

اداره درد در زایمان/ برگه معلومات (Pain management for labour)

این که چگونه درد زایمان خود را اداره می کنید مربوط به خود شما است. درحالی که قابله همیشه شما را از پیشرفت زایمان آگاه میسازد، اما این که چگونه زایمان خود را اداره کنید مربوط به خود شما است. بعضی زنان روش های طبیعی کنترل درد را انتخاب میکنند، دیگران ترجیح میدهند که از دواهایی های موجود طبی تسکین درد انتخاب کنند و عده از زنان از ترکیب هر دو استفاده میکنند.

معلومات زیر بعضی از این طریقه ها را به شما فراهم میسازد.

روش های طبیعی تسکین درد (Natural methods of pain relief)

- حمایت و تشویق همسر و دیگر افراد مورد اعتماد.
- محیط آرام بخش و خلوت، روشنی ملایم، موسیقی آرام بخش (اسی دی مهیا میگردد) استفاده از خوشبوها (روغن لیوندر بر دستمال کاغذی یا روغن مساز)
- آب - حمام یا شاور گرم.
- کاربرد حرارت از طریق خریطه گندم که بر قسمت پایینی شکم و کمر تطبیق میگردد.
- مساز/ لمس - مساز آرام بخش کمر یا پاها یا سر شما. این نیاز به ممارست زیاد پیش از شروع زایمان دارد، بنابراین شما میدانید که با چه چیزی احساس راحت میکنید.
- با گرفتن وضعیت و حرکت نمودن- از ثقل و جاذبه زمین برای کمک به فرآیند زایمان استفاده کنید.

روش های طبی تسکین درد (Medical forms of pain relief)

گاز ترکیبی از نیتروس اکساید و اکسیجن است (Gas is a mix of nitrous oxide and oxygen)

این یک ترکیب بی بوی از نیتروس اکساید و اکسیجن است که از طریق ماسک یا دهانه انشاق میگردد. در جریان ولادت در هر زمان میتوان از آن استفاده کرد حتی در حمام نیز زمانی که شاور یا حمام برای تسهیل زایمان میگیرید میتواند در دسترس قرار گیرد. این گاز درد را از بین نه می برد، اما به زن یک احساس ابهام زودگذر هنگام انقباضات میدهد. برای گرفتن تاثیر حد اکثری، زن باید به مجرد شروع انقباضات چندین نفس عمیق بگیرد. این گاز با تنفس عادی هوا از بین میرود و اثر جانبی شناخته شده بر نوزاد نه دارد.

زرق مخدر - مورفین (Narcotic injection- Morphine)

مورفین که یک دوی مخدر است که برای درد های جراحی و مزمن نهایت مؤثر است، همچنان می تواند برای آرام ساختن زنان در زایمان که منجر به تسکین درد میشود، نیز به کار رود. این دوا از مادر به طفل تولد نه یافته عبور کرده و میتواند تنفس طفل نوزاد را متأثر سازد. تقریباً 20 دقیقه را در بر میگیرد تا تأثیرات مورفین بر زایمان احساس گردد و چندین ساعت را میگیرد تا از بین برود.

اپیدورال (Epidural)

اپیدورال ترکیبی از مخدر و دواهای بیهوش کننده است که در فضای اپیدورال در نزدیک نخاع شوکی از طریق یک لوله ظریف که کاتیتز نامیده میشود، زرق میگردد. این کاتیتز در طول مدت زایمان در موضعش میماند تا مقادیر بیشتر دوا بیهوشی داده شود. دواهای که به این طریق داده می شوند مسیرهای درد به دماغ را مسدود میسازد، لذا دماغ این پیام را که انقباضات درد ناک اند نه میگیرد. این دوا در مرحله اول زایمان یا پیش از عمل سزارین یا ولادت با انبرک قابلیت داده میشود.

بعد از زرق، تقریباً مدت 20 دقیقه را میگیرد تا دوا مؤثر واقع گردد، و بسته به قدرت مقدار دوا از 1/2 تا 3 ساعت دوام میکند.

مزایا: درد زایمان را کاهش میدهد، به صورت موقت فشار خون را تثبیت و فشار خون بالا را کاهش می دهد، به مادر اجازه می دهد که برای عمل سزارین بیدار باشد، ممکن است زایمان را تسریع کند (با تقویت کردن)، اگر زایمان طولانی و آهسته باشد.

اثرات جانبی معمول: احتمال از دست دادن تحرک و محدود شدن به بستر، همیشه مؤثر نیست، فشار خون مادر را کاهش داده لذا سبب کاهش ضربان قلب نوزاد میگردد (به همین دلیل مایعات داخل وریدی داده میشود تا این تأثیر را خنثی سازد)، ممکن است زایمان را متوقف یا آهسته سازد، ممکن است تخلیه مثانه را مشکل سازد، لذا ممکن است به کاتیتز بولی نیاز گردد، احساس هل دادن را کاهش میدهد، دردهای موضعی کمر برای 7 تا 10 روز، خطر فورسپس به دلیل ناتوانی در استفاده مؤثر از ماهیچه های کف لگن را افزایش می دهد؛ افزایش این احتمال که درجه حرارت مادران را افزایش داده و باعث زجر جنینی گردد، نوزاد ممکن است تحت تأثیر دواها قرار گیرد، نوزاد ممکن است در معرض افزایش خطر مداخله ولادی قرار گیرد، مداخله ولادی ممکن است منجر به جدایی مادر و نوزاد گردد.

عوارض جدی تر: احتمال سردرد شدید به علت تراوش مایع نخاعی (تقریباً 1 در 200)، احتمال خطر عفونت که منتج به درگیری عصب و احتمال فلج پاها میگردد.

قابله که در جریان ولادت از شما مراقبت میکند، شما را به دسترسی به تسکین طبی درد، در صورتی که خواسته باشید میتواند کمک کند.

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