

分娩期的鎮痛方法(Pain management for labour) / 資料單張 (Fact sheet)

怎樣控制陣痛完全由你決定。助產士會不斷告訴你分娩的進度，但怎樣控制分娩的過程，是由你來決定的。有些婦女喜歡選擇自然的止痛方法，有些會選擇以藥物鎮痛，也有些會選擇兩者兼用。

下文會為你提供一些選擇：

自然的止痛方法 (Natural methods of pain relief):

- 伴侶和其他可以信賴的親友給予支持和鼓勵。
- 輕鬆私密的環境、柔和的燈光、怡人的音樂 (提供唱片播放機) ，、香薰 (沾上薰衣草油的紙巾或按摩油)。
- 水 – 溫水浴或淋浴。
- 用麥袋熱敷下腹或背部。
- 按摩/觸摸 – 按摩放鬆背部、足部或頭部。這需要在分娩開始前多加練習，讓你知道怎樣才會感覺舒服。
- 姿勢和動作 – 利用地心吸力幫助分娩。

藥物止痛 (Medical forms of pain relief):

氧化亞氮和氧氣混合氣體 (Gas is a mix of nitrous oxide and oxygen)

這是一種無味的氧化亞氮和氧氣混合氣體，以面罩或口罩吸入，可在分娩期任何時候使用，甚至可以在浴室淋浴或泡浴時使用，舒緩分娩期的不適。這種氣體不會消除痛楚，但可在出現宮縮時為孕婦帶來短暫的迷漫感覺。孕婦在宮縮開始時立刻深呼吸數次，以獲得最大功效。呼吸正常空氣後效果會快速消失。這種氣體並沒有會影響胎兒的已知副作用。

麻醉藥注射 – 嗎啡 (Narcotic injection – Morphine)

嗎啡是阿片類藥物，對於外科手術疼痛或慢性疼痛最為有效，還可用於鎮靜分娩期的孕婦，帶來一些緩解疼痛的功效。這種藥物會從母體流入胎兒，能影響新生嬰兒的呼吸。大約 20 分鐘後，嗎啡開始產生功效，藥效許多小時後才會消退。

硬脊膜外麻醉 (Epidural)

硬脊膜外麻醉就是用一根導管在脊髓附近的硬膜外腔注入麻醉止痛藥和麻醉劑。導管會在分娩期一直留在背部，方便補充麻醉劑。以這個方法供藥，可阻斷痛感通往大腦的途徑，因此大腦不會收到宮縮引起痛楚這個信息。硬脊膜外麻醉會在分娩第一階段、剖腹產或產鉗助產前施行。

注射藥物後大約 20 分鐘會產生藥效，維持約 1 ½ - 3 小時，視劑量強度而定。

好處：舒緩陣痛；可暫時穩定和降低血壓高；讓母親可以醒著接受剖腹；如果分娩過程漫長，加上催產可能可以加速分娩。

常見副作用：可能失去活動能力臥病在床；並非一定有效；降低母親的血壓因此減少嬰兒的心跳次數

(為抵消這種作用因此需要靜脈補液)；可能會停止或減慢分娩；可能難以排空膀胱，因此可能需要使用尿管；推動時的感覺減弱；局部背痛 7 至 10

天；由於不能有效地利用盆底肌肉而增加了使用產鉗的風險；母親的體溫可能會上升，導致胎兒宮內窘迫；胎兒可能會受藥物影響；增加了產科干預的風險，胎兒可能會受影響；產科干預可能會導致母親和嬰兒分隔。

更嚴重的併發症：可能因脊髓液滲漏而導致嚴重頭痛 (機率約二百分之一)；神經可能會受到感染，並可能導致腿部癱瘓。

在分娩時照顧你的助產士可幫助取得鎮痛藥物，如有需要，可向助產士提出。

Acknowledgement

The information included in this fact sheet was based on 2012 Westmead Hospital Pregnancy Care booklet known as *The Purple Book*, developed by WSLHD Women's Health Clinics, Westmead Hospital. The Pain Management for Labour Fact Sheet was produced by WSLHD Multicultural Health (MH), Multicultural Maternity Liaison Officer's Network and WSLHD MH Translation Unit.

Date: November 2014