## Farmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego:

- **Analgezja wziewna:** mieszanina 50%tlenu i 50% podtlenku azotu, którą kobieta wdycha przez maskę, samodzielnie dawkując sobie znieczulenie. Działa szybko (po ok. 50 sekundach) i jest bezpieczna dla matki i dziecka.

- **Znieczulenie podpajęczynówkowe -** metoda polegająca na podaniu leków do przestrzeni podpajęczynówkowej kanału rdzenia kręgowego (stosowana podczas operacji cesarskiego cięcia).

- **Leki nieopioidowe i wspomagające**- np. niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), paracetamol.

## Niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego

Niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu są metodami, które niosą ze sobą niewielkie ryzyko powikłań w czasie porodu, dlatego też nie wymaga się nasilonego nadzoru nad matką i nienarodzonym dzieckiem.

Do niefarmakologicznych metod łagodzenia bólu należą:

- **Aktywność fizyczna rodzącej w czasie porodu**: przyjmowanie dogodnej pozycji w czasie skurczu macicy: spacery rodzącej, przyjmowanie pozycji wertykalnych, korzystanie ze sprzętu znajdującego się na sali porodowej- piłka do jogi, worek sako, drabinki, krzesełko porodowe.
- **Techniki oddechowe i ćwiczenia relaksacyjne**: nauka oddechu, który przez spokojne i jednostajne oddychanie, uspakaja i wycisza nacięcie w ciele oraz poprawia komfort fizyczny i psychiczny dając świadomość sprawczości i kontroli kobiety rodzącej w czasie porodu. Takie techniki oprócz zmniejszenia doznań bólowych wpływają korzystnie na prawidłowe dotlenienie dziecka w łonie matki.
- **Ciepłe lub zimne okłady w miejsca doznań bólowych:** Ciepły okład miejscowo podnosi temperaturę przyspieszając metabolizm i krążenie krwi w okolicy okładu dając uczucie komfortu przez zmniejszenie skurczy mięśni i podnosi próg bólowy rodzącej. Zimny okład znosi doznania bólowe kości i stawów, obniżając temperaturę miejsca bólowego, kobieta odczuwa wolniej ból dając efekt chłodzenia i drętwienia skóry.
- **Przezskórną stymulację nerwów (Transcuteneous Electrical Nerve Stimulation – TENS):** naklejając w okolicy ledźwiowo-krzyżowe 4 elektrod kobieta rodząca za pomocą pilota może wysyłać samodzielnie impuls elektryczny o różnym natężeniu, redukując odczucie bólowe daje odczucie relaksacyjne. Zdarza się, że TENS miejscowo powoduje wytwarzanie endorfin.
- **Immersja wodna:** korzystanie z prysznica w czasie porodu powoduje zmniejszenie napięcia mięśniowego dając bólu porodowego. Korzystanie z immersji powoduje również wzrost stężenia oksytocyny w organizmie rodzącej przyspieszając postęp porodu.