

BÆKLINGARÖÐ LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS[©]

Þessi bæklingur er í röð bæklinga sem
Ljósmeðrafélag Íslands gefur út á vef
félagsins www.ljosmodir.is

Höfundur þessa bæklingis er
Valgerður Lía Sigurðardóttir,
ljósmóðir.

Útgáfuár 2010

Myndir Shutterstock.com

Helstu heimildir

Burns, E. og Kitzinger, S. (2005). Midwifery guidelines for the use of water in labour. (2. útgáfa). Oxford Brooks University.

Carlsson, C. og Anckers, L. (1997). Akupunktur och TENS inom obstetrien. Studentlitteratur, Lund.

Lavender, T. og Kingdon, C. (2006). Keeping birth normal. Í L.A. Page og R. McCandlish (ritstj.), The New Midwifery: science and sensitivity in practice (2. útgáfa, bls. 333-357). Churchill Livingstone.

Simkin, P. O'Hara M. (2002). Nonpharmacologic relief of pain during labor: Systematic reviews of five methods. Am J Obstet Gynecol 2002;186:S 131-59.

Tiran, D. og Mack, S. (2000). Complementary therapies. (2. útgáfa). Harcourt Publishers Limited.



Borgartúni 6
105 Reykjavík
Sími 564-6099
www.ljosmodir.is

BÆKLINGARÖÐ LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS[©]



Verkjameðferð án lyfja í fæðingu

Að takast á við hríðir með
náttúrulegum leiðum

STUÐNINGUR

Það hefur oftast góð áhrif að hafa einhvern sem þú þekkir hjá þér í fæðingunni. Þá getur þú einbeitt þér að fæðingunni án þess að vera með áhyggjur af öðru. Mikilvægt er að stuðningsaðili sé einhver sem þú treystir vel. Það getur verið barnsfaðir, móðir þín, systir, vinkona eða jafnvel fæðingarþjálfari (doula). Eitt af hlutverkum ljósmæðra er að veita stuðning í fæðingu og hefur verið sýnt fram á með rannsóknum að nærvera, yfirseta og samfelld þjónusta dregur marktækt úr notkun verkjalyfja og inngripa í fæðingu. Með góðum stuðningi eru auknar líkur á jákvæðri upplifun af fæðingunni og tilfinningu um að hafa stjórn á aðstæðum.

UMHVERFI getur haft áhrif á líðan og sumum finnst óþægilegt að koma inn á sjúkrahús eða í ókunnugt umhverfi. Aðalatriðið er að þér finnist þú vera örugg. Sumir hafa meiri öryggisstillfinningu heima hjá sér eða í heimilislegu umhverfi meðan aðrir finna öryggi innan veggja fæðingardeildar á sjúkrahúsi. Þess vegna skiptir miklu máli að þú veltir fyrir þér hvar þér líður best.

STELLINGAR OG HREYFING

Margar konur finna fyrir þörf til að nota mismunandi stellingar meðan á fæðingarhríðum stendur; þetta geta verið mismunandi stellingar eins og að standa, sitja, krjúpa eða vera á hækjum sér. Uppréttar stellingar eru taldar stuðla að betri framgangi fæðingar.

NUDD hefur víða verið notað til að stuðla að slökun og lina verki. Ljósmóðir eða stuðningsaðili geta nuddað og þú stjórnar því sjálf hvar og hvernig (laust eða þétt). Hægt er að nota ilmkjarnaolíur til að nudda með. Nudd getur stuðlað að styttri fæðingu, jákvæðari reynslu og betri heilsu eftir fæðingu.

BÆKLINGARÖÐ

LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS®

FÆÐINGIN ER NÁTTÚRULEGT FERLI þar sem stórkostlegt samspil hormóna kallar fram samdrætti í leginu til að opna leghálsinn og hjálpa barninu þínu í heiminn. Þessir samdrættir kallast hríðar. Fæðing getur verið sársaukafull en hver fæðing er einstök og enginn nema þú sjálf veist hve mikla verki þú upplifir í fæðingunni. En það eru ýmsar leiðir til hjálpar. Mikilvægt er þú fáir upplýsingar um þær fyrir fæðingu því þá er líklegra að það gagnist þér þegar fæðingin er komin af stað.

Þú getur fengið nánari upplýsingar um verkjameðferð hjá þinni ljósmóður í mæðravernd

VATNSBAÐ getur hjálpað þér að slaka á og ráða betur við hríðarverkina. Mörgum konum finnst þær hafa meiri stjórn á kringumstæðum og vera ánægðari með fæðingarupplifun ef þær nota vatn í fæðingunni. Það er örugg og áhrifarík leið til að lina verki og minnka þörf fyrir verkjalyf og getur jafnvel hraðað framgangi fæðingar.

HEITIR OG KALDIR

BAKSTRAR eru notaðir á bakið, að framan, í nára eða á spöng til að draga úr verkjum. Kælibakstrar geta einnig virkað vel á stoðkerfisverki og því verið gagnlegir fyrir verki í mjó-bakinu. Þú þarft að fara varlega svo að þú brennir þig ekki á bókstrunum og ættir ekki að nota hita eða kælingu á líkamshluta sem eru deyfðir t.d. með utanbastsdeygingu (epidural).

NÁLASTUNGUMEDFERÐ

getur gagnast við ýmsum kvillum m.a. verkjum, ógleði og einnig til slökunar. Við nálastungur er fingerðum nálum stungið í ákveðna punkta í líkamanum og þeir örvaðir. Þú getur fundið fyrir doða-, þyngsla- eða hitatilfinningu í kringum stungustaðinn. Talið er að nálastungur trufli sársaukaboð líkamans og að aukning verði á framleiðslu endorfíns (náttúrulegt morfín sem líkaminn framleiðir). Rannsóknir hafa sýnt fram á minni þörf fyrir verkjalyf og deyfingar hjá konum sem notuðu nálastungur í fæðingu. Nálastungur stuðla einnig að slökun og hafa litlar sem engar aukaverkanir.

DÁLEIÐSLA er djúpslökunar-ástand sem er talið hindra streituviðbrögð líkamans og stuðla að jákvæðu viðhorfi til hríða. Rannsóknir hafa sýnt fram á að konur sem notuðu dáleiðslu þurftu síður að fá verkjalyf, hríðaörvandi lyf og voru líklegri til að fæða eðlilega og vera ánægðari með fæðingarreynsluna. Ekki er mælt með dáleiðslu fyrir einstaklinga með sögu um geðsjúkdóma.

ILMKJARNAOLÍUR geta aukið slökun og dregið úr kvíða og ótta. Ilmkjarnaolíur gagnast mörgum konum við ógleði og uppköstum í fæðingu og draga úr þörf fyrir aðra verkjameðferð. Ilmkjarnaolíur eru stundum notaðar með annars konar meðferð eins og nuddi og vatnsböðum. Einstaka konur fá höfuðverk, ógleði, útbrot eða ofnæmisviðbrögð við notkun ilmkjarnaolíu.

ÞRÝSTIPUNKTAMEDFERÐ

Þá er þrýst með fingrum á sömu punkta og notaðir eru við nálastungur. Það er notað við ýmsum krankleika og óþægindum á meðgöngu en einnig sem verkjameðferð í fæðingu. Notkun þrýstipunktameðferðar virðist geta minnkað verki í fæðingu og stytt fyrsta stig fæðingar.

TENS er lítið tæki sem flytur rafboð á neðsta hluta baksins í gegnum elektróður sem settar eru á húðina. Þú stjórnar sjálf styrkleika rafboðanna þ.a. þau dugi til að minnka skynjun þína á hríðunum. TENS virkar oftast mjög fljótt, hindrar ekki hreyfingu og hefur engar þekktar aukaverkanir. Það virðist virka betur ef byrjað er að nota það snemma í fæðingu og virkar oft betur á bakverki en verki að framan. Það er ekki hægt að nota TENS í vatnsbaði.

VATNSBÓLUR eru stundum notaðar til verkjastillingar við verkjum neðst í baki. Sótthreinsuðu vatni er sprautað í húð á nokkrum stöðum neðst á bakinu. Við það kemur sterkur sviði í 20-30 sekúndur en svo dregur úr sviðanum og þá minnkar bakverkurinn. Hægt er að anda að sér glaðlofti um leið og vatnsbólurnar eru gefnar til að draga úr sviðanum. Talið er að með þessu séu sársaukaboð líkamans trufluð og aukning verði á framleiðslu endorfíns (náttúrulegt morfín sem líkaminn framleiðir). Verkjastillingin getur varað í allt að tvo tíma og hægt er að endurtaka vatnsbólugjöf eins oft og þú vilt. Rannsóknir á vatnsbólugjöfum hafa sýnt fram á að þær draga marktækt úr bakverkjum í fæðingu og flestar konur myndu vilja nota þær aftur í seinni fæðingu.

VELLIÐAN OG JÁKVÆÐ HUGSUN

Tilfinningar þínar og viðhorf geta haft áhrif á getu þína að takast á við verki í fæðingu. Jákvæð hugsun skiptir miklu máli fyrir vellíðan þína en einnig skilningur og trú á fæðingarferlinu. Til eru ýmsar leiðir til þess að efla jákvæða hugsun og e.t.v. þekkir þú sjálf eitthvað sem virkar vel fyrir þig. Sumir nota hugleiðslu, slökun, jóga, tónlist eða bænir; öðrum finnst gott að segja upphátt jákvæðar setningar t.d. "líkami minn er sterkur" eða "ég get...". Flestar svona aðferðir þarfnast undirbúnings og æfingar til að virka vel sem verkjastilling þegar kemur að fæðingu. Þessar aðferðir er hægt að nota hvar sem er.

HVERNIG HUGSUM VIÐ UM VERKI?

Flest erum við erum vön að líta á verki sem neikvæða og tákn um áverka eða veikindi. Það er líka oftast ástæðan fyrir verkjum – nema við fæðingu barns. Orsök þeirra verkja er af allt öðrum toga. Þá skiptir miklu máli að hugsa um samdrættina í leginu á jákvæðan hátt í þeim tilgangi að hjálpa barninu þínu að fæðast í heiminn - og þeir taka enda. Það eru til margar leiðir sem þú getur notað til að auka á vellíðan þína og hafa áhrif á hugann. Verkjameðferð í fæðingu sem miðar að því að draga úr verkjum fremur en að eyða þeim alveg, getur byggt upp sjálfstraust og hjálpað þér til að finnast þú hafa stjórn og viðhalda vellíðan þinni meðan á fæðingu stendur.

