

Personel Oddziału Położniczego „Szpitala Tucholskiego”
proponuje rodzącym

niefarmakologiczne metody łagodzenia bólów porodowych:

- ❖ immersję wodną [ciepły prysznic]
- ❖ pozycje wertykalne [kuczną, kolankowo – łokciową]
- ❖ zastosowanie: materac, worek sako, piłka, krzeselko porodowe
- ❖ techniki oddechowe [świadome oddychanie, spontaniczne wydawanie dźwięków]
- ❖ masaż [relaksacyjny masaż okolicy lędźwiowo – krzyżowej]
- ❖ **tens** [przezskórne stymulacje elektryczne nerwów] ***NOWOŚĆ***
- ❖ podtlenek azotu [popularny gaz rozweselający]

Gdy metody niefarmakologiczne nie spełnią Twoich oczekiwań, położna po konsultacji z lekarzem ginekologiem może zaproponować znieczulenie zewnątrzoponowe [ZOP].

Szczegółowe informacje indywidualnie omówione na oddziale z położną prowadzącą poród.