

التحكم بالألم المخاض / ورقة معلومات (Pain management for labour)

تعدّ كيفة تدبّر آلام المخاض أمراً عائداً لك. وبينما ستبقيك القابلة القانونية على اطلاع على مدى التقدم الذي تحرز فيه في مخاضك، تبقى كيفة تدبّر مخاضك أمراً عائداً لك. وتفضل بعض النساء الطرق الطبيعية لتسكين الألم، في حين تفضّل الأخرى استخدام خياراتٍ من مسكنات الألم الطبيّة المتوفرة لهم، والبعض الآخر يفضلن استخدام خياراتٍ من كلا الطريقتين.

تقدم لك المعلومات التالية بعضاً من هذه الخيارات:

الطرق الطبيعية لتسكين الألم (Natural methods of pain relief)

- دعم وتشجيع الأزواج والأشخاص الآخرين الموثوق فيهم.
- بيئة مريحة وخاصة، وإضاءة خافتة، وموسيقى تبعث على الشعور بالاسترخاء (يتوفر مشغل للأقراص المدمجة)، واستخدام الزيوت العطرية (كزيت الخزامى (اللافندر) على منديل ورقيّ أو زيت التدليك).
- الماء – كحمام دافئ أو القيام بالاستحمام.
- الحرارة وذلك عن طريق وضع كمادات القمح على أسفل البطن أو الظهر.
- التدليك أو اللمس – تدليك يبعث على الاسترخاء على الظهر أو القدمين أو الرأس. وهذا الأمر يتطلب قدراً كبيراً من التدريب قبل بدأ مخاضك حتى يتسنى لك معرفة ما الذي تشعرين بالراحة معه بشكل أكبر.
- الوضع الجسماني والحركة- استخدام قوة الجاذبية للمساعدة في عملية المخاض.

الصيغ الطبيّة لمسكنات الألم (Medical forms of pain relief)

الغاز وهو مزيج من أكسيد النيتروز والأكسجين (Gas is a mix of nitrous oxide and oxygen)

إن هذا الغاز هو خليط عديم الرائحة من أكسيد النيتروز والأكسجين يتم استنشاقه عبر قناع أو أنبوب في الفم. ويمكن استخدامه في أي وقت أثناء المخاض، كما ويمكن الحصول عليه في الحمام عند الاستحمام بغية الشعور بالراحة في المخاض. ولا يذهب هذا الغاز بالألم، ولكن يجعل المرأة تشعر بشعور أني فاطر عندما تعاني من التقلّصات. وللحصول على أكبر قدر ممكن من التأثير، على المرأة أن تأخذ عدّة أنفاس عميقة في حال بدء التقلّصات. كما ويتلاشى مفعول هذا الغاز بسرعة مع استنشاق الهواء الطبيعي. ولم تسجل أيّة أعراض جانبية معرفة لهذا الغاز على الطفل والوليد.

الحقنة المخدرة- المورفين (Narcotic injection- Morphine)

إن المورفين هو عقار أفيونيّ ذو فعالية عالية على الآلام الجراحية أو الحادة، ويمكن استخدامه أيضاً في المخاض كمهدئ للمرأة ممّا يؤدي إلى تخفيف بعض الآلام. يعبر هذا العقار من الأم إلى الطفل الذي لم يولد بعد، ويمكن أن يؤثر على يؤثر على تنفس الطفل حديث الولادة. يستغرق الأمر 20 دقيقة للشعور بتأثير المورفين على المخاض، كما ويستغرق ساعاتٍ عديدة لكي يتلاشى مفعوله.

فوق الجافية (Epidural)

إن فوق الجافية هو مزيج من عقاقير مخدرة ومبندة تحقن في منطقة فوق الجافية بالقرب من الحبل الشوكي عبر قطعة دقيقة لإنبوب يدعى القسطرة. تترك القسطرة في موضعها خلال مدة المخاض حتى يتسنى إعطاء مزيد من جرعات إضافية من المخدر للمرأة أثناء المخاض. وتعطى هذه العقاقير بهذه الطريقة لمنع مسارات الألم من الوصول إلى الدماغ، وبالتالي فإن الدماغ لا يحصل على إشارات مفادها أن تلك التقلصات هي تقلصات مؤلمة. ويتم إعطاء هذه العقاقير في المرحلة الأولى من المخاض أو قبل إجراء العملية القيصرية أو الولادة بمساعدة ملقط الجراحة.

يبدأ عمل العقاقير بعد 20 دقيقة تقريباً من حقنها، ويدوم مفعولها من ساعة ونصف إلى ثلاثة ساعات وذلك بحسب قوة الجرعة المعطاة.

الفوائد: تخفيف آلام المخاض، كما يحافظ على توازن وتخفيض ضغط الدم بشكل مؤقت، ويسمح للأم بأن تكون مستيقظة أثناء الجراحة القيصرية، وقد يسرع من المخاض (بزيادة الجرعة) إذا كان المخاض طويلاً وبطيئاً.

الآثار الجانبية الشائعة: احتمال فقدان القدرة على الحركة والتقدير بالسرير، وقد لا يكون له تأثير فعال دائماً، كما ويخفف من ضغط دم الأم وبالتالي يقلل من ضربات قلب الطفل (لذلك يتم إعطاء السوائل عبر الوريد لمعالجة ذلك)، قد يوقف أو يبطئ من سير المخاض، قد يكون من الصعب على المرأة تفريغ مثانتها من البول ولهذا قد يتطلب الأمر وضع قسطرة بولية، يقلل من الشعور بالدفع، يتسبب بالآلام موضعية في الظهر تستمر من 7 إلى 10 أيام، يزيد من احتمال اللجوء إلى استخدام الملقط الجراحية تبعاً لعدم القدرة على استخدام عضلات قاع الحوض بشكل فعال، يزيد من احتمال ارتفاع درجة حرارة الأم مما يسبب الضيق للجنين، وقد يتأثر الطفل بالعقاقير، وقد يتأثر الطفل بمخاطر متزايدة للتدخل التوليدي، وهذا من شأنه أن يفصل الأم عن وليدها.

مضاعفات أكثر خطورة: صداع حاد محتمل بسبب تسرب السائل الشوكي (1 في 200 تقريباً): خطر محتمل للإصابة بالعدوى ناتج عن إصابة الأعصاب أو شلل محتمل للقدمين.

ستقدم لك القابلة القانونية التي تقدم لك الرعاية أثناء فترة مخاضك مسكنات الألم الطبيّة إذا طلبت منها ذلك.

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