšinimo būdas kartu, atlieka anesteziologas-reanimatologas. Procedūra sudėtinga, todėl kombinuotasis skausmo malšinimas atliekamas retai.

Informacija visuomenei

Gimdymo skausmas – vienas didžiausių skausmų, patiriamų moters gyvenime. Nors normalaus gimdymo atveju rekomenduojama vengti bet kokių vaistų, apie 50 proc. gimdančių moterų jaučia stiprų ar beveik nepakeliamą skausmą, kuris gali kenkti moteriai ir jos vaisiui, trikdyti gimdymo eigą. Gimdymo skausmas malšinamas įvairiais būdais. Jų pasirinkimas priklauso nuo akušerinės situacijos gimdymo metu, gimdyvės norų, gydymo įstaigos galimybių, medicinos personalo kvalifikacijos. Gimdant natūraliai dažniausiai švirkščiami vaistų (opioidų) į raumenis ar veną, taikomos linksminančių dujų inhaliacijos su deguonimi arba sukeliamas epiduralinis (kai į stuburo kanalą įkišamas ir paliekamas kateteris vaistams virš kietojo nugaros smegenų dangalo) skausmo malšinimas. Spinalinis (kai adata praduriamas kietasis nugaros smegenų dangalas, į stuburo kanalą suleidžiama vaistų, ir adata ištraukiama) natūralaus gimdymo skausmo malšinimas yra labai veiksmingas, tačiau taikomas retai dėl ribotos veikimo trukmės ir akušerinės situacijos ypatumų. Cezario pjūvio operacijų metu skausmui malšinti labiausiai tinka spinalinis būdas. Regioniniai gimdymo skausmo malšinimo metodai yra pakankamai veiksmingi, o komplikacijų pasitaiko retai.

[Visą metodiką skaityti galite čia](#)