



de Verloskundige

你的分娩： 你如何应对疼痛？



现在你怀孕了，你可能会问自己几个问题。比如分娩时的疼痛。疼得厉害吗？当你无法承受时怎么办？你能够获得药物减轻疼痛吗？分娩会带来疼痛。谁也无法躲避。但每一次的分娩都不一样。有的产妇更容易承受疼痛。你到底会有多痛，没有人能够预料。不过你不要太担心：有各种方式来舒缓疼痛。可以用药，也可以不用药；在家中和在医院里。这就是这份小册子的内容。在这本册子中我们把能够对你有所帮助的事情都一一列举出来。

关于阵痛和疼痛的几个事实

你的身体产生止痛物质

‘产妇疼痛’(产妇的阵痛)很特殊：只有当你分娩时你才会有这种疼痛。从疼痛中你感觉到分娩就要开始了。因此你知道你应该寻找一个安全、安静的地方以及救助。你知道吗？你的身体立即对疼痛有所反应，自己产生止痛物质。这就是所谓的脑内啡。脑内啡负责让你的疼痛感觉减轻。

疼痛如潮来潮往

产妇疼痛是由阵痛引起的。阵痛是子宫肌肉收缩产生的。你可以把这种阵痛比作冲击海滩的浪涛。开始时你感觉疼痛的浪涛滚滚而来。在浪涛拍打之前，疼痛最为剧烈。之后浪涛退下来，你感觉疼痛又减轻了。在阵痛之间你的腹部静下来。

疼痛轻重不一

你的分娩开始时阵痛之间的间隔时间更长。那时还不是特别疼痛。过了一段时间阵痛之间的间隔更短。阵痛就更剧烈，更难受。最后你会产生宫缩挤压阵痛，它主要是在出生前，可能特别疼痛。当你的胎儿出生了，阵痛也就停下来了，你也不再疼痛了。你只有几次轻微的痉挛使胎盘脱落。

腹部阵痛和背部阵痛

有一些产妇觉得能够很好地承受疼痛,而另一些产妇觉得无法忍受。我们还不清楚是什么原因造成了这些区别。其中可能的一个原因是发生疼痛所在的位置。大部分的产妇在阵痛时主要是她们的腹部疼痛。不过也有产妇她们主要感觉她们的背部或她们的腿部疼痛。有时候疼痛可能变换位置。有一些产妇认为背部阵痛比腹部阵痛更难受。

分娩前你自己可以做的事情

安排好你分娩时希望谁陪伴

你知道吗?产妇在分娩时获得大力的支持会感觉疼痛少一些。她们也常常不需要使用药物来减轻疼痛。因此考虑好你想让谁在你分娩时陪伴很重要。事先与你的助产士讨论好。不仅可以是你的伴侣,也可以是你的姊妹,女朋友,你妈妈:都可以。就看你自己觉得谁最合适。选择一个在他面前你不必‘假装’的人。选择一个在他面前你可以放松自己的人。并告诉这个支持和呵护你的人你的期望是什么。这样你不久就可以把你的精力集中到迎接阵痛。在你分娩时当然助产士会支持你,有时你可以得到产妇护理的额外支持。



充分准备

阅读一些关于生孩子的小册子、杂志和书籍。在万维网上搜索相关信息。也可参见 kiesbeter.nl 网站选择‘分娩时的疼痛’。询问你的助产士相关情况。参加孕妇课程并事先练习呼吸技巧。这都能让你不久之后能够更好地放松，因而减少疼痛带来的苦楚。你知道可能将发生什么事情以及你自己能够做什么。你能够更有把握并有更多的信心面对分娩。当然：当分娩开始时几乎每一个产妇都害怕和不安。不过试着不要让这种恐惧感掌控你，因为这会让你紧张。因此疼痛可能会更厉害，阵痛可能不能很好地继续。另外，当你害怕时你的身体产生的脑内啡会减少。

好好休息

分娩开始时你已经安排了足够的休息。睡眠充足。你怀孕的最后几个星期好好休息并给自己腾出时间。因为当你休息好了以后，你能够更好地应对疼痛。

应对疼痛的窍门

散散心

开始时不要过多地注意疼痛。大部分情况下阵痛还能够承受。尽可能长地继续从事你正在做的事情。散散心。比如阅读，看电视或听音乐。

尝试不同的姿势

当阵痛更剧烈并更痛苦时，你常常更难放松。那么就去你感觉舒服的地方并尝试最能让你放松的姿势。比如你可以站着舒缓阵痛，同时你轻微摆动臀部或趴在桌子或椅子上。背部阵痛时可以抱你的手或膝盖坐着。你也可以蹲着坐着或趴在桌子上。你更喜欢躺着吗？那么就尝试侧身躺着，看看是否感觉良好，在腿之间还可放一个垫子，或在你的腹部和背部放一个垫子。四处走走也很好，尝试一些你感觉最好并最有效的方式。当疼痛来临时你主要得当心不能痉挛或屏住呼吸。这样你就不能很好地放松。尽量放松一切并继续静静地呼吸。这时你就感觉疼痛减轻了。



让你感觉温暖

温暖有助于放松。因此让你的房间温暖适宜。穿一些方便的暖身衣服。当你躺着时，你可以把热水袋放在你的腹部和背部。来个热水盆浴也是个好主意。很多产妇觉得来个淋浴也很舒服，把热水淋浴对准她们的腹部或背部。热水有助于你放松，因此你也感觉好一些，疼痛轻一些。

倒计时：每来一次阵痛就少一次

保持乐观。相信你能够应对。不断地想：这个阵痛又过去了，不再回来了。当疼痛难忍时不要对你自己生气。有时会出现疼痛让你受不了，你生气了一会儿。让助产士或你身边的人鼓励你。继续坚持下去。当每一次阵痛来临时你就想你离终点又近了一步。倒计时而不是累计。憧憬分娩之后当你抱着你的孩子的时刻。





控制你的呼吸

当你注意你的呼吸节奏时,你就会不太注意疼痛。这有助于你放松,这样你可以更好的应对阵痛。保持静静地呼吸。吸入,然后数四下慢慢地呼气。

为你按摩 (或最好不按)

当阵痛更强烈时给你的下背或腿部按摩可能会很舒服。你对疼痛的注意力也引开了并防止你的下背变硬。有一些产妇更希望有人用两个拳头不停地捶后背。试一下,并让我们知道你觉得什么舒服,什么不舒服。也许你不许任何人来打扰你,并且希望你安静。也请告诉我们!

你在家中还可以做什么来减轻疼痛？

‘另类’ 疗法

在家中你只能适用 所有不需药物的疗法 。比如可以考虑针灸、催眠、芳香疗法 (香味), 注水注射和针压疗法。不过这些疗法在分娩时不常用。也不是在所有的地区都有这些疗法。你对此感兴趣吗? 请及时地询问你的助产士在你居住地的附近有哪些疗法。

无痛分娩-TENS机

而几乎随时都可以用的是分娩时的经皮神经电刺激 (TENS)。其工作如下: 从一个小仪器里给你发出少量的电子脉冲。你自己操作这个小仪器- 这可以带给你一种掌控的感觉。并且你自己决定电子脉冲的强度。电子脉冲通过电磁铁 (贴在你的背部的电线) 进入你的身体。它产生一种刺激或颤动的感觉, 就像当冷手又暖和起来时颤动的感觉。无痛分娩-TENS机不能消除所有的疼痛, 不过可以减轻一些产妇的疼痛。它对你或你的孩子无任何危害。

你在医院里可以用什么来减轻疼痛？

你也可以通过药物来减轻疼痛。你每次都必须去医院才有止痛药。原因是服用药物时必须不断地检查你的心跳、血压和呼吸。胎儿的情况也必须受到监控 (通过心电图或CTG登记心跳)。这种专门的设备只有医院里才有。事先询问你的助产士在你周围有哪些可能性以及你应该如何安排这种止痛疗法。请事先阅读一些重要的疗法以及它们的优点和缺点。当需要时这些对你进行选择有帮助。你必须意识到, 所有的药物副作用今后对胎儿的影响还没有调查清楚。

以下疗法在荷兰适用最多:

背部针疗法 (硬膜外止痛法)

注射陪替丁麻醉镇痛

雷米芬太尼小泵

背部针疗法（‘硬膜外’）

背部针疗法是指在你的下背打含止痛药配方的针（每个医院的配药不同）。这种疼痛疗法使你的下身不再疼痛。麻醉师在部分麻醉的情况下在你的背部打一针。打针时你必须让你的背部凸起并静静地一直躺着或坐着（在阵痛时也如此）。通过该针在你的背部插入一个薄薄的、松软的软管。再抽出针头，管子仍插在里面。通过这根管子在整个分娩过程中给你输入镇痛药。15分钟以后你就不再感觉疼痛了。

背部针疗法的优点：

大部分的产妇(95%)在阵痛时不再感觉疼痛了。

就目前所知背部针疗法对胎儿或今后母乳喂养没有不利的影响。

你不会因背部针疗法而感觉困倦或反应迟缓因而完全不知道分娩的情况。

有时候你可以自己通过一个小泵提供镇痛药（这称之为‘患者控制硬膜外止痛法’）。

背部针疗法的缺点：

很少的情况下背部针疗法只在一边有效。大约有5%的产妇的疼痛没有或几乎没有减轻。有可能是打针的位置以及药物用量的原因。有时候将重新进行背部针疗法。

分娩，特别是宫缩，持续的时间更长。因此你更可能通过吸盘或真空泵分娩（一种‘阴道助产’）。

阵痛时应该更经常通过药物来支持。

你不能下床，因为你的腿部知觉减少。当停止服用药物以后又会慢慢恢复。当用量低时你的腿部有更多的知觉，你有时候可以站起来，走路和一起用力挤压。

点滴注射以防你的血压太低。

大部分情况下将给你一个导尿管，因麻醉你感觉不到你要撒尿。分娩以后将取出导尿管，同时你背部的管子也取出来。

你的体温可能因背部针疗法而上升。因为很难确定这是因背部针疗法还是因感染而发烧，有时候为了以防万一给你抗菌素治疗。你的孩子经儿科医生检查后有可能要求住院治疗，也用抗菌素治疗。



有时候你不可能立即或在任何时候(即每天24 小时) 进行背部针疗法。询问你的助产士附近医院的就诊情况。

你可能会发痒。这很容易解决，可以改变一下药物的组成。

注射陪替丁麻醉镇痛

陪替丁麻醉镇痛是通过你的臀部或大腿进行注射的。陪替丁麻醉镇痛药类似吗啡。半个小时后就起作用了。与背部针疗法的不同之处是陪替丁麻醉镇痛不能完全消除疼痛。很多产妇觉得能够麻醉最厉害的疼痛。陪替丁麻醉镇痛在2到4个小时内有效。因为对你的孩子有副作用，陪替丁麻醉镇痛在开口的最后阶段不再使用。



陪替丁麻醉镇痛的优点:

陪替丁麻醉镇痛可以在任何一个医院在任何时候注射。

大约 50%的产妇对其镇痛效果满意。

你可能因陪替丁麻醉镇痛变得困倦, 或者甚至睡着了。当你因阵痛感觉疲惫时这会很好: 这样你可以休息一会儿。

当你必须等待背部针疗法时, 有时候可以用陪替丁麻醉镇痛减轻疼痛。

陪替丁麻醉镇痛的缺点:

陪替丁麻醉镇痛 不能立竿见影地见效。半个小时以后最剧烈的疼痛才开始减轻。

大约 25-50%的产妇觉得它减轻疼痛。

你可能会感觉恶心、反应迟缓和困倦。可能会因为这些原因，孩子出生的情况不太了解。

你不能走动，因为当你困倦时你更容易摔倒。

你的胎儿也可能因为陪替丁麻醉镇痛而反应迟缓。因此可能出生后呼吸比较困难，特别是当陪替丁麻醉镇痛在出生前不久时注射的。有时候需要给婴儿注射一针才能更好地呼吸。

雷米芬太尼小泵

新药雷米芬太尼是一种吗啡类的物质，它是通过胳膊上的一根管子(点滴)注射，它在一个小泵里。你可以自己按钮决定你注射雷米芬太尼的剂量。小泵的设置永远不可能让你注射太多。

雷米芬太尼的优点:

雷米芬太尼1分钟以后就见效。

雷米芬太尼比陪替丁麻醉镇痛能够更好地镇痛(不过没有背部针疗法效果好)。

雷米芬太尼的缺点:

雷米芬太尼可能会影响你的呼吸以及你的血液中氧气的含量。

雷米芬太尼在少数情况下可能导致母亲呼吸停止。因此你和你的胎儿在使用这种药物时必须每时每刻都小心。

并不是所有的医院都有雷米芬太尼。人们首先还需要掌握这种药物更多的数据以及可能产生的副作用。

你的助产士能为你做什么？

为你准备分娩

你的助产士将尽一切力量准备好你的分娩，并让它成为你和你的伴侣一次难忘的经历。告诉她你希望什么以及你担心什么。你的伴侣当然可以在场。你的助产士也告诉你有哪些疼痛疗法，应去哪里治疗，以及不同的疗法有哪些优点和缺点。工作准备得好能够消除恐惧感和疑虑。你更感觉到一切都在你的掌握之下。这样你可以充满信心地开始分娩。

你的安全在分娩中重千斤

你的助产士学过医学专业，并一直关注着你和你的孩子情况。所以你可以放心。

在分娩时她尽可能好地为你提供引导和支持，考虑到你想要什么。因为她已经经历过多次的分娩，她知道你做什么能够舒缓疼痛。她经常询问你的进展情况，鼓励你并指导你和你的伴侣很好地应对阵痛。她告诉你们你进入到哪一个产程，以及下一步将会发生什么。你们可以向她倾诉你们所有的疑问、担心和希望。

为你安排如你所想的镇痛

什么时候你应该告知你想要止痛？当你在你分娩之前就已经知道了，比如因为你不能很好地承受疼痛，那么就与你的助产士商量。她可以和你一起决定去医院的最佳时刻。不过通常情况下你事先不知道。当你在家中生孩子时，可能在分娩时才知道你想要使用镇痛药或者你的助产士认为那对你更好。当然她将与你商量。在任何情况下这种通过药物镇痛都必须去医院。大部分情况下你的助产士将与你一起去，并把你转交给妇科医生或医院的助产士。

还有疑问吗？

阅读这本小册子以后你还有疑问吗？那么就去看你的助产士。因为你的助产士可以告诉你舒缓疼痛，药物或无药物的疼痛疗法，它们的优点和缺点，以及你所在地区的可能性。她是为你服务的。



你想了解更多

如何准备你的分娩吗？那就阅读我们的小册子

你的分娩：你如何做好准备工作？

也可以网上阅读，网址为 www.knov.nl。

印刷记录

出版: © 皇家荷兰助产士组织 (KNOV), 2009 年 3 月

编辑: Taalijn 文字服务公司

设计: Arnold Wierda

摄影: Fotografie & webdesign Onszelf

翻译: 荷兰翻译中心, 2010 年 3 月

本册子由 KNOV 精心编纂制作而成。

对第三者使用本册子而引起的任何不良后果, KNOV 均不承担任何法律责任。

未经KNOV的预先书面批准, 任何人不得复制或公布本册子的任何内容(按照最广义的理解)。