

# Znajomość metod korzystnie wpływających na przebieg porodu wśród ciężarnych z województwa lubelskiego

Mariola Król<sup>1</sup>, Paulina Kaczor<sup>2,3</sup>, Magdalena Grobelny<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Studenckie Koło Naukowe przy Katedrze Zdrowia Publicznego, Uniwersytet Medyczny w Lublinie*

<sup>2</sup> *Zakład Informatyki i Statystyki Zdrowia, Instytut Medycyny Wsi w Lublinie*

<sup>3</sup> *Doktorantka; Katedra Zdrowia Publicznego, Wydział Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie*

Król M, Kaczor P, Grobelny M. Znajomość metod korzystnie wpływających na przebieg porodu wśród ciężarnych z województwa lubelskiego. *Med. Og. Nauk Zdr.* 2014; 20(3): 251–255. doi: 10.5604/20834543.1124652

## Streszczenie

**Wprowadzenie.** Na przebieg porodu duży wpływ ma współpraca kobiety rodzącej z położną, która spełnia ogromną rolę w edukacji rodzin przygotowujących się do porodu. Rodząca oczekuje od położnej udzielenia informacji na temat pozycji i udogodnień porodowych oraz innych metod mających wpływ na przebieg i komfort podczas porodu. Dobrze poinformowana kobieta w mniejszym stopniu odczuwa lęk, napięcie i ból, a wiedza ta może pomóc w realizacji niezwykłego i ważnego zadania, jakim jest wydanie na świat nowego życia.

**Cel pracy.** Celem pracy jest poznanie poziomu wiedzy kobiet ciężarnych na temat technik wspomagających przebieg porodu.

**Materiał i metody.** Badania przeprowadzono na obszarze województwa lubelskiego, wśród 110 kobiet ciężarnych, z czego 91 prawidłowo wypełnionych kwestionariuszy ankiet, zakwalifikowano do analizy komputerowej. Zastosowaną metodą badawczą był sondaż diagnostyczny, a narzędziem autorski kwestionariusz ankiety. Zebrane tą drogą informacje poddano statystycznej analizie komputerowej.

**Wyniki.** Stan wiedzy kobiet ciężarnych w województwie lubelskim można uznać za dość dobry. Nie należy jednak zaprzestać ciągłego edukowania rodzin przygotowujących się do porodu w zakresie udogodnień oraz konieczności przyjmowania różnych pozycji wertykalnych, co przyczynia się do łagodzenia bólu i wpływa na usprawnienie akcji porodowej. Prawidłowe oddychanie, połączone z pozycją pionową znacznie przyspiesza wydanie na świat dziecka.

**Wnioski.** Wsparcie kobiety rodzącej pod względem emocjonalnym i edukacyjnym jest ważnym zadaniem położnej. Edukacja powinna opierać się na pogłębieniu wiedzy o pozycjach stosowanych podczas porodu i metodach usprawniających jego przebieg. Każda kobieta inaczej odczuwa ból i niepokój związany z porodem, dlatego w sposób indywidualny należy podchodzić do wszystkich rodzących. Istotne jest promowanie porodów rodzinnych, gdyż wpływa to pozytywnie na stan kobiety i przebieg porodu.

## Słowa kluczowe

wiedza, poród, udogodnienia porodowe, ciężarna

## WPROWADZENIE

Na przebieg porodu duży wpływ ma współpraca kobiety rodzącej z położną, która spełnia ogromną rolę w edukacji kobiet przygotowujących się do porodu [1].

W Polsce położna postrzegana jest pod względem kwalifikacji jako osoba odpowiedzialna i profesjonalna, zapewniająca swoim podopiecznym nie tylko niezbędną opiekę medyczną, ale również wsparcie pod kątem emocjonalnym i edukacyjnym. Rodząca wymaga od położnej sprawującej nad nią opiekę informacji na temat pozycji i udogodnień porodowych oraz innych metod mających pozytywny wpływ na przebieg porodu i komfort kobiety. Jako przykład można wskazać pozycje wertykalne, które oddziałują na regularność i intensywność skurczów macicy – silniejsze i częste skurcze są bardziej efektywne, skracają czas trwania porodu. Ponadto ruch oraz instynktowne przybieranie najdogodniejszych ułożeń sprawia, że ich bolesność nie jest aż tak bardzo odczuwalna przez rodzącą. Inną metodą mającą dobroczynny

wpływ na przebieg porodu jest prawidłowe oddychanie, które przede wszystkim rozluźnia ciało, łagodzi ból oraz przyspiesza poród. Osoba sprawująca opiekę nad kobietą w czasie porodu powinna przedstawić jej pełną informację o sposobach łagodzenia bólu, zarówno farmakologicznych, jak i niefarmakologicznych (muzykoterapia, masaż, homeopatia, TENS itd.), a przede wszystkim szanować decyzje podopiecznej i wspierać ją w dokonywanych wyborach [2, 3].

Istotnym elementem opieki położniczej jest udzielanie wsparcia kobiecie i osobie jej towarzyszącej w tym niezwykłym wydarzeniu. Współczesny wzór rodziny włącza jej członków do wspólnego przeżywania ciąży i porodu. Zapewnia to zaspokojenie żywo odczuwanych przez ciężarną potrzeb: czułości, bliskości, zrozumienia, akceptacji i bezpieczeństwa. Osoby bliskie mogą być również pomocne w doborze pozycji porodowych – kobieta może opierać się o osobę towarzyszącą, bowiem kontakt fizyczny i wspólny ruch minimalizują lęk, ułatwiają przebieg porodu, a osobie towarzyszącej (np. ojcu dziecka) dają poczucie spełnienia poprzez aktywną pomoc [4]. Pierwszym dokumentem w Polsce, regulującym kwestie dotyczące zasad sprawowania odpowiedniej opieki nad kobietą w okresie ciąży, porodu i połogu jest standard opieki okołoporodowej. Celem tego

Adres do korespondencji: Paulina Kaczor, Instytut Medycyny Wsi w Lublinie, ul. Jaczewskiego 2, 20-090 Lublin  
E-mail: paulina.kaczor7@wp.pl

Nadesłano: 30 sierpnia 2013 roku; Zaakceptowano: 14 lipca 2014 roku

dokumentu jest wdrażanie wysokiej jakości opieki, poprzez przestrzeganie praw pacjenta, ograniczenie medykalizacji macierzyństwa oraz podnoszenie satysfakcji rodzin z optymalnej opieki okołoporodowej [5].

Kobiety liczą na poprowadzenie ich przez najważniejsze w życiu wydarzenie, objęcie troskliwą i profesjonalną opieką ze strony odpowiednio wykwalifikowanych i przygotowanych do tego osób, dlatego też istotnym elementem opieki nad kobietą ciężarną i rodzącą jest działalność edukacyjna prowadzona przez pracowników ochrony zdrowia. Dobrze poinformowana kobieta w mniejszym stopniu odczuwa lęk, napięcie i ból, a wiedza ta może pomóc w realizacji niezwykle i ważnego zadania, jakim jest wydanie na świat potomstwa [6].

Niniejsza praca przedstawia stopień znajomości przez ciężarne informacji korzystnie wpływających na przebieg porodu, dając tym samym sygnał położnym i lekarzom, na co należy zwrócić szczególną uwagę, by kobieta czuła się bezpiecznie podczas porodu.

## CEL PRACY

Celem niniejszej pracy jest poznanie poziomu wiedzy kobiet ciężarnych na temat technik wspomagających przebieg porodu i korzystnie wpływających na komfort rodzącej.

## MATERIAŁ I METODY

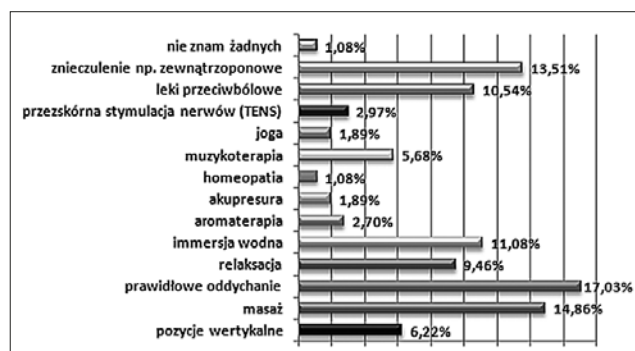
Badania przeprowadzono w okresie od stycznia do maja 2013 roku, metodą sondażu diagnostycznego, przy użyciu narzędzia niestandardyzowanego – autorskiego kwestionariusza ankiety. Badaniami objęto 110 losowo wybranych kobiet ciężarnych z województwa lubelskiego, z czego uzyskano 91 prawidłowo wypełnionych kwestionariuszy ankiet, które zakwalifikowano do analizy komputerowej.

Większość ankietowanych stanowiła grupę wiekową od 26. do 30. roku życia (39,56%) oraz liczącą 21–25 lat (29,67%). Niespełna jedna piąta kobiet biorących udział w badaniu była w przedziale wiekowym 31–35 lat (16,48%), a zaledwie 9,89% badanych to panie, które ukończyły 35 lat oraz pojedyncze osoby, które nie osiągnęły 20. roku życia (4,40%). Zdecydowana większość badanych kobiet oczekuje na narodziny swojego pierwszego dziecka (64,84%), natomiast co trzecia z respondentek posiada doświadczenie związane z porodem (35,15%). Wśród ogółu badanych kobiet 82,42% pozostaje w związku małżeńskim, natomiast prawie jedna piąta z nich to panny (17,58%). Przeważająca liczba ankietowanych to mieszkanki aglomeracji miejskiej (64,84%). Jedna trzecia ciężarnych zamieszkiwała na wsi (35,16%). Wszelkie dane dotyczące wiedzy i świadomości ciężarnych na temat porodu nieobciążonego patologią przedstawiono na rycinach w postaci analizy procentowej.

## WYNIKI

Ból porodowy, który uznawany jest za niemożliwy do zniesienia, może zakłócić przebieg porodu, dlatego jego łagodzenie jest niezwykle ważną kwestią. Minimalizowanie dolegliwości bólowych może przyczynić się do zmniejszenia zmęczenia rodzącej, ponadto znacznie przyspiesza i usprawnia przebieg akcji porodowej oraz pozwala czuć się kobiecie

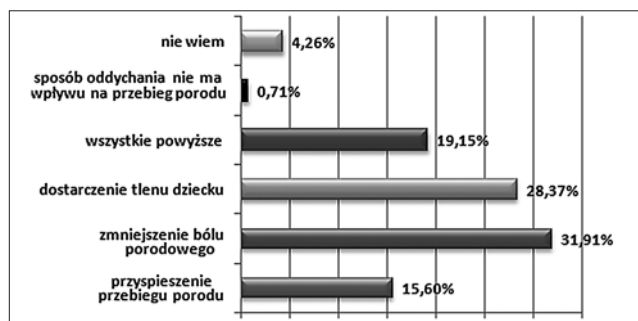
bardziej komfortowo. Dzieje się tak, między innymi, za sprawą wydzielanych endorfin, które odpowiadają za znieczulenie i zmniejszenie napięcia nerwowego. Do najbardziej znanych metod łagodzenia bólu porodowego wśród ankietowanych należą: prawidłowe oddychanie (17,03% wszystkich odpowiedzi), masaż (14,86%) oraz znieczulenie farmakologiczne (13,51%). Kolejnymi w ogólnej statystyce są immersja wodna (11,08%) oraz leki przeciwbólowe (10,54%). Respondentki dużo gorzej oceniały takie metody jak relaksacja, w przypadku której odsetek odpowiedzi wyniósł 9,46%, oraz muzykoterapia (5,68%). Pozostałe odpowiedzi pozostające w granicach 2,70% – 1,08% nie stanowią, w opinii kobiet, najlepszych sposobów ułatwiających poród. Jedynie nieznaczny odsetek badanych (1,08%) zgłosił brak wiedzy na temat znajomości sposobów uśmierzenia bólu porodowego. Jedną z metod łagodzenia bólu są pozycje wertykalne (6,22% odpowiedzi wśród ankietowanych), które w sposób naturalny pomagają zmniejszyć napięcie mięśni i dolegliwości bólowe. Aktywność w czasie porodu, np. taniec, kołysanie biodrami, w dużej mierze przyczynia się do usprawnienia akcji porodowej. Ważne jest zatem edukowanie kobiet ciężarnych oraz rodzących na temat metod łagodzenia bólu porodowego, szczególnie tych naturalnych, których stosowanie nie jest obciążone możliwością wystąpienia powikłań i wpływa pozytywnie na relacje małżonków (np. stosowanie masażu przez partnera) (ryc. 1).



Rycina 1. Znajomość poszczególnych metod łagodzenia bólu porodowego wśród ankietowanych

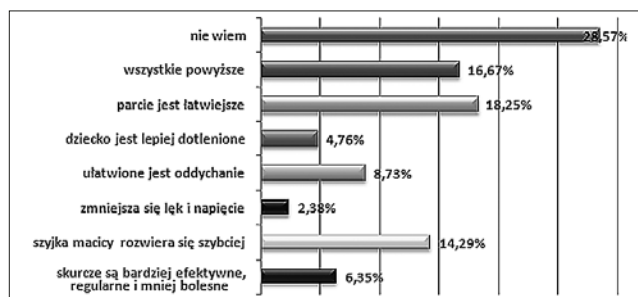
Około jedna trzecia (31,91%) wszystkich odpowiedzi udzielonych przez ankietowane kobiety wskazuje na dobroczynny wpływ prawidłowego oddychania na poród, a przede wszystkim na zmniejszenie bólu porodowego. Kolejnym istotnym, według opinii kobiet, faktem dotyczącym oddychania jest dostarczenie dziecku tlenu, co odzwierciedla 28,37% odpowiedzi. Ponadto 15,60% ankietowanych wskazuje, iż oddychanie przyczynia się do przyspieszenia przebiegu porodu, natomiast według 19,15% prawidłowe oddychanie wpływa pozytywnie na wszystkie wymienione sytuacje. Jednakże 4,26% udzielonych odpowiedzi sugerowało brak wiedzy ankietowanych dotyczącej efektów prawidłowego oddychania w czasie porodu. Literatura rozróżnia dwa rodzaje oddechu porodowego: oddychanie torem brzuszny (przeponowym) oraz piersiowym, przy czym tor brzuszny polega na wypięciu mięśni brzucha do przodu przy wdechu, a wydech następuje samoistnie, natomiast tor piersiowy powoduje rozszerzanie się klatki piersiowej, spływanie i przyspieszenie oddechu. Właściwe oddychanie stanowi niejako gwarancję udanego porodu, dlatego szkoły rodzenia zwracają ogromną uwagę na tę kwestię i uczą, jak prawidłowo powinno wyglądać

oddychanie porodowe. Jednak w czasie porodu wiele kobiet zapomina o prawidłowym i równomiernym oddechu, dlatego bardzo często położna powinna pomagać rodzącej zachować spokój i odpowiednio instruować na temat oddychania (ryc. 2).



Rycina 2. Znajomość efektów prawidłowego oddychania podczas porodu

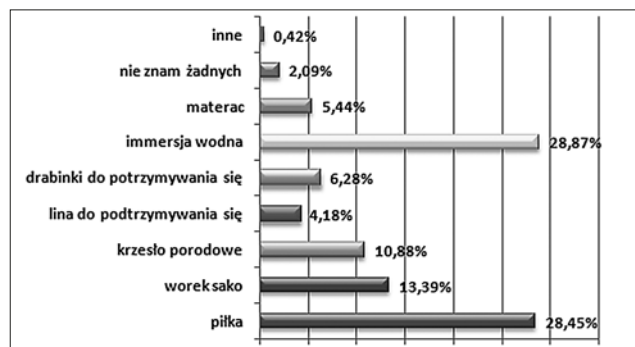
Obecnie wiadomo, że pozycja, w której kobieta rodzi biernie, ma wiele wad, gdyż ucisk główki dziecka na szyjkę macicy jest niewielki, co powoduje, że rozwarcie następuje wolniej. Poza tym podczas leżenia oddech staje się płytszy, co znacznie potęguje ból. Dlatego też kobieta może zdecydować się na urodzenie dziecka w pozycji, która jest jak najbardziej komfortowa dla niej, jej dziecka oraz będzie korzystnie wpływać na przebieg porodu. Prawie jedna trzecia ankietowanych przyznała się do braku wiedzy na temat zalet pozycji pionowej stosowanej podczas porodu (28,57%). Według badanych, dzięki przybieraniu pozycji pionowej parcie jest łatwiejsze (18,25%) i szyjka macicy rozwiera się szybciej (14,29%). 16,67% respondentek wskazało wszystkie wymienione zalety tej pozycji. Pojedyncze osoby wiedzą, że poród w takiej pozycji może ułatwiać oddychanie (8,73%), tym samym dziecko lepiej jest dotlenione (4,76%), a także w niektórych przypadkach zmniejsza się lęk i napięcie rodzącej (2,38%). W tej sytuacji można wnioskować, że wiedza dotycząca zalet, jakie płyną z zastosowania pozycji pionowej przy porodzie, musi zostać poszerzona przez przyszłe mamy. Należy więc dążyć do uświadomienia kobiet, aby otworzyły się one na nowe propozycje, które mogą znacznie ułatwić poród. Również jest to sygnał dla personelu medycznego, aby położyć większy nacisk na edukację kobiet ciężarnych i rodzących. Otrzymane wyniki przedstawiono na rycinie 3.



Rycina 3. Wiedza ankietowanych na temat zalet stosowania pozycji pionowej podczas porodu

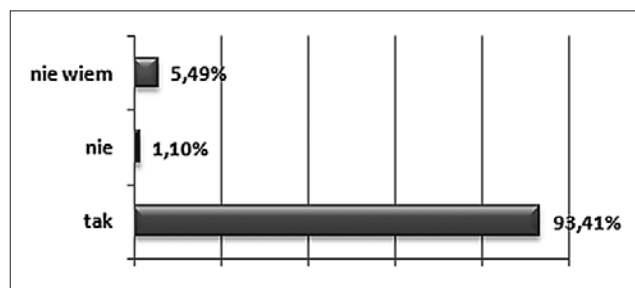
Analiza pytań dotyczących udogodnień porodowych ukazuje, iż najczęściej wybieraną formą udogodnień porodowych jest wanna z wodą (28,87% odpowiedzi). Tuż za nią znajduje się piłka (28,45% odpowiedzi). Do kolejnych, znanych ankietowanym form udogodnień porodowych należą

worek sako (13,39%) oraz krzesło porodowe (10,88%). Jednak 2,09% wszystkich odpowiadających sugerowało brak wiedzy związanej z jakimikolwiek wyżej wymienionymi pomocami. Udogodnienia porodowe nie eliminują bólu całkowicie, ale zwiększają komfort rodzącej i przyczyniają się do ułatwienia porodu, dlatego każdy szpital powinien być wyposażony w możliwie największą liczbę i różnorodność tych „przyrządów”. Jak podaje literatura, aktywność fizyczna podczas porodu pozytywnie wpływa na jego prawidłowy przebieg, dlatego należy informować kobiety rodzące o możliwościach korzystania z udogodnień w sali porodowej oraz o pozytywnych efektach ich stosowania (ryc. 4).



Rycina 4. Znajomość poszczególnych udogodnień porodowych wśród ankietowanych

Zdecydowana większość badanych jest świadoma tego, że w Polsce występuje możliwość odbycia porodu rodzinnego (93,41%). Tak wysoki odsetek może wskazywać na to, że w naszym kraju w ciągu ostatnich kilku lat całkowicie zmieniło się podejście do rodzącej, zaczęto przede wszystkim kłaść nacisk na edukację przyszłych rodziców oraz poszerzać prawa kobiet rodzących. Dla kobiety obecność osoby bliskiej w tak ważnym i trudnym dniu jest niezmiernie ważna, ponieważ pomaga jej przezwyciężyć stres, ułatwia poród oraz przyczynia się do złagodzenia cierpienia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Bardzo niski odsetek stanowiły odpowiedzi świadczące o braku wiedzy w tym zakresie („nie wiem” - 5,49%, oraz „nie” - 1,10%) (ryc. 5).



Rycina 5. Wiedza ankietowanych na temat możliwości odbywania w Polsce porodu rodzinnego

## WNIOSKI

Analiza badań własnych wykazała, że należy dążyć do stałego, systematycznego uświadamiania merytorycznego i praktycznego kobiet, aby podnosić świadomość rodzących.

Niezwykle istotnym działaniem ze strony personelu medycznego dla kobiety ciężarnej jest wsparcie informacyjne



i emocjonalne. Fachowa wiedza przekazywana ciężarnej pozwala na zmniejszenie powstających obaw związanych z ciążą i porodem. Jedną z najważniejszych funkcji personelu medycznego jest edukowanie kobiet w kierunku uświadczenia oraz upowszechniania stosowania różnych technik i pozycji porodowych, dzięki którym poród staje się dla kobiety mniej wyczerpujący fizycznie i psychicznie. Ponad jedna trzecia ankietowanych nadal nie posiada wiedzy na temat zalet stosowania poszczególnych pozycji porodowych – informacja ta winna stanowić wyzwanie dla personelu medycznego i spowodować zwiększenie oddziaływać edukacyjnych wśród kobiet.

Do najbardziej znanych respondentkom udogodnień i metod łagodzących ból porodowy należą: prawidłowe oddychanie, masaż, immersja wodna, piłka oraz środki farmakologiczne. Nie należy jednak zapominać, iż rodząca odczuwa duży ból oraz niepokój, co może wpływać na jej percepcję, dlatego też w bardzo indywidualny sposób powinno się podchodzić do każdej kobiety, wspierać ją i pomagać w wyborze odpowiednich metod, które mogą przyczynić się do skrócenia czasu porodu i zwiększenia komfortu podopiecznej.

Ze względu na pozytywny wpływ osoby bliskiej towarzyszącej kobiecie rodzącej oraz dużą świadomość ciężarnych, co do ich praw związanych z możliwością odbycia w Polsce porodu rodzinnego, istotna jest jego promocja oraz odpowiednie przystosowanie sal porodowych tak, by nie zakłócało to pracy personelu medycznego i poczucia intymności innych rodzących.

Istnieje wiele sposobów i udogodnień mniej znanych kobietom przygotowującym się do porodu, a mogących pozytywnie wpłynąć na jego przebieg oraz zwiększyć wygodę rodzącej, dlatego też ważne jest ich upowszechnianie przez personel medyczny, który powinien zachęcać do korzystania z poszczególnych metod, tym bardziej, że koszt stosowania wielu z nich jest bardzo niski i nie wpływa znacząco na budżet rodziców i szpitala.

## DYSKUSJA

Z sytuacją zbliżającego się porodu nieodzownie wiąże się temat bólu i sposobów jego łagodzenia. Jest to czynnik, którego obawia się każda rodząca kobieta. Literatura wyróżnia kilka znanych powszechnie metod i sposobów łagodzenia bólu porodowego, jednak z przeprowadzonych badań własnych wynika, iż 17,03% respondentek podawało prawidłowe oddychanie jako najpowszechniejszą metodę łagodzenia bólu. Na drugim miejscu znalazł się masaż (14,86% wskazań), a na trzecim znieczulenie, np. zewnątrzoponowe (13,51% odpowiedzi). Podobne badania, prowadzone na rzecz oceny wyboru metod łagodzenia bólu, ukazują, iż znieczulenia zewnątrzoponowe wykonane zostały u 22,4% kobiet rodzących spośród 396 ankietowanych kobiet. Natomiast inne metody łagodzenia bólu zastosowano u 5,6% respondentek. Wynika z tego, iż strach związany z bólem podczas porodu częściej skłania do wyboru inwazyjnych metod znieczulenia niż bardziej „naturalnych” sposobów, np. immersji wodnej (11,08% odpowiedzi), czy też leków przeciwbólowych (10,54%), nieprzynoszących tak bezpośrednich efektów łagodzenia bólu. Jak podaje literatura relacjonująca badania dotyczące zzo, kobiety zadowolone ze znieczulania częściej są przeciwniczkami wykonywania cesarskiego cięcia na życzenie [7].

Kolejną kwestią poruszaną w publikacji są znane respondentkom pozycje porodowe, a szczególnie pozycja pionowa. Każda kobieta odnosi się do tej kwestii w sposób indywidualny, stąd też wyniki uzyskane w czasie prowadzenia ankiety wskazują, że ponad połowa ankietowanych (57,14%) uważa, iż kobieta powinna rodzić w pozycji dla niej wygodnej, bez wskazywania konkretnej pozycji. Jednak z tych samych badań przeprowadzonych wśród kobiet rodzących w województwie lubelskim wynika, iż ponad 28% badanych nie wie, jak pozycja pionowa wpływa na przebieg porodu. Literatura odnosi się do tego tematu bardzo pozytywnie, gdyż w takiej pozycji główka dziecka mocniej naciska na szyjkę macicy i przyspiesza jej rozwieranie, ponadto skurcze macicy są silniejsze i efektywniejsze, ale odczuwany ból porodowy jest słabszy. Pomimo tak dużego odetka kobiet, wykazujących niewiedzę na temat pozycji pionowej, część respondentek uważa, iż w tej pozycji parcie jest łatwiejsze (ponad 18% odpowiedzi) oraz szyjka szybciej się rozwiera (14%), co przyczynia się do sprawniejszego przebiegu akcji porodowej. Ponadto podczas porodu w pozycji pionowej główka dziecka lepiej dopasowuje się do rozwierającej się szyjki macicy, a matka odpoczywająca w pozycji pionowej między kolejnymi skurczami ma możliwość utrzymania ucisku szyjki przez ciało dziecka i narządy jamy brzusznej. Dodatkowo poród prowadzony w pozycji pionowej poprawia krążenie krwi w łożysku, a to z kolei przyczynia się do lepszego utlenowania płodu i zmniejszenia ryzyka niedotlenienia okołoporodowego [8, 9, 10, 11].

Z problemem niedotlenienia płodu wiąże się nieodzownie kwestia prawidłowego oddychania w czasie porodu, które, dzięki prawidłowej technice i wspieraniu przez położną, w dużym stopniu ułatwia jego przebieg. 31,91% respondentek odpowiedziało, iż prawidłowe oddychanie przyczynia się do zmniejszenia bólu porodowego, a 28,37% uważa, że oddychanie dostarcza dziecku niezbędny do życia tlen. Wyższe rozważania potwierdza literatura oraz standardy opieki okołoporodowej. Poziom wiedzy kobiet rodzących w województwie lubelskim można określić jako dobry, jednak powinien być stale podwyższany, na co przede wszystkim uwagę powinny zwrócić szkoły rodzenia oraz personel medyczny udzielający informacji kobietom ciężarnym [8, 3].

Niezwykle istotnym elementem porodu, jest zapewne kobiecie rodzącej poczucie bezpieczeństwa i komfortu, dlatego tak wiele kobiet decyduje się na poród rodzinny. Zgodnie z badaniami, jedynie kilka procent respondentek nie wie, czy Polsce istnieje możliwość odbywania porodu rodzinnego. Porównanie badań własnych z innymi przeprowadzonymi w tym zakresie ukazuje zależność między wyborem porodu rodzinnego bądź tradycyjnego, związaną z miejscem zamieszkania. Według literatury, aż 86% kobiet wybierających poród rodzinny lub z osobą towarzyszącą było mieszkankami miast, na tle 77% kobiet wybierających poród tradycyjny. Ponadto 87% respondentek rodzących w towarzystwie bliskiej osoby to mężatki oraz kobiety posiadające wyższe wykształcenie, pracujące zawodowo i wykazujące lepszą sytuację materialną. Dodatkowo w przedstawionych badaniach średnia wieku kobiet rodzących wynosiła 29 lat i aż 84% z nich pracowała umysłowo [12].

Okres ciąży i porodu jest niezwykle ważnym, a zarazem stresującym i obciążonym swego rodzaju wysiłkiem okresem w życiu ciężarnej. Dlatego istotną kwestią jest edukowanie kobiet w zakresie metod ułatwiających poród oraz zmniejszających napięcie i ból porodowy. Oczywisty wydaje się fakt,

iż stosowanie naturalnych metod łagodzących ból i różnych udogodnień porodowych jest niezbędne i dobrze wpływa na poprawę sytuacji rodzącej. Jedną z najbardziej naturalnych i dobroczynnie wpływających na dziecko metod łagodzenia bólu jest prawidłowe oddychanie, które połączone z pozycją pionową przyczynia się do usprawnienia akcji porodowej. Ponadto, dość często wybieraną przez kobiety i ich rodziny możliwością, która również traktowana jest jako forma zarówno udogodnienia, łagodzenia bólu, jak i mająca wpływ na przebieg porodu jest poród rodzinny, który zapewnia możliwość pełniejszego udziału w porodzie i zwiększa poczucie bezpieczeństwa i wsparcia dla rodzącej.

## PIŚMIENNICTWO

1. Agrawal P. Odkrywam macierzyństwo. Wrocław: Oficyna Wydawnicza Arboretum; 2006: 124–128.
2. Marianowski L. Rola i zadania położnej w systemie ochrony zdrowia kobiet w Polsce. *Annakes Academiae Medicae Lodzensis* 2002; 43(4): 12.
3. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 23 września 2010 r. w sprawie standardów postępowania oraz procedur medycznych przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych z zakresu opieki okołoporodowej sprawowanej nad kobietą w okresie fizjologicznej ciąży, fizjologicznego porodu, położu oraz opieki nad noworodkiem (Dz.U.10.187.1259).
4. Fijałkowski W. Dar rodzenia. Warszawa: Wydawnictwo PAX; 1993: 198.
5. Iwanowicz-Palus G, Zarychta I. Założenia standardu opieki okołoporodowej a realizacja opieki podczas ciąży, porodu i położu. W: *Kobieta i jej rodzina: profesjonalny poradnik dla położnych*. Warszawa: Raabe; 2014: 58.
6. <http://www.planujemydziecko.pl/index.php/Porod> (dostęp: marzec 2014).
7. Konopka J, Suchocki S, Puskarz R, Obst M. Cięcie cesarskie na życzenie pacjentki bez wskazań medycznych w opinii kobiet rodzących. *Perinatologia, Neonatologia i Ginekologia* 2008; 1(1): 35–37.
8. Dudenhausen JW, Pschyrembel W. Położnictwo praktyczne i operacje położnicze. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2007: 172–176.
9. Odent M. Odrodzone narodziny. Czym poród może i powinien być? Warszawa: Niezależna Oficyna Wydawnicza; 1997: 56.
10. Balaskas J. Poród Aktywny, Nowe spojrzenie na naturalny sposób rodzenia. 1992: 20-21.
11. Kijewski A, Urbaniak T, Pisarska-Krawczyk M, Terefenko F. Stopień odczuwania bólu porodowego w zależności od stosowanych metod jego łagodzenia. *Przegląd Lekarski* 2012; (10)69: 1026.
12. Rudnicka B, Pietrzak Z, Krasomski G. Wpływ czynników socjologicznych i demograficznych na wybór porodu tradycyjnego lub rodzinnego. *Perinatologia, Neonatologia i Ginekologia* 2011; 4(2): 96–100.

# Knowledge of methods advantageously affecting parturition among pregnant women in the Lublin Region

## Abstract

**Introduction:** The cooperation between a woman in labour and the midwife, who fulfils an important role in education of families preparing for childbirth, exerts a great effect on the course of labour. The mother expects from the midwife the provision of information concerning the position and birthing amenities, and other methods which affect the course and comfort during childbirth. A well-informed woman, to a lower degree, experiences anxiety, tension and pain, and this knowledge may assist in the performance of a unique and important task – bringing a new life into the world.

**Objective:** The objective of the study is the recognition of the level of pregnant women's knowledge concerning parturition supporting techniques.

**Material and methods:** The study was conducted in the Lublin Region among 110 pregnant women, and of this number, 91 who correctly completed questionnaires were qualified for further computer analysis. The research method used was a diagnostic survey and a research instrument, a questionnaire designed by the author. The collected information was statistically analyzed.

**Results:** The state of pregnant women's knowledge in the Lublin Region may be considered as relatively good. However, constant education should not be discontinued for families preparing for childbirth in the area of amenities and the necessity for assuming various vertical positions which relieve pain and increase the effectiveness of labour. Correct breathing in combination with a vertical position considerably accelerates delivery.

**Conclusions:** Support of a woman in labour from the emotional and educational aspects is an important task of the midwife. Education should be based on the improvement of knowledge concerning positions applied during labour and methods which make its course more efficient. Each woman in a different way experiences pain and anxiety related with delivery; therefore, all mothers should be approached individually. It is important to promote family deliveries, because this positively affects the state of a woman and the course of labour.

## Key words

knowledge, delivery, delivery amenities, pregnant woman