

Массаж и прикосновения в родах

Complementary Medicine

- Нетрадиционная медицина распространена у беременных, по данным обзора Адамса (2009), от 1 до 87% беременных используют те или иные виды нетрадиционной медицины, и многие применяют не одну, а сразу несколько техник
- Многие женщины считают методы нетрадиционной медицины более безопасными и не уступающими по эффективности традиционным методам, и применяют их для индукции и стимуляции родов, при тошноте или рвоте, для релаксации, при болях в спине, анемии и пр.

Массаж: механизм работы

- Авторы предлагают разные объяснения эффективности воздействия массажа:
 - Выделение окситоцина в ответ на стимуляцию кожи
 - Снижение кортизола
 - Увеличение серотонина и дофамина
 - Более быстрое восприятие импульсов от давления, чем болевых
- Гормональные эффекты массажа дозозависимы и длятся несколько дней (Rapaport et al., 2012)

Massage, reflexology and other manual methods for managing pain in labor (2018)

- В Кокрейновский обзор вошли 14 РКИ, из которых 10 подходили для метаанализа (всего 1172 женщины, от 28 до 176 человек в исследовании)
- Исследования, вошедшие в обзор, сравнивали различные нефармакологические методы обезболивания родов (массаж, компрессы, рефлексология, хиропрактика, остеопатия, массаж глубоких тканей, шиатсу и мн.др.) с рутинным ведением родов, другими нелекарственными методами, отсутствием лечения и плацебо
- Исследования, рассматривающие гипноз в родах, ароматерапию, акупунктуру и акупрессуру как методы обезболивания родов, были исключены

Massage, reflexology and other manual methods for managing pain in labour (2018)

- Исходы, которые оценивали авторы исследований, вошедших в обзор:
 - Первичные исходы:
 - Интенсивность боли
 - Удовлетворение уровнем обезболивания
 - Ощущение контроля в родах
 - Удовлетворённость родами
 - Вторичные исходы:
 - Применение фармакологических методов обезболивания
 - Длительность родов
 - Частота стимуляции родов
 - Травмы промежности
 - ПРК более 500 мл

Обзор 2018 года, массаж

- Массаж в первом периоде родов был связан со снижением оценки по шкале боли в сравнении с обычным уходом
- Два исследования обнаружили снижение баллов по шкале боли во втором и третьем периодах в группе массажа
- Относительно длительности родов и частоты применения фармакологического обезболивания не было найдено преимуществ массажа
- В одном исследовании было показано снижение уровня тревоги в группе массажа, еще в двух – увеличение чувства контроля
- Два исследования, рассматривающие удовлетворенность в родах, показали ее увеличение среди тех мам, которые применяли массаж

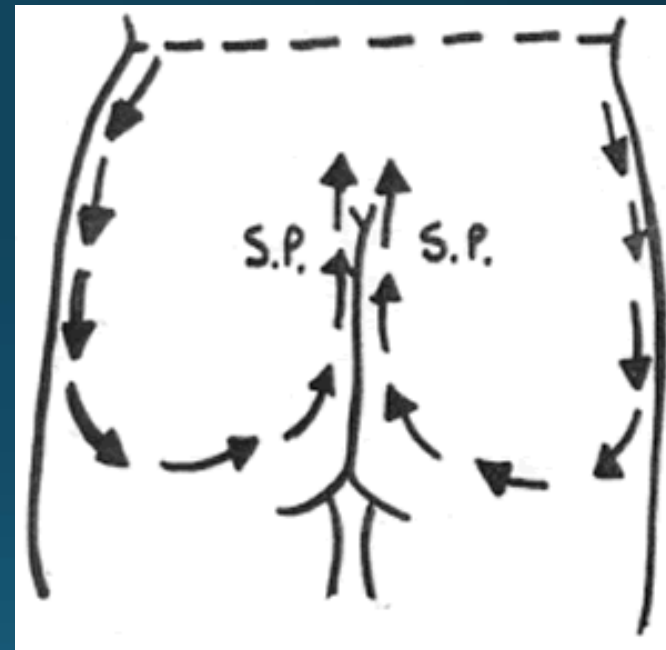
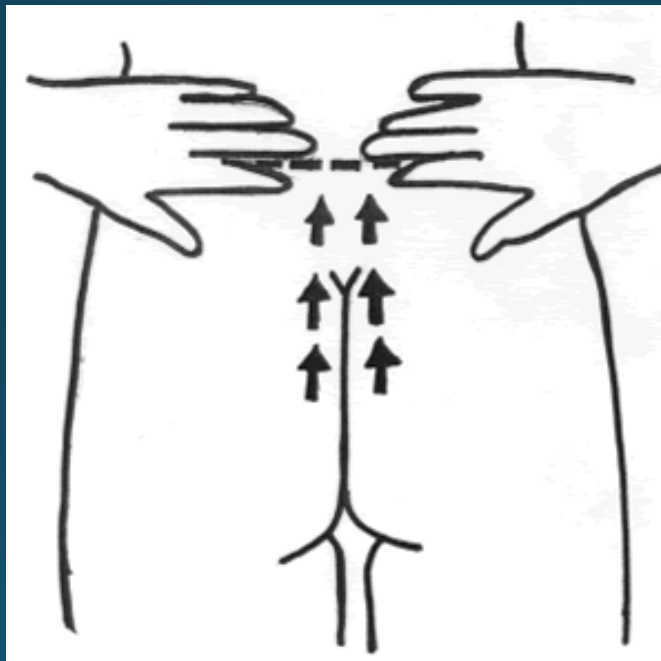
Effects of low back massage on perceived birth pain and satisfaction, 2017

- Исследование случай-контроль, 62 женщины (доношенная беременность, без осложнений и заболеваний в анамнезе, без патологий плаценты и признаков дистресса плода). Отбор в исследование проходил на раскрытии ≥ 4 см
- Группы совпадали по возрасту, уровню образования, ИМТ, подготовке к родам на курсах, паритету беременности и родов
- Из группы массажа были исключены 6 женщин, из контрольной группы – 3 женщины, вследствие ЭКС

Effects of low back massage on perceived birth pain and satisfaction

- Массаж проводила автор исследования (practicing nurse), трижды по 30 минут: в латентной фазе на раскрытии 3-4 см, в активной фазе на раскрытии 5-7 см, в переходной фазе – на 8-10 см
- Массаж был скоординирован с дыханием, после массажа участницы оценивали уровень болезненности на самой сильной схватке по ВАШ
- Авторы сравнивали баллы по ВАШ в трех точках родов у женщин в группе массажа и в контрольной
- В каждой из этих точек женщины, получавшие массаж, отмечали более низкий уровень боли в сравнении с контрольной группой; средний уровень удовлетворенности также был выше в группе массажа
- В группе массажа женщины чаще сообщали о том, что роды им показались короче, чем они ожидали, и о том, что схватки были менее болезненны, чем им представлялось

Массаж во время схватки



Effects of Massage and Acupressure on Relieving Labor Pain, Reducing Labor Time, and Increasing Delivery Satisfaction (Турция, 2020)

- РКИ, 120 женщин (первородящие, 38-42 нб, 20-30 лет, один ребенок в головном предлежании, роды без обезболивания, раскрытие меньше 4 см)
- Группа массажа, группа акупрессуры, группа массажа + акупрессуры, контрольная группа
- В группе массажа его проводили по 30 минут в каждой фазе: латентная – 3-4 см, активная – 6-7 см, переходная – 8-9 см. Во время сеанса массировали голову, шею, плечи, спину, руки, кисти, ноги стопы одинаковым способом и одно и то же время
- В группе акупрессуры использовали точку SP6 (на 4 см выше внутренней лодыжки), также 30 минут

Effects of Massage and Acupressure...

(Результаты)

- 79,2% родов произошли до 40 недель; 98,3% женщин никак не готовились к родам; 76,7% боялись родов и боли в них, и 91,7% не имели плана по работе с болью; окситоцин были применен у 32,5% женщин (в контрольной группе больше всего)
- Группа массажа показала более низкие баллы по ВАШ в латентной, активной и переходной фазах
- В группе массажа раскрытие происходило быстрее всего, но различия статистически не значимы
- В группе массажа дети имели самые высокие баллы по шкале Апгар на 1 и 5 минуте (7,03 и 9,03), а в контрольной – самые низкие (6,97 и 8,97), различия не значимы

The effect of sacral massage on labor pain and anxiety, 2019

- РКИ, по 30 женщин в группе массажа и контрольной
- Первые роды, 38-42 нб, 19-40 лет, спонтанное начало родов, без обезболивания в первом периоде, здоровые мама и малыш (без признаков дистоции)
- 4 теста и ВАШ оценивали состояние женщин до родов, во время и после
- В группе массажа его проводили по 30 минут в каждой фазе: латентная – 3-4 см, активная – 5-7 см, переходная – 8-10 см; по 15 минут – прикосновения, и еще по 15 минут - вибрационные техники

The effect of sacral massage on labor pain and anxiety, 2019 – результаты

- Оценка боли по ВАШ была ниже в группе массажа во всех трех точках – латентной, активной и переходной фазах
- Баллы по шкале тревожности были достоверно ниже в группе массажа
- Авторы также сравнивали восприятие женщин: в контрольной группе 80% женщин назвали роды сложными, в группе массажа – 26,7%. На вопрос о боли все женщины контрольной группы ответили, что она была невыносимой, в группе массажа – 28 из 30 женщин

Исследования о массаже не в родах

- Кокрейновский обзор 2015 года рассматривал исследования о массаже для облегчения временных болей в пояснице:
 - Массаж был эффективен как для непостоянных болей, так и при хронических болях (но в краткосрочной перспективе)
 - Среди 25 исследований, вошедших в обзор, авторы не обнаружили данных о серьезных побочных эффектах массажа
- Исследование из Аризоны о применении массажа для пациентов из терапевтического, хирургического и акушерского стационаров:
 - Пациенты отмечали снижение боли, улучшение самочувствия, расслабление, улучшение сна
 - Эффект длился от 1 часа до 24 часов и более

Компрессы

- Группа авторов провела несколько исследований о применении температурных компрессов для облегчения боли в родах
- Холодные компрессы прикладывали на 10 минут, повторяли через 30 минут. Горячие компрессы держали столько, сколько хотела мама. В группе сочетанного применения схема была такой: сначала горячий компресс на 30 минут, потом холодный на 10 минут, потом отдых на 30 минут и повторение по кругу
- В первом периоде компрессы прикладывали к животу, нижней части живота и нижней части спины, во втором периоде родов – к промежности

Компрессы: результаты

- В первом периоде родов было показано небольшое снижение интенсивности боли в группах горячих компрессов
- Для второй стадии родов снижение болевых ощущений было более значительным, тоже в группе горячих компрессов
- Также в группе женщин, которым прикладывали горячие компрессы, длительность родов в среднем была на час меньше, чем в группе обычного ухода
- Ganji Z. The effect of intermittent local heat and cold on labor pain and child birth outcome (2013). Shirvani MA, Ganji J. Comparison of separate and intermittent heat and cold therapy in labour pain management (2016). Shirvani MA, Ganji J. The influence of cold pack on labour pain relief and birth outcomes: a randomised controlled trial (2014)

Effleurage

- Эффлюраж – это массажная техника использующая мягкие прикосновения подушечками пальцев круговыми движениями. Во время родов мама может так сама массировать свой живот, или ее партнер/доула/акушерка – спину и плечи. Эта техника входит в метод Ламаза по облегчению боли в родах
- Исследование 2019 года сравнивало две группы рожениц по 15 человек – в одной группе авторы исследования делали мамам эндорфиновый массаж спины, в другой группе мамы делали эффлюраж
- По результатам опроса мам до массажа и после в обеих группах авторы пришли к выводу, что эффлюраж снижает интенсивность боли во время родов

Теплый душ для облегчения родов

- РКИ с участием 80 женщин. В одной группе женщины использовали душ: после 5 минут душа на все тело мамы находились под душем еще 15 минут – направляя струи на ту часть тела, которую хотели. Во второй группе женщины получали обычный уход в родах
- Женщины, имевшие возможность использовать душ, показали более низкие баллы по ВАШ на раскрытии в 4 и 7 см, а также были более довольны родами, чем контрольная группа
- Efficacy of Warm Showers on Labor Pain and Birth Experiences During the First Labor Stage. Lee et al., 2012

Противодавление (Penny Simkin, 1995)



- Техника, при которой партнер оказывает постоянное давление на крестец с помощью своей руки (запястьем или основанием ладони)
- Роженица регулирует точное место и силу давления
- Партнер отдыхает между схватками
- Вторая рука располагается на подвздошной кости, чтобы компенсировать давление на крестец