

如何管治分娩過程中的疼痛

分娩(生孩子)一般給人的感覺是需要很長的時間，而且是艱難和痛苦的。但有很多方法可以減緩分娩的痛苦。你可向醫生諮詢一些對你和寶寶都安全和有效的方法。你應該儘早做好決定，在到達醫院後告訴醫生。



●分娩過程中常用的鎮痛方法

硬膜外麻醉 (Epidural) 是在分娩時常用的鎮痛方法。它能抑制下身的疼痛，而你仍能保持清醒和警覺。因為你的下半身仍然會有感覺，所以使用這種方法不會減慢分娩過程。

進入醫院之後，通常會先進行靜脈輸液。接著，進行硬膜外麻醉時，你需要向左邊側臥或坐著靠在一張桌子或旁邊一個人身上。醫生(麻醉師)將一根細管插入你的背部，然後用膠布將其固定。麻藥將從這根細管注入你的體內。

進行硬膜外麻醉時，你會感覺下身麻木，不會感到宮縮的疼痛。這種麻藥適用於時間長的分娩。如果你感到疼痛或在疼痛開始之前，都可以隨時要求加大麻藥的劑量。麻醉師會在分娩過程中詢問你的感受並監測使用硬膜外麻醉的劑量。插入你背部的細管會在分娩後不久便取出。

●分娩期間使用的其它鎮痛方法

脊柱神經阻斷 (Spinal block) 是一種使下半身麻木的方法。該方法用於當胎兒需要用產鉗或真空吸引器的幫助下離開陰道時，以減緩產婦的疼痛。這種方法也用於剖腹產，通常將麻藥注射在背部下邊位置。你會保持清醒和醒覺。

局部麻醉可以使一個較小的範圍麻木，例如陰道。當醫生需要剪開陰道口或陰道口在分娩時撕裂，這種方法能夠幫助減緩疼痛。另外，局部麻醉也可以在醫生為你修補傷口或撕裂時使用。

●你的醫生可能會建議另外的鎮痛方法

全身麻醉使你完全失去知覺。只有在緊急情況下才使用，例如胎兒有危險，需要緊急剖腹產，或其它藥物在產婦進行手術時(例如：剖腹產)不起作用。

●副作用

雖然上述使用的麻藥總的來說是安全的，但也可能有副作用。如果你出現了頭痛、發燒，或某些身體部位變紅、腫脹或感到灼熱時，請立即告知你的醫生。

●剖腹產時會使用什麼鎮痛方法呢？

剖腹產是一項手術，醫生在產婦下腹的切口將胎兒取出。醫生會使用硬膜外麻醉或脊柱神經阻斷法來麻醉你的下半身。在分娩的過程中你仍然是保持清醒和醒覺，並感覺到醫生觸摸你，但不會感到疼痛。麻醉師會確保麻藥發揮作用。

●如果我不想使用麻醉藥物，我還有其它選擇嗎？

有的。以下的方法可以幫助你減輕痛苦：

- 練習呼吸技巧。瞭解如何以不同的速度呼吸，如何做深呼吸，以及如何快速地吸氣和呼氣。
- 沉思。沉思可以幫助你專注你的呼吸、保持心靈平靜、在分娩過程中放鬆身體。
- 集中注意力想像某樣東西。例如，想像你的寶寶長得什麼樣子，或寶寶的手指和腳趾有多長。
- 如果醫院的房間裏有電視，你可以看電視的節目，你也可以聽音樂或玩遊戲，幫助你轉移注意力。

事先計劃，靈活變通

在去醫院之前就計劃好你想用什麼方式來減輕分娩過程中的疼痛。做好心理準備，讓醫生瞭解你的想法。但是，萬一有特別的情況出現，你可以作其它的選擇。你的醫生為你 and 寶寶着想，可能需要採取與你原來計劃不一樣的方法。

與你的醫生和護士交談！他們瞭解你的感受、擔憂、疼痛狀況及決定後，會為你提供幫助。

