

Fájdalomcsillapítás a szülés alatt

Természetes és gyógyszeres módszerek

➤ **SÜRGŐSSÉGI SZÁM**

065 199 6903

24 órában elérhető sürgős segítségért

Mi a szülési fájdalom?

- A szülési fájdalom a fájásokkal kezdődik és a placentát követően ér véget
- Természetes jelzés, hogy szülésed kezdődik
- A fájdalom a folyamat része, pozitív eredménnyel: a gyermeked megszületése

Felkészülés a szülésre

Információszerzés

- Olvass tájékoztatókat, könyveket vagy folyóiratokat
- Keresz megbízható forrásokat az interneten

Támogató környezet

- Válassz biztonságos környezetet
- Biztosítsd partnered, családod vagy barátaid támogatását
- Készülj fel érzelmileg is

Tanfolyamok

- Vegyél részt terhesgondozó tanfolyamon
- Tanulj légzéstechnikákat
- Gyakorold a relaxációs módszereket

Fájdalomcsillapítás gyógyszer nélkül

Kezdő szakasz

- Keresz elfoglaltságot: olvasás, zenehallgatás, séta
- Próbáld meg minél normálisabban viselkedni
- Pihenj, amikor csak tudsz

Tágulási szakasz

Módszer	Leírás
Légzéstechnikák	Lassan lélegezz a fájások alatt. Segít ellazulni és jobban kezelni a fájdalmat.
Testhelyzetek	Állj, ülj, sétálj, ringasd a csípőd. Próbáld ki különböző pozíciókat.
Szülőlabda	Ülj, támaszkodj, térdelj a labdán - segít a fájdalom és a nyomás csökkentésében.
Masszázs	Hát- és derékmasszázs partner vagy szülésznő segítségével.
Meleg víz / zuhany	Zuhany vagy fürdő segít ellazulni és csökkenti a fájdalmat.
Steril víz injekció	Kis tűszúrások az alsó hátban, segít a hátfájdalomnál. 1-2 óras hatással.
GeboorteTENS	Elektronikus készülék, enyhe elektromos impulzusokkal csökkenti a fájdalmat. Mellékhatásmentes.

⚠ Vízben történő szülésnél NEM alkalmazható gyógyszeres fájdalomcsillapítás. Csak természetes módszerek!

Fájdalomcsillapítás gyógyszerrel (csak kórházban)

Módszer	Hogyan hat?	Megjegyzés
Lachgas (Nevetőgáz)	Belélegzés során hat, gyorsan enyhíti a fájdalmat	Te irányítod a mennyiségét; biztonságos anyának és babának
Pethidine	Izomba adott fájdalomcsillapító injekció, gyorsan hat	Átmenetileg álmosá teheti a babát
Remifentanil PCA	Intravénás, te nyomod a gombot összehúzódkor	Folyamatos szülészői felügyelet szükséges
Epidurális érzéstelenítés	A leghatásosabb; gerincbe adott helyi érzéstelenítő	Aneszteziológus szükséges; mozgást korlátozhatja

Sürgősségi szám: 065 199 6903 | Weipoort 1, 3075 EW Rotterdam | www.rotterdambevalt.nl |

www.magjarszuleszno.nl

„Egy nyugodt terhesség és sikeres szülés – ezért dolgozunk!” – Eva Szabados & Roselie van den Berg