

Hipnoza pri porodu

Zdravstveni delavci že dolgo težimo za tem, da bi porodnicam čimbolj olajšali bolečine. Na zahodu, posebno v ZDA, uporabljajo v te namene ogromne količine kemičnih analgetikov in anestetikov. Ker so pa vsi ti kemični pripomočki lahko za mater nevarni in še bolj za otroka, vedno bolj priporočajo lajšanje porodnih bolečin na psihološke načine. Tako je pri nas v Sloveniji na široko vpeljana psihoprofilaktična priprava nosečnic za porod. Ker pa ta način priprave za nekatere nosečnice ni zadosten in za nekatere tudi ni primeren, se pri nas v teh primerih pri porodu zadnji čas vse bolj uporablja hipnoza.

Hipnoza pri porodu je že star način za lajšanje porodnih bolečin. Prvi neboleči porod v hipnozi je bil opravljen v prvi polovici 19. stoletja. Že leta 1870 pa poročajo, da je neki porodničar vodil zadnji dve leti kar 400 porodov v hipnozi. Z odkritjem kemičnih pripomočkov za lajšanje porodnih bolečin (najprej so v ta namen uporabili kloroform) pa je zanimanje za hipnozo začasno zamrlo. Šele v novejšem času, ko vse bolj zahtevamo, da mora biti vsaka metoda, s katero lajšamo porodne bolečine za mater in predvsem za otroka tudi neškodljiva, se je zanimanje za hipnozo spet močno povečalo. Tako v Angliji in Ameriki navajajo vsako leto na tisoče uspelih porodov v hipnozi.

S hipnozo pri porodu skušamo doseči predvsem tri stvari:

1. Ženo skušamo duševno pomiriti, odvrniti strah pred porodom in morebitnimi komplikacijami ter ji zbuditi zaupanje v naše delo.

2. Telesno jo skušamo čimbolj sprostiti, pri čemer se ji sprostijo tudi mišice medeničnega dna. To nam koristi predvsem v drugi porodni dobi.

3. Skušamo ji zmanjšati ali povsem odvrniti bolečino deloma s tem, da ji zvišamo prag za bolečino, kar dosežemo že s sprostitvijo in pomirjenjem ter sugestijo prijetnih doživetij, deloma pa s tem, da posamezne dele analgeziramo s sugestijo.

Da bi s hipnozo dosegli čim manj boleč porod, uporabljajo različni avtorji različne metode oziroma sheme. V glavnem so tri možnosti:

- porod pod vplivom posthipnotičnih sugestij,
- hipnoza med samim porodom brez poprejšnje priprave in
- priprava v nosečnosti, kombinirana s hipnozo med porodom.

V prvem primeru hipnotiziramo ženo na koncu nosečnosti in ji sugeriramo, da bo porod potekal v redu, da se ji ni treba ničesar bati, da bo bolečine ob popadkih z lahkoto prenašala in podobno. Pod vplivom teh sugestij rodi nato žena sama, brez hipnotizerja. V drugem primeru hipnotiziramo ženo prvič šele med porodom. Pri tretji metodi (ta se nam zdi najboljša in jo tudi največ uporabljamo) pa ženo že v nosečnosti nekajkrat hipno-

tiziramo, skušamo doseči čim globlji trans, dajemo ji ustrezne posthipnotične sugestije in skušamo izzvati analgezijo. Tako pripravljene žene hipnotiziramo med porodom veliko uspešneje. Med samim porodom pričenjajo nekateri s hipnozo že na začetku poroda, drugi šele, ko je maternično ustje odprto za 2 do 5 cm, nekateri pa šele na koncu druge porodne dobe. Nekateri drže porodnico ves čas poroda v hipnotičnem transu, drugi pa le za nekaj časa.

Prednost hipnoanestezije pred katerokoli obliko kemične anestezije je njena varnost. To je edina absolutno varna anestezija za oba — za mater in otroka. Tudi o drugih prednostih hipnoze pri porodu je bilo veliko napisanega. S hipnozo so skrajšali prvo porodno dobo tudi za pet ur. Poraba analgetikov in anestetikov med porodom je bila manjša, saj so dosegli dober analgetični in anestetični učinek že s samo hipnozo v 60 do 90 %. Za neprijetne stvari so dosegli poporodno amnezijo. Pri ženah je bila izguba krvi med porodom manjša. Žene so bile bolj odporne proti porodnemu šoku. Potrebni- nih je bilo manj porodniških operacij, kot so forceps in epiziotomija. Zaradi relaksacije mišičja medeničnega dna je bilo manj raztrganin. Tudi epiziotomije in rupture perineja so lahko zašili v hipnotični analgeziji. Pri porodih v hipnozi so se rodili otroci v boljši kondiciji. Nekateri avtorji poročajo celo, da jim je s posthipnotično sugestijo med porodom uspelo pri ženah izboljšati ali po potrebi zavreti laktacijo.

Poleg vseh dobrih strani pa ima hipnoza pri porodu tudi slabo stran. Je namreč zamudna in zahteva skoraj nepretrgano prisotnost ginekologa — hipnotizerja. Zaradi te pomanjkljivosti se je pač potrebno omejiti s hipnozo pri porodu na tiste nosečnice, ki jo najbolj potrebujejo.

Tako smo za porod v hipnozi določili naslednje indikacije:

- žene s pljučnimi, ledvičnimi in srčnimi obolenji,
- žene s slabo porodniško anamnezo,
- fetalni distress,
- prezgodnji porod,
- žene, ki ne bi imele koristi od običajnih psihoprofilaktičnih priprav,

to so predvsem nevrotične, emocionalno in vegetativno labilne osebnosti.

So pa tudi tri skupine žena, pri katerih hipnoza pri porodu ne pride v poštev, in sicer:

1. psihotiki in prepsihotiki,
2. osebe z izrazito subnormalno inteligenco — in seveda
3. žene, ki ne želijo biti hipnotizirane.

Za prvo skupino (psihotiki in prepsihotiki) menijo, da kontraindikacija ni absolutna in da izkušen hipnotizer lahko hipnotizira tudi te, vendar pa mora paziti, da ne sproži akutne psihoze.

Hipnotizirati se da po navajanju različnih avtorjev okoli 95 % vseh ljudi. Ni mogoče hipnotizirati samo ljudi, ki so umsko slabo razviti. To seveda velja, če so osebe voljne sodelovati. Je pa zelo težko hipnotizirati osebe, ki se ne morejo skoncentrirati, ki so močno raztresene, in osebe, ki imajo slabo fantazijo. Tudi ne more vsak hipnotizirati vsakega, čeprav zna hipnotizirati. Za hipnotiziranje ni prav nič potrebna toliko razvpita močna volja hipnotizerja, njegova velika »moč« nad drugimi osebami, temveč le veliko znanje. Kako globoko hipnozo bo izzval pri nekem človeku, pa ni odvisno od njega, temveč od hipnotizirane osebe same.

Za globoko hipnozo je namreč dovtetnih le približno 20 do 30 % ljudi. Tako globoka hipnoza pa za porod niti ni potrebna. Zadosten je že plitek

trans. Tega pa dosežemo praktično pri vseh ženah. Ni nujno, da žena ves porod prespi in da se potem ne spominja niti poroda, kaj šele bolečin. Zadolosti je, da porodnico toliko pomirimo in sprostimo ter ji toliko zmanjšamo bolečine, da ostane mirna in zbrana do konca poroda.

Naše izkušnje

S hipnozo pri porodu je začel dr. Marjan Pajntar pred desetimi leti. V prvih osmih letih je vodil približno 120 porodov v hipnozi. Po teh prvih uspešnih porodih v hipnozi je postalo povpraševanje žena, ki so želele takšen porod brez bolečin, tolikšno, da je bilo treba k hipnotiziranju pritegniti še druge zdravnike ginekologe. Pogostnost porodov v hipnozi sedaj naglo narašča. Tako je bilo v kranjski porodnišnici v prvih devetih mesecih leta 1971 na 1613 porodov 176 porodov v hipnozi, kar je 11 % vseh porodov.

Žene, ki so se odločile za porod v hipnozi, hipnotiziramo v zadnjem mesecu nosečnosti dvakrat do trikrat. Pri ponovnih hipnozah dosežemo večjo globino hipnoze in hkrati skrajšamo indukcijo hipnoze. V vsakem hipnotičnem transu skušamo ženi odstraniti zaskrbljenost in strah pred porodom. Pri izbranih nosečnicah pride v poštev tudi skupinska hipnoza, s katero prihranimo čas.

Vse nosečnice, ki prihajajo k nam zaradi poroda v hipnozi, nam tudi uspe hipnotizirati. To je razumljivo, saj prihajajo k nam samo žene, ki so dobro motivirane za porod v hipnozi. Čim bolj se namreč bliža porodni termin, tem bolj jih je strah pred porodom in tem bolj si žele roditi s čim manjšimi bolečinami. Zato si žele biti hipnotizirane kljub morebitnim pomislekom, ki jih imajo ali pa so jih slišale o hipnozi. Marsikatero ženo, ki je slišala zmotno mišljenje, da jo hipnotizer nekako prevlada s svojo močjo, je namreč strah, da bi izgubila svojo neodvisnost. To seveda ni res in prve, ki so premagale ta strah, so videle, da je nesmiseln; te seveda nato hrabrijó še druge.

Ko se porod začne, hipnotiziramo ženo takoj, ko popadki še niso prepogostni in premočni in se žena še lahko zbere. Ženo nato pustimo samo, da se počasi prebuja. Ko je maternično ustje odprto za dva do tri prste, ponovno induciramo oziroma poglobimo hipnozo in jo nato vzdržujemo do konca poroda.

Redkeje hipnotiziramo žene prvič ob samem porodu brez priprave v nosečnosti, in to le, kadar gre za izredno nemirne porodnice, ki v porodni sobi kričijo, in tiste porodnice, ki si hipnozo zelo želijo. Pri teh je pa uspeh hipnoze nekoliko slabši. Pri nekaterih sploh ne moremo doseči hipnotičnega transa, ker je kontakt z ženo otežen zaradi bolečin in strahu. Pri nekaterih drugih pa ne moremo doseči dovolj globoke hipnoze, vsaj tako globoke ne, kot bi jo lahko, če bi hodila žena na poprejšnje priprave.

Zgodi se včasih, da žene, ki so bile predvidene za porod v hipnozi in so bile v nosečnosti ustrezno hipnotizirane, porod prehití in rode brez svojega ginekologa-hipnotizerja. Te na porod s hipnozo pripravljene žene rode mirneje in bolj zbrano kakor druge porodnice.

Žene, ki se odločijo za porod v hipnozi, ob terminu redno amnioskopiramo in ko cerviks dozori, induciramo porod. Tako smo v prvih devetih mesecih leta 1971 od 176 porodov v hipnozi inducirali porod kar 105-krat (60 %).

To je visok odstotek, če ga primerjamo z 12 % indukcij pri drugih porodih. Vendar menimo, da to ni slabo. Žene z zrelim cerviksom ob terminu rode z indukcijo hitro, otroci so v redu, ginekolog hipnotizer pa lahko uskladi čas poroda s svojim razpoložljivim časom.

Naši uspehi pri vodstvu porodov v hipnozi so se z izkušnjami izboljševali. Pri vseh porodih smo lahko opazili pomirjevalni in relaksacijski učinek hipnoze. Večina žena prespi večji del poroda. Le med prav močnimi popadki, posebno proti koncu prve porodne dobe, kažejo znamenja bolečine ali celo povedo, da jih boli. Manjši del žena pa med porodom ne kaže nobenih znamenj bolečine. Tudi večina žena, ki so med porodom kazale znamenja bolečine, se po porodu bolečin ne spominja ali pa le prav medlo. Po porodu se večina žena počuti odlično, spočite so in izredno zadovoljne. Opazili smo le, da nekatere žene, histerične osebnosti, po porodu govore o večjih bolečinah, čeprav med samim porodom niso kazale takih znamenj. Pred okolico in zlasti pred možem bi bile prikrajšane, če bi ne mogle povedati, kako zelo so trpele. Zato kljub vsemu govore o bolečinah.

Pri naših s hipnozo vodenih porodih smo tudi občutno skrajšali trajanje poroda. Pri sto primerih porodov v hipnozi smo ugotovili, da je povprečni čas poroda za prvorodnice 3 ure in 48 minut, za mnogorodnice pa 2 uri in 32 minut.

Z našimi izkušnjami pri vodstvu poroda v hipnozi smo se prepričali, da je hipnoza odlična in preprosta metoda, ki se je lahko nauči vsak porodničar. Z njo odlično pomirimo porodnico, jo sprostimo in ji olajšamo bolečino. V tem je v primerjavi s psihoprofilakso, ki se pri nas veliko uporablja, gotovo mnogo boljše. Vendar pa menimo, da je za večino zdravih žena in normalnih porodov zaradi zamudnosti manj uporabna od psihoprofilakse. Hipnoza ima po našem mnenju pravo vrednost predvsem tam, kjer zaradi materinega zdravstvenega stanja ali ogrožene plodove kondicije želimo, da bi bil porod res čim krajši in čim lažji, in pa tam, kjer odpove psihoprofilaksa, tj. pri nevrotičnih, emocionalno in vegetativno labilnih osebnostih. Pri le-teh pa po dognanjih sodobne psihosomatike lahko pričakujemo tudi večje ali manjše porodniške komplikacije.

PROSTI ČAS KOT PSIHOHIGIENSKI PROBLEM

V doglednem času bo treba računati še z večjim problemom prostega časa, in to iz naslednjih vzrokov:

- ker je prosti čas v nenehnem porastu,
- ker se je delo v začetku štelo za nekaj, kar je samo sebi namen, pozneje pa so se začeli boriti za skrajšan delovni čas in je od tedaj prosti čas v porastu,
- ker za ta, na novo priborjeni prosti čas ni nikakršnih pravil in nobene splošno sprejete sheme, kako naj ga uporabimo,
- ker je tehnična civilizacija s pregnanostjo in otopelostjo človeka tolikanj »ukleščila«, da je potrebna odločitev o porabi prostega časa ovirana in zavrta.