

مدیریت درد زایمان / حقیقت نامه (Pain management for labour)

چگونگی مدیریت درد زایمان بستگی بشما دارد. در حالیکه شما را از پیشرفت زایمانتان مطلع خواهد کرد، مدیریت زایمان بستگی بشما خواهد داشت. برخی از زنان روشهای طبیعی تسکین درد را ترجیح میدهند، برخی دیگر ترجیح میدهند که از گزینه های پزشکی تسکین درد موجود استفاده کنند، و برخی هم ترکیب این دو روش را ترجیح میدهند.

اطلاعات زیر برخی گزینه در اختیار شما قرار خواهد داد:

روشهای طبیعی تسکین درد (Natural methods of pain relief)

- حمایت و تشویق همسران و دیگر افراد مورد اعتماد.
- محیط آرام و خصوصی، نور ملایم، موسیقی آرام بخش (سی دی ارائه شده است)، استفاده از مواد عطری (روغن لاوندر که در پارچه نازک یا روغن ماساژ ریخته شده باشد).
- آب - یک حمام گرم یا دوش.
- گرما که از طریق یک بسته گندم روی شکم یا پشت گذاشته شود.
- ماساژ/لمس - ماساژ آرامش بخش به پشت یا کمر یا سر. این نیاز به تمرین زیادی قبل از زایمان دارد تا شما بدانید که با چه ماساژی راحت هستید.
- قرارگیری و حرکت - برای کمک به پروسه زایمان از جاذبه زمین استفاده کنید.

روشهای پزشکی تسکین درد (Medical forms of pain relief)

گاز که ترکیبی از اکسید نیتروژن و اکسیژن باشد (Gas is a mix of nitrous oxide and oxygen)

این یک مخلوط بی بو از اکسید نیتروژن و اکسیژن است که از طریق ماسک یا دهان بند استنشاق میشود. در هر لحظه در طول زایمان میتواند مورد استفاده قرار بگیرد و حتی موقعیکه برای آرامش درد زایمان در حمام یا زیر دوش باشید میتواند مورد دستیابی قرار بگیرد. این درد را از بین نمیرد، ولی در موقع انقباضات زایمان یک احساس مهم زودگذر به زن میدهد. برای دریافت حداکثر اثر زن بمحض شروع انقباضات چند نفس عمیق میکشد. اثر آن طی تنفس در هوای معمولی بزودی از بین میرود. هیچ اثر جانبی روی نوزاد شناخته نشده است.

تزریق مواد مخدر - مرفین (Narcotic injection- Morphine)

مرفین مواد مخدری است که برای درد جراحی یا درد مزمن خیلی موثر است، همچنین میتواند در زایمان بمنظور آرامش زن مورد استفاده قرار گرفته و منجر به تسکین درد شود. این دارو از مادر به جنین منتقل شده و میتواند در تنفس بچه تاثیر بگذارد. حدود 20 دقیقه طول میکشد تا اثر مرفین را در زایمان احساس کرد و ساعتها طول میکشد تا اثرش از بین برود.

اپیدورال (Epidural)

اپیدورال ترکیبی از داروهای مخدر و بیهوشی که به منطقه اپیدورال نزدیک نخاع توسط یک لوله ظریف که کاتتر نامیده میشود، تزریق میگردد. کاتتر را در طول زایمان در محل خود نگهدارند تا دوزهای اضافی بعدی بیهوشی داده شود. داروهایی که باین صورت داده میشوند مسیر درد را به مغز می بندند و بنابراین مغز پیام دردمند بودن انقباضات را دریافت نمیکند. این در مرحله اول زایمان یا قبل از عمل سزارین و یا فورسپس داده میشود.

دارو حدود 20 دقیقه بعد از تزریق طول میکشد تا موثر شود. تاثیرش بسته به میزان قدرت دوز داشته و بین 1/5 تا 3 ساعت طول میکشد.

مزایا: درد زایمان را تسکین میدهد؛ فشار خون بالا را میتواند موقتا پایین آورده و تثبیت کند؛ اجازه میدهد که مادر در طول عمل سزارین بیدار باشد، ممکنست زایمان طولانی و کند را (با افزایش) تسریع کند.

اثرات جانبی معمول: احتمال از دست دادن تحرک و محدود شدن به رختخواب؛ همیشه موثر نیست؛ فشار خون مادر را پایین میآورد و بنابراین ضربان قلب بچه را کم میکند (در اینصورت مایعات داخل وریدی (intravenous) داده میشوند تا جلوی این را بگیرند)؛ ممکنست که زایمان را متوقف یا کند کند؛ شاید خالی کردن مثانه دشوار باشد و نیاز به سوند ادرار باشد؛ احساس زور دادن را کم میکند؛ پشت درد موضعی برای 7 تا 10 روز؛ بدلیل عدم توانایی استفاده موثر از ماهیچه های کف لگن ریسک فورسپس را بالا میبرد؛ افزایش احتمال بالا رفتن دمای مادر که باعث زجر جنین میشود؛ شاید بچه تحت تاثیر دارو قرار بگیرد؛ بچه ممکنست تحت تاثیر افزایش احتمال مداخله زایمانی باشد؛ مداخله زایمانی ممکنست منجر به جدایی مادر و بچه گردد.

عوارض جدی تر: احتمال سردرد شدید بدلیل نشت مایع نخاعی (تقریبا 1 در 200)؛ احتمال عفونت که منجر به درگیری عصب شده و احتمال فلج شدن پاها.

مامایی که در زایمان از شما مراقبت میکند، قادر خواهد بود که داروی تسکین درد را در صورت درخواست در دسترس شما قرار دهد.

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