

W Zespole Opieki Zdrowotnej w Szczytnie wiemy, że poród to ogromny wysiłek fizyczny i emocjonalny – dlatego zapewniamy dostęp do różnych metod łagodzenia bólu, dopasowanych do Twoich potrzeb i sytuacji klinicznej.

### ➤ **Znieczulenie zewnątrzoponowe (ZZO)**

Każda pacjentka rodząca w naszym szpitalu ma możliwość skorzystania ze znieczulenia zewnątrzoponowego (ZZO) – jednej z najskuteczniejszych metod uśmierzania bólu porodowego.

- Znieczulenie jest dostępne całodobowo
- O podaniu ZZO decyduje wspólnie: pacjentka, położna, lekarz położnik i anestezjolog
- Nie trzeba mieć własnego anestezjologa ani zgłaszać potrzeby wcześniej
- Znieczulenie jest bezpłatne – refundowane przez NFZ

### **TENS – przezskórna elektrostymulacja nerwów**

Na bloku porodowym udostępniamy również urządzenia TENS, które pomagają łagodzić ból we wczesnej fazie porodu poprzez delikatną elektrostymulację.

- Metoda bezpieczna i nefarmakologiczna
- Może być używana samodzielnie lub jako wsparcie przed ZZO
- Urządzenie dostępne dla każdej pacjentki

➤ Inne metody łagodzenia bólu:

### **Oprócz ZZO i TENS oferujemy także:**

- prysznic z ciepłą wodą
- poród aktywny – ruch, pozycje wertykalne, piłki, drabinki
- techniki oddechowe i wsparcie osoby towarzyszącej
- gaz wziewny („rozweselający”)

***Twoje prawo do godnego porodu obejmuje również prawo do łagodzenia bólu.***