

# 如何管治分娩过程中的疼痛

分娩(生孩子)一般给人的感觉是需要很长的时间,而且是艰难和痛苦的。但有很多方法可以减缓分娩的痛苦。你可向医生咨询一些对你和宝宝都安全和有效的方法。你应该尽早做好决定,在到达医院后告诉医生。



## 分娩过程中常用的镇痛方法

**硬膜外麻醉 (Epidural)** 是在分娩时常用的镇痛方法。它能抑制下身的疼痛,而你仍能保持清醒和警觉。因为你的下半身仍然会有感觉,所以使用这种方法不会减慢分娩过程。

进入医院之后,通常会先进行静脉输液。接着,进行硬膜外麻醉时,你需要向左边侧卧或坐着靠在一张桌子或旁边一个人身上。医生(麻醉师)将一根细管插入你的背部,然后用胶布将其固定。麻药将从这根细管注入你的体内。

进行硬膜外麻醉时,你会感觉下身麻木,不会感到宫缩的疼痛。这种麻药适用于时间长的分娩。如果你感到疼痛或在疼痛开始之前,都可以随时要求加大麻药的剂量。麻醉师会在分娩过程中询问你的感受并监测使用硬膜外麻醉的剂量。插入你背部的细管会在分娩后不久便取出。

## 分娩期间使用的其它镇痛方法

**脊柱神经阻断 (Spinal block)** 是一种使下半身麻木的方法。该方法用于当胎儿需要用产钳或真空吸引器的帮助下离开阴道时,以减缓产妇的疼痛。这种方法也用于剖腹产,通常将麻药注射在背部下边位置。你会保持清醒和醒觉。

局部麻醉可以使一个较小的范围麻木,例如阴道。当医生需要剪开阴道口或阴道口在分娩时撕裂,这种方法能够帮助减缓疼痛。另外,局部麻醉也可以在医生为你修补伤口或撕裂时使用。

## 你的医生可能会建议另外的镇痛方法

全身麻醉使你完全失去知觉。只有在紧急情况下才使用,例如胎儿有危险,需要紧急剖腹产,或其它药物在产妇进行手术时(例如:剖腹产)不起作用。

## 副作用

虽然上述使用的麻药总的来说是安全的,但也可能有副作用。如果你出现了头痛、发烧,或某些身体部位变红、肿胀或感到灼热时,请立即告知你的医生。

## 剖腹产时会使用什么镇痛方法呢?

剖腹产是一项手术,医生在产妇下腹的切口将胎儿取出。医生会使用硬膜外麻醉或脊柱神经阻断法来麻醉你的下半身。在分娩的过程中你仍然是保持清醒和醒觉,并感觉到医生触摸你,但不会感到疼痛。麻醉师会确保麻药发挥作用。

## 如果我不想使用麻醉药物,我还有其它选择吗?

有的。以下的方法可以帮助你减轻痛苦:

- 练习呼吸技巧。了解如何以不同的速度呼吸,如何做深呼吸,以及如何快速地吸气和呼气。
- 沉思。沉思可以帮助你专注你的呼吸、保持心灵平静、在分娩过程中放松身体。
- 集中注意力想像某样东西。例如,想像你的宝宝长得什么样子,或宝宝的手指和脚趾有多长。
- 如果医院的房间里有电视,你可以看电视的节目,你也可以听音乐或玩游戏,帮助你转移注意力。

## 事先计划,灵活变通

在去医院之前就计划好你想用什么方式来减轻分娩过程中的疼痛。做好心理准备,让医生了解你的想法。但是,万一有特别的情况出现,你可以作其它的选择。你的医生为你和宝宝着想,可能需要采取与你原来计划不一样的方法。

与你的医生和护士交谈!他们了解你的感受、担忧、疼痛状况及决定后,会为你提供帮助。

