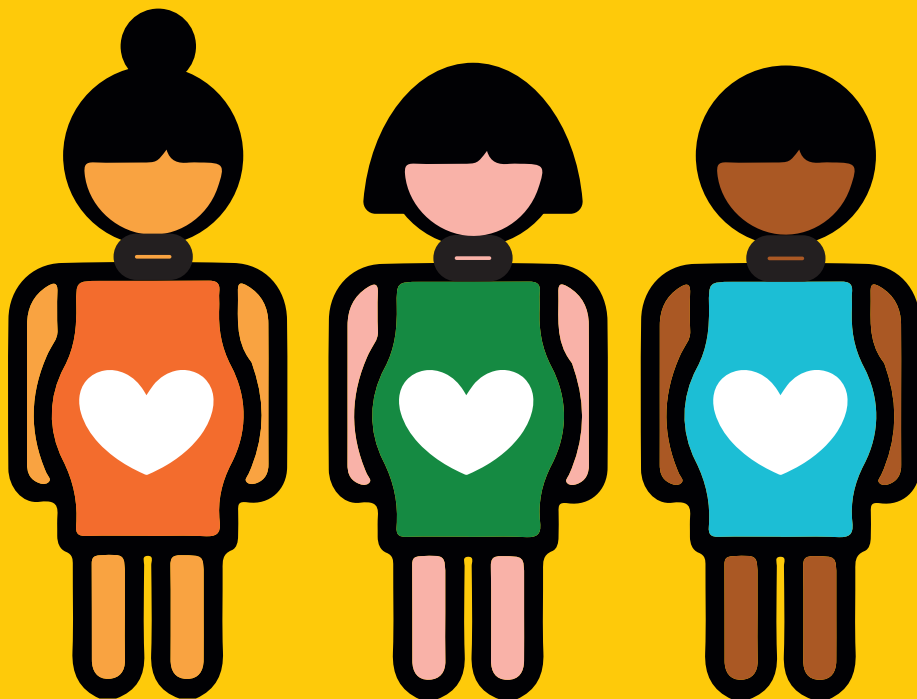


# Reducerea durerii în timpul travaliului





Suport emoțional structurat  
“one to one”



Mișcarea și poziția



Apa caldă



Masajul



Bloc cu apă distilată

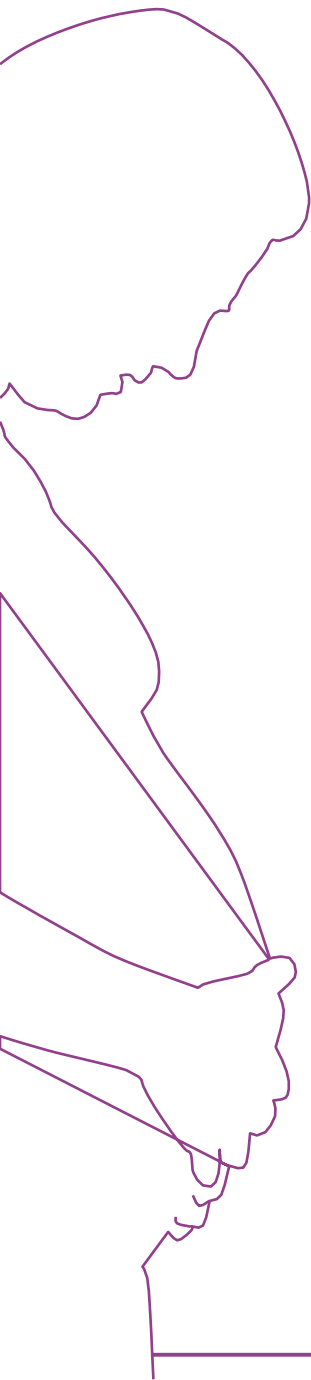


Presopunctura



Terapia medicamentoasă

# Reducerea durerii în timpul travaliului



Experiența de durere în timpul travaliului este subiectivă, și este rezultatul elaborării stimulurilor de intensitate diferită prin emoție, motivație, cunoștințe, condiții sociale și culturale pentru fiecare femeie în mod individual.

Prin această complexitate este greu de prezis care va fi experiența de durere în timpul travaliului atât pentru femeie, precum și pentru cei care sunt lângă ea. Deseori, chiar și o femeie care a născut deja vre-o dată, poate să simtă experiența “durerii” cu totul divers și în mod diferit.

Este o durere care începe deseori în mod treptat: începe cu o durere, similară durerii menstruală și trece la contracții neregulate, care sunt tipice pentru perioada de pregătire (ceea ce numim perioadă prodromală). Durerea va deveni treptat mai intensă și regulată, cu contracțiile reale al travaliului (ceea ce numim travaliul activ). Acesta are caracteristicile durerii acute la abdomen, uneori chiar și a celei în spinare, dar mereu cu un moment de pauză și relaxare fiziologică.

Fiecare femeie în timpul travaliului dezvoltă resurse proprii (“endogene”: fizice, psihice, hormonale,...) care o ajută să se ocupe de durerea sa. Hormonii cu proprietăți analgezice fiziologice similare celor de morfină și opium, endorfină, care sunt produse în mod natural de organismul mamei în timpul travaliului, după stimulul dureros de contractii. Echilibrul și ritmul între eliberarea de endorfină și alți hormoni implicați în timpul travaliului de naștere vă permite să beneficiați de un relief și de eficacitatea contracțiilor, care apar în pauză.

Cu alte cuvinte, este vorba de un tip de durere care conține în sine instrumentele pentru depășirea durerii, de asemenea și al conținutului său.



## IMPORTANT

Această broșură explică metode farmacologice și non- farmacologice al conținutului durerii în timpul travaliului, care este oferită în trei puncte de naștere din Bologna: Spitalul - Ospedale Maggiore, Spitalul - Policlinico S.Orsola și Spitalul din Bentivoglio.

Este greu să alegeți ce metode de control al durerii vor fi necesare pentru fiecare femeie și calea fiecăreia, dar este important ca fiecare mama să aibă cunoștință în prealabil și să fie informată pe deplin și în mod conștient.

## PENTRU A CALMA DUREREA

Durerea este subiectivă, influențată de factori biologici, psihologici, socio-culturali și de mediu: pentru unele femei este un mare obstacol de depășit, un pasaj care absoarbe multă energie, limitând șansele unei participări mai senine la evenimentul nașterii. Pentru altele însă reprezintă, din contrar, o experiență prin care se mărește forța interioară și încrederea în sine, prin conștiința deplină a dificultăților.

## NU FARMACOLOGICĂ

Niciuna dintre metodele enumerate mai jos nu are contraindicații speciale. Vei fi tu, mama, împreună cu moașa, care te va însoți în timpul travaliului, pentru a evalua care dintre acestea vei dori să le utilizezi.





## Suportul emoțional structurat “one to one”

În mod tradițional, femeile au fost asistate și sprijinite de

alte femei în timpul travaliului și nașterii. Suportu emoțional pus în aplicare de moașă vă va permite să fiți însoțită în timpul travaliului, ajutându-vă să faceți față durerii chiar și fără a recurge la tehnici farmacologice sau măcar reducerea cererii acesteia.

Baza sprijinului emoțional este relația de încredere cu moașa, care va da o atenție deosebită nevoilor dvs, exprimate în cuvinte sau cu limbajul corpului, inclusiv ascultând și așteptările dvs. În acest fel vi se vor furniza informații precise și corecte, care vă vor permite să înțelegeți și să participați la deciziile care trebuie luate la naștere. Dar este deosebit de important să știți că va fi oferit un sprijin și pentru persoanele care au ales să fie aproape de dvs., în timpul travaliului (partenerul, membru familiei, sau o prietenă).

Studiile pe această temă dovedesc că sprijinul continuu în timpul travaliului arată că:

- se reduce durata travaliului;
- crește probabilitatea nașterii prin canalul vaginal;
- reduce frecvența utilizării Oxitocinei, medicament care promovează dinamica uterului și a nașterii operative, care constă în utilizarea ventuzei pentru extragerea copilului
- reduce cererea femeilor de a fi supusă analgeziei

Sprajinul oferit de moașă vă va asigura întotdeauna un adecvat suport emoțional, favorizând modelului de îngrijire numit „one to one”, adică moașa întotdeauna aproape de mamă în cursul travaliului.



## Mișcarea și pozițiile

Percepția durerii în timpul travaliului poate fi redusă prin mișcare și poziții, care deseori sunt alese și schimbate în mod instinctiv. Moașa vă va sfătui cum să vă mișcați în timpul diferitelor etape ale travaliului și vă va explica mai multe poziții care vor fi de folos pentru situația dvs., lăsându-vă, cu toate acestea, libertatea de alegere.

Poziția în decubit dorsal (întinsă pe spate) este de obicei aceea mai puțin eficientă pentru conținerea durerii, pozițiile culcate lateral și pozițiile verticale (în picioare, așezate, ghemuite), în schimb, sunt mai eficiente în promovarea progresiei travaliului.



## Apa caldă

Folosirea apei calde promovează relaxarea musculară și re-duce percepția durerii în timpul prodromal al travaliului și la naștere. Studiile au arătat că efectele pozitive produse de folosirea apei sunt asociate cu:

- diminuarea consumului medicamentelor;
- reducerea lăcerățiilor perineale;
- reducerea operațiilor obstetrice (ca epiziotomie și aspirație);
- creșterea nivelului de satisfacție a nașterii.

Apa caldă poate fi utilizată cu un boule, în vadă, cu duș.



## Masajul

La naștere masajele sunt de folos pentru a reduce durerea și a promova relaxarea. Masajele pot consola, conforta, reconcilia, să aducă un sentiment de bunăstare.

Acesta poate fi făcut de moașă, dar, de asemenea și de cine vă însoțește: moașa vă poate ajuta chiar și în acest aspect.



## Bloc cu apă distilată

Durerile de spate afectează un număr semnificativ de femei în timpul travaliului. Există dovezi care demonstrează eficacitatea blocului intradermic sau subcutanate cu apă distilată pentru reducerea durerii de spate după aproximativ 10 minute de la aplicare, pentru o perioadă variind de la 60 la 120 de minute.

Tehnica constă în injecții de 0,05-0,1 ml apă sterilă în piele în 4 locuri, în spatele și partea laterală a bazinului.

Injecția provoacă o durere localizată, care durează aproximativ 30 secunde.



## Presopunctura

Presopunctura face parte din medicina tradițională chineză (MTC) și viziunea sa holistică asupra sănătății consideră că mintea, corpul și spiritul sunt conectate între ele.

Această tehnică antică chineză se bazează pe presiune și masaj manualul punctelor specifice de acupunctură. Cultura chineză consideră că cu aplicarea presiunii asupra acestor puncte, poate aduce la creșterea producției de endorfine, care ca rezultat comportă reducerea durerii. Presopunctura este o tehnică sigură, nu este invazivă, și facilitează procesul travaliului.

## MEDICAMENTOASE



### Analgezia epidurală

Analgezia epidurală este procedura cea mai eficientă pentru reducerea durerii în timpul travaliului. Aceasta determină în 25-30 minute atenuarea durerii până la dispariția aproape totală a acesteia, de obicei, lăsând neschimbate sensibilitatea cutanată, posibilitatea de mișcare și percepția contracției.



În așanumită fază prodromală a travaliului, puteți fi însoțită în gestionarea durerii cu alte tehnici de izolare non-farmacologice, așa cum se întâmplă în cazul tuturor mamelor, indiferent de cererea de analgezie.

Studiile asupra analgeziei epidurale nu au evidențiat creșterea riscului de cezariană, durerilor de spate, sau efecte asupra condițiilor nou-născutului în timpul nașterii sau asupra alăptării.

Utilizarea acestui program necesită registrarea continuă a frecvenței cardiace a fătului în timpul travaliului, și mai frecventă este nevoia de a utiliza Oxitocina, și deci crește incidența de naștere operativă (utilizarea ventuzei pentru nașterea bebelușului).

Mai multe informații despre analgezia epidurală în travaliu, tehnica și efectele medicamentelor pot fi găsite separat într-o broșură specifică. În plus, acestea sunt subiecte tratate în cadrul întâlnirilor care au loc lunar în fiecare punct de naștere.

Cele mai multe femei pot să se supună analgeziei epidurale în condiții de siguranță, urmând calea dedicată: o întâlnire informativă cu personalul de la punctul de naștere, care va fi urmată de o vizită și un interviu cu anestezistul (aceasta urmează să fie efectuată în cadrul celei de-a 35-a săptămâni de sarcină), care va fi, de asemenea, utilizată pentru a stabili dacă există condiții speciale pentru care această metodă nu ar trebui să fie recomandată.

La sfârșitul interviului, vi se va cere să semnați consimțământul informat pentru analgezie, un consimțământ fără caracter obligatoriu, într-un moment care este cu siguranță lipsit de condițiile emoționale care pot exista în timpul travaliului. Dacă vă răzgândeți mai târziu, veți putea retrage consimțământul în orice moment. Cu toate acestea, analgezia epidurală va fi efectuată numai după evaluarea obstetrică și părerea favorabilă al ginecologului: de fapt, unele situații obstetricale care apar în timpul travaliului ar putea întârzia sau contraindica execuția acesteia.

## ÎNAINTE DE NAȘTERE...

În cel de-al treilea trimestru, accentul este pus pe naștere și tu, mamă, vei începe să te concentrezi pe iminența sa reală.

Poate fi de folos:

- vizitați și alegeți conștient locul de naștere; vă va ajuta să cunoașteți personalul, metodele de asistență și mediul înconjurător, cu scopul de a găsi un loc unde să vă simțiți protejată și în siguranță în momentul spitalizării;
- participarea la cursurile de pre-naștere vă va ajuta pe dvs. și pe partenerul dvs. să faceți față mai conștient și mai activ temerilor legate de naștere;
- cunoașterea din timp a ceea ce se poate întâmpla în timpul perioadei de spitalizare vă poate ajuta să trăiți acest moment cu mai puțin stres și seninătate mai mare.

În această diagramă sunt indicate pentru fiecare Punct de Naștere, tehnicile de izolare și control al durerii oferite în fiecare dintre acestea.

	AUSL orașului Bologna Spitalul Maggiore	AUSL orașului Bologna Spitalul Bentivoglio	AUSL orașului Bologna Spitalul Sant Orsola
suport emoțional	da	da	da
imersiune în apă	da	da	nu
naștere în apă	nu	da	nu
masajul și contactul fizic	da	da	da
posibilitatea de a se mișca	da	da	da
injecții cu apă distilată	da	nu	nu
presopunctură	da	da	da

**NOTE**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pentru informații  
suplimentare**

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

[www.snlg-iss.it](http://www.snlg-iss.it)

[www.saperidoc.it](http://www.saperidoc.it)