

## 分娩期的镇痛方法 (Pain management for labour) / 资料单张

怎样控制阵痛完全由你决定。助产士会不断告诉你分娩的进度，但怎样控制分娩的过程，是由你来决定的。有些妇女喜欢选择自然的止痛方法，有些会选择以药物镇痛，也有些会选择两者兼用。

下文会为你提供一些选择：

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

- 伴侣和其他可以信赖的亲友给予支持和鼓励。
- 轻松私密的环境，柔和的灯光，怡人的音乐（提供唱片播放器），香熏（沾上薰衣草油的纸巾或按摩油）。
- 水 - 温水浴或淋浴。
- 用麦袋热敷下腹或背部。
- 按摩/触摸 - 按摩放松背部、足部或头部。这需要在分娩开始前多加练习，让你知道怎样才会感觉舒服。
- 姿势和动作 - 利用地心吸力帮助分娩。

### 药物止痛 (Medical forms of pain relief):

#### 氧化亚氮和氧气混合气体

这是一种无味的氧化亚氮和氧气混合气体，以面罩或口罩吸入，可在分娩期任何时候使用，甚至可以在浴室淋浴或泡浴时使用，舒缓分娩期的不适。这种气体不会消除痛楚，但可在出现宫缩时为孕妇带来短暂的迷漫感觉。孕妇在宫缩开始时立刻深呼吸数次，以获得最大功效。呼吸正常空气后效果会快速消失。这种气体并没有会影响胎儿的已知副作用。

#### 麻醉药注射 - 吗啡 (Narcotic injection - Morphine)

吗啡是阿片类药物，对于外科手术疼痛或慢性疼痛最为有效，还可用于镇静分娩期的孕妇，带来一些缓解疼痛的功效。这种药物会从母体流入胎儿，能影响新生儿的呼吸。大约 20 分钟后，吗啡开始产生功效，药效许多小时后会消退。

## 硬脊膜外麻醉 (Epidural)

硬脊膜外麻醉就是用一根导管在脊髓附近的硬膜外腔注入麻醉止痛药和麻醉剂。导管会在分娩期一直留在背部，方便补充麻醉剂。以这个方法供药，可阻断痛感通往大脑的途径，因此大脑不会收到宫缩引起痛楚这个信息。硬脊膜外麻醉会在分娩第一阶段、剖腹产或产钳助产前施行。

注射药物后大约 20 分钟会产生药效，维持约 1 ½ - 3 小时，视剂量强度而定。

好处：舒缓阵痛；可暂时稳定和降低血压高；让母亲可以醒着接受剖腹；如果分娩过程漫长，加上催产可能可以加速分娩。

常见副作用：可能失去活动能力卧病在床；并非一定有效；降低母亲的血压因此减少婴儿的心跳次数

(为抵消这种作用因此需要静脉补液)；可能会停止或减慢分娩；可能难以排空膀胱，因此可能需要使用尿管；推动时的感觉减弱；局部背痛 7 至 10

天；由于不能有效地利用盆底肌肉而增加了使用产钳的风险；母亲的体温可能会上升，导致胎儿宫内窘迫；胎儿可能会受药物影响；增加了产科干预的风险，胎儿可能会受影响；产科干预可能会导致母亲和婴儿分隔。

更严重的并发症：可能因脊髓液渗漏而导致严重头痛 (机率约二百分之一)；神经可能会受到感染，并可能导致腿部瘫痪。

在分娩时照顾你的助产士可帮助取得镇痛药物，如有需要，可向助产士提出。

### 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