

ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΣΚΛΗΡΙΔΙΟΣ Η ΜΟΝΗ ΜΟΥ ΕΠΙΛΟΓΗ;

67% ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ



επιλέγει επισκληρίδιο
για τη μερική ανακούφιση
του πόνου του τοκετού

ΤΑ ΥΠΕΡ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΣΚΛΗΡΙΔΙΟΥ

Όπως κάθε ιατρική πράξη, η επισκληρίδιος έχει **υπέρ** και **κατά**, που θα ήταν φρόνιμο να σκεφτείτε.
Πληροφορίες¹, λοιπόν. Όχι κριτική!

ΥΠΕΡ

- ✓ Μπορεί να προσφέρει αποτελεσματική ανακούφιση του πόνου
- ✓ Εύκολα προσβάσιμη, στα περισσότερα νοσοκομεία
- ✓ Μπορεί να προάγει την εξέλιξη ενός προηγούμενου αργού τοκετού

ΚΑΤΑ

- ✗ Περιορισμός κίνησης
- ✗ Διατάραξη των ορμονών που είναι αναγκαίες για τον τοκετό
- ✗ Μεγαλύτερης διάρκειας στάδιο εξώθησης
- ✗ Ενδεχόμενες μεταβολές στην αρτηριακή πίεση και στον καρδιακό παλμό του μωρού
- ✗ Πιθανές προκλήσεις με τον θηλασμό
- ✗ Ραχιαία κεφαλαλγία, κνησμός, ναυτία και εμετός

ΆΛΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Ιδού μερικές λιγότερο παρεμβατικές επιλογές² για να **κρατάτε τον πόνο υπό έλεγχο**:



Υποστήριξη
τοκετού από
βοηθό μητρότητας



Κίνηση



Εναλλαγή
θέσεων



Εστίαση στην
αναπνοή



Ζεστό ντους
ή μπάνιο



Θερμοφόρα, κρύα
κομπρέσα ή παγοκύστη
στις περιοχές που πονούν



Απαλό μασάζ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ «ΨΑΓΜΕΝΟΥΣ» ΓΟΝΕΙΣ



Ενημερώστε τον επαγγελματία υγείας σας ότι επιθυμείτε να **καθυστερήσετε την επισκληρίδιο και γνωστοποιήστε** στο νοσηλευτικό προσωπικό **τις προτιμήσεις σας σχετικά με τη διαχείριση του πόνου.**



Αν επιλέξετε την επισκληρίδιο, **μιλήστε με τις νοσηλεύτριες προκειμένου να σας βοηθήσουν να κινείστε και να αλλάζετε θέσεις** κατά τη διάρκεια του τοκετού, για να κρατάτε το μωρό σε κίνηση.

ΚΑΝΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ



- Ποιες είναι οι πιθανές **παρενέργειες** και οι **κίνδυνοι** μιας επισκληρίδιου;
- Ποιες είναι οι **εναλλακτικές** μου για τη διαχείριση του πόνου, στο περιβάλλον τοκετού που έχω επιλέξει;
- Τι **επιλογές** προσφέρονται σε επιτόκουσ που δεν λαμβάνουν επισκληρίδιο;
- Υποστηρίζετε την παρουσία **βοηθού μητρότητας**, για να με βοηθήσει να διαχειριστώ τον πόνο;

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ WWW.LAMAZE.ORG ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ.

Lamaze
INTERNATIONAL



BLOSSOM

Μετάφραση - επιμέλεια προσαρμογής στα ελληνικά: BLOSSOM - Pregnancy • Birth • Early Parenting, www.blossombirth.gr
Ευτυχία Τοπούζη, πιστοποιημένη εκπαιδευτρια περιγεννητικής αγωγής Lamaze (LCCE), διεθνώς πιστοποιημένη βοηθός μητρότητας CD(DONA), εκπαιδευτρια γονέων Spinning Babies® (SpBCPE) και Attached at the Heart (CAHPE), εκπαιδευτρια Hypnobirthing DipHB(KGH) & The Leclair Method, εκπαιδευτρια βρεφικού μασάζ (CIMI)
Το παρόν εκδίδεται με την άδεια του οργανισμού Lamaze International, 2021

1 Grant EN, Tao W, Craig M, McIntire D, Leveno K. Neuraxial analgesia effects on labor progression: facts, fallacies, uncertainties, and the future. BJOG: an international journal of obstetrics and gynaecology. 2015;122(3):288-293. doi:10.1111/1471-0528.12966. [https://www.uptodate.com/contents/adverse-effects-of-neuraxial-analgesia-and-anesthesia-for-obstetrics?source=search_result&search=epidural%20analgesia&selectedTitle=2~150#H1](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4308552/UpToDate: Adverse effects of neuraxial analgesia and anesthesia for obstetrics. June 28, 2017 https://www.uptodate.com/contents/adverse-effects-of-neuraxial-analgesia-and-anesthesia-for-obstetrics?source=search_result&search=epidural%20analgesia&selectedTitle=2~150#H1)

2 Simkin, P. (2012, April 24). Ten ways to relieve labor pain. [Web log post]. Retrieved from <http://www.lamaze.org/p/bl/et/blogid=3&blogaid=22>