

분만시 통증 관리/자료표 (Pain management for labour)

산통 조절방식에 관한 결정권은 산모에게 있습니다. 조산사가 산모에게 분만이 어디까지 진행되었는지 알려줄 수는 있지만, 산통조절 방법은 산모에게 달려있습니다. 어떤 여성들은 통증완화를 위한 자연적인 방법을 원하고 다른 여성들은 사용가능한 의학적인 통증완화를 선호하며 어떤 여성들은 복합적인 방법을 사용합니다

다음의 정보는 여러분에게 몇가지 옵션을 제공해드릴 것입니다:

자연적인 통증완화 방법 (Natural methods of pain relief):

- 배우자 또는 믿을 수 있는 사람으로부터의 격려와 도움
- 편안하고 개인적인 환경, 부드러운 조명, 긴장을 풀어주는 음악 (CD 플레이어가 제공됨) 향기의 사용 (티슈에 묻힌 라벤다 오일 또는 마사지 오일)
- 물 - 따뜻한 목욕 또는 샤워
- 하복부 또는 등을 밀팩을 대고 따뜻하게 해줍니다
- 마사지/터치 - 등, 발 또는 머리에 긴장을 풀어주는 마사지를 합니다. 이는 여러분이 자신에게 어떤 것이 편안한 지 알 수 있도록 분만이 시작되기전 많은 연습을 요합니다.
- 자세와 움직임- 중력을 사용해 분만과정을 돕습니다.

의학적인 통증 완화의 형태 (Medical forms of pain relief):

가스는 아산화 질소와 산소의 혼합입니다 (Gas is a mix of nitrous oxide and oxygen)

이것은 마스크 또는 마우스피스를 통해 흡입되는 냄새가 없는 아산화질소와 산소의 혼합물입니다. 분만 중 어떤 때라도 사용될 수 있으며 편안한 분만을 위해 샤워나 목욕을 할 경우에 욕실에서 조차도 사용할 수 있습니다. 통증을 없애주지는 않지만 진통을 겪고 있는 산모에게 잠시간의 몽롱한 느낌을 제공합니다. 최대의 효과를 얻기 위해 산모는 진통이 시작되자마자 몇번의 심호흡을 합니다. 보통의 공기로 호흡하면 이것은 금세 없어집니다. 이제까지 아기에게 알려진 부작용은 없습니다.

마약성 진통제 주사-몰핀 (Narcotic injection - Morphine)

몰핀은 수술로 인한 통증 또는 만성 통증에 가장 효과적인 마약성 진통제로 산모를 진정시키기 위해 분만에서도 사용될 수 있으며 그 결과 어느 정도는 통증을 완화해 줄 수 있습니다. 이 약물은 산모로부터 태어나지 않은 아기에게로 전해져 신생아의 호흡에 영향을 미칠 수 있습니다. 분만시 몰핀의 효과를 느끼려면 약 20분이 걸리며 이것이 사라지는 데는 많은 시간이 걸립니다.

경막외 마취제 (Epidural)

경막외 마취제는 마약성 진통제와 마취제를 조합시킨 것으로 카테터라고 불리는 얇은 도관을 통하여 척수부근의 경막외강에 투여됩니다. 또 “추가로” 마취제를 투여할 수 있도록 카테터는 분만동안 그 자리에 남겨져 있습니다. 이러한 방식으로 투여된 약은 통증이 뇌로 전달되는 길을 막아 결과적으로 뇌가 진통이 고통스럽다라는 메시지를 받지 않게 됩니다. 이것은 분만의 1단계에 또는 제왕절개 또는 겸자분만 전에 제공됩니다.

이것은 약물의 투여 후 약 20분이 지나면 효과가 나타납니다. 약물의 투여량에 따라 1시간 반에서 3시간 가량 효과가 지속됩니다.

이점: 산통완화, 일시적으로 고혈압을 안정시키고 줄여줌, 산모가 제왕절개술 동안 깨어 있도록 해줌, 분만이 길고 더딜 경우 (촉진과 더불어) 분만을 더 빨리 진행시킵니다.

흔한 부작용: 이동성을 상실할 가능성 및 침대에 누워만 있게 됨, 항상 효과가 있는 것은 아님, 산모의 혈압을 낮추어 그 결과로 아기의 심박동을 줄임(이것을 막기 위해 정맥주사액이 제공됨) 분만을 멈추게 하거나 더디게 할 수 있음, 배뇨가 어려울 수 있어 배뇨도관이 필요할 수 있음, 힘주는 것에 대한 느낌을 감소시킴, 7-10일 간의 국부적 요통, 골반마루근육을 효과적으로 사용할 수 없음으로 인한 겸자분만 위험의 증가, 산모의 체온상승으로 인한 치명적 위험의 가능성 증가, 아기가 약물의 영향을 받을 수 있음, 산과의료개입에 관한 증대된 위험으로 인해 아기가 영향 받을 수 있음, 산과의료개입의 결과로 산모와 아기가 떨어져 있게 될 수 있음.

더 심각한 합병증: 척수액이 새어나와 심각한 두통이 발생할 가능성 (약 200중 1건), 신경과 관련된 다리의 마비도 일으킬 수 있는 감염의 위험 가능성

분만시 여러분을 돌봐드리는 조산사가 여러분이 요청할 경우 의학적인 통증경감을 이용할 수 있도록 도와드릴 수 있을 것입니다.

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