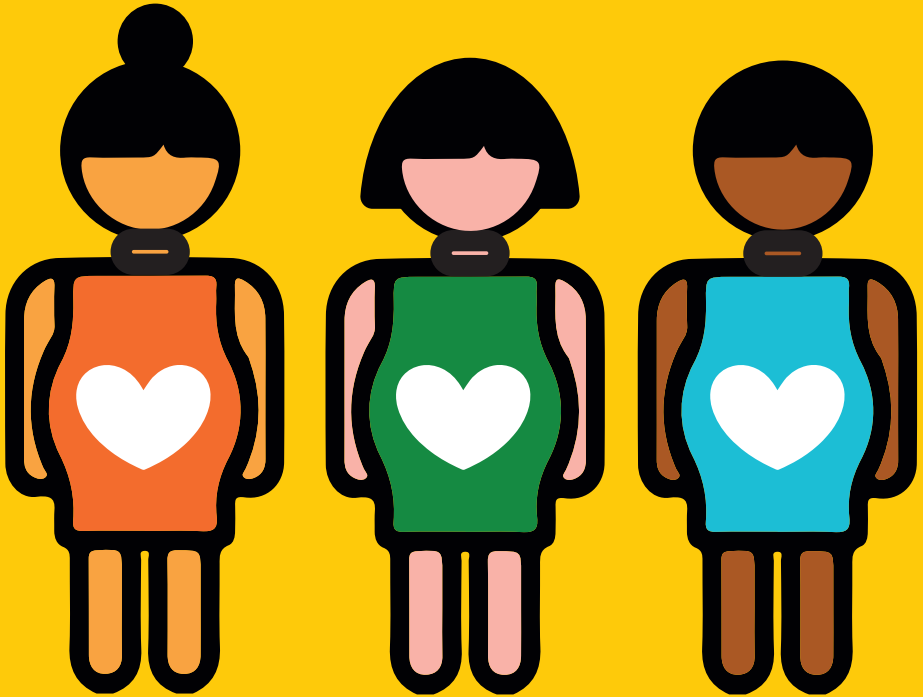




分娩时疼痛控制





有结构的情感支持

“一对一”



运动与姿态



热水



按摩



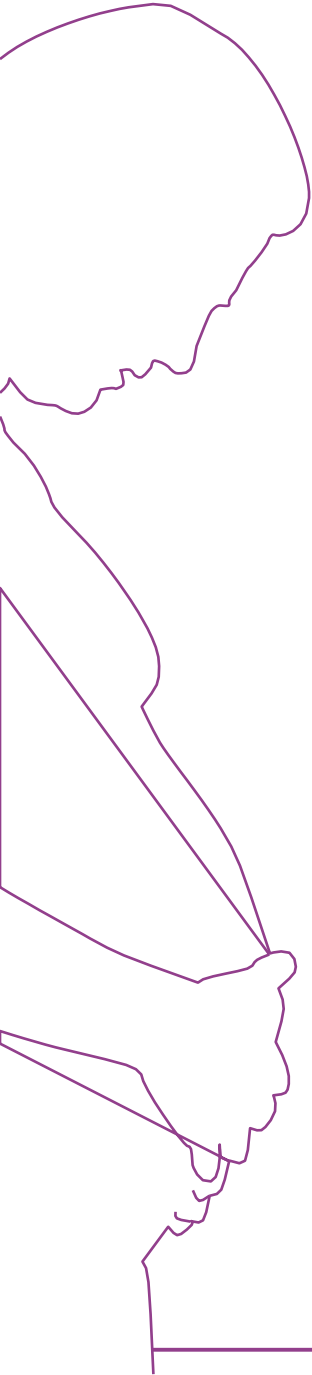
实用蒸馏水阻止



指压



药物疗法



分娩时疼痛的感觉是主观的，每位女士不同的动机，知识，社会和文化条件会造成对刺激的不同反应。

这种复杂的情况使得女士和亲戚很难预测在分娩过程中疼痛的经历。

通常，即使是已经分娩过的女士，也会经历不同的疼痛。

大多时，这种疼痛是慢慢开启，从类似月经疼痛，到准备期时的不规则的收缩（我们把它称为前驱期）。疼痛感就会逐渐地上升而变得有规则的分娩收缩疼痛（这时已进入真正的分娩）。分娩疼痛的象征是腹部急痛，有时也会有背痛，并伴随一段放松和生理暂停的时间。

每个分娩的妇女对于疼痛都会有自己的应对（“内源性”：身体,精神,荷尔蒙)以帮助产妇来应付疼痛感。具有生理止痛特性的激素，类似于吗啡和鸦片、内啡肽，是在宫缩造成的疼痛刺激下由母亲的身体自然产生的。内啡肽释放和其他与分娩有关的激素之间的平衡和节律使您可以受益于宫缩的有效性和停顿所带来的缓解。

换句话说，这种疼痛是它本身也包含克服或遏制的工具。

重要

此手册列出可在Bologna三个分娩地点可使用的药
理与非药理分娩时疼痛控制方法：Maggiore 医院，
Policlinico S.Orsola ， Bentivoglio 医院。

很难知道在每个产妇的分娩过程中是否需要疼痛抑
制方法以及哪种疼痛抑制方法，但是重要的是，每
个母亲都必须提前意识到它们，以进行有意识的和
明智的选择。

为了减轻疼痛感

疼痛感是主观的,身体, 精神, 环境和文化状况都会影响
到对疼痛的感觉: 对于某些女性来说, 这是一个巨大的
需要克服的障碍, 这是一个吸收大量能量的过程, 并
且限制了更安定地参与分娩过程。相反, 对于其他人
来说, 它代表一种通过充分了解困难而增强内在力量和
自信心的经历。

非药理

以下所列方法均无特殊副作用。 是妈妈您, 和在分娩时
陪伴您的助产士一起决定使用哪种方式。





有结构的情感支持

“一对一”

历来在怀孕和分娩期间是女人来帮助别的女人。助产士给您提供的情感支持会在临产时陪伴您，会帮您面对和控制疼痛，并不需要实用药理或者来降低使用药理的需求。情感支持的基础是与助产士之间的信任关系，助产士会特别注意您的需求，以言语或肢体语言表达，包括倾听您的期望。通过这种方式，您将获得准确和正确的信息，这将使您了解并参与为生产所做的决定。同样重要的是，在您分娩期间与您亲近的人（您的伴侣，家庭成员，朋友）也能获得支持和建议。

对这个问题进行的研究表明，在分娩时持续支持可：

- 降低分娩的时间；
- 提高自然分娩的可能性；
- 减低使用催产素的数次，催产素有利于子宫运动和手术分娩的药物，包括使用吸盘抽取婴儿；
- 降低孕妇要求使用麻醉的数次。

助产士提供的支持将始终保证您能获得足够的情感支持，按照“一对一”的格式来陪伴您，也就是说分娩期间助产士会一直陪伴在您身旁。



动作与姿态

分娩疼痛感能通过运动和姿态来减轻，很多时候您本能就会做出此姿态和运动。助产士能建议最适合您的情况的姿态和动作，而给您留下选择空间。

平时仰卧姿势为了控制疼痛不太有效，但侧卧和垂直姿势（站着，坐着，蹲着）多有利于分娩。



热水

使用热水会帮助肌肉放松与减轻前驱期、临产和分娩时的疼痛感觉。

一些研究有指出使用热水的积极效果能关联到:

- 减低药物使用
- 降低会阴裂伤;
- 减低产科手术（比如会阴切开术和吸盘）；
- 升高分娩的满意。

热水可以在热水袋里，洗澡池和淋浴使用。



按摩

分娩时按摩会帮助放松与控制疼痛。按摩可带来安慰感、安乐和幸福感。助产士可帮您做按摩，来陪伴您的人也可做：助产士也能在这一项上提供帮助



蒸馏水组织

很多妇女会在分娩时感到背痛。有证据表明，可以用蒸馏水进行皮内或皮下注射来减轻背痛。注射后10分钟左右起效，持续60到120分钟。

该技术包括在骨盆的背面和侧面的4个点向皮肤注射0.05-0.1 ml无菌水。此注射会引起局部持续约30秒的疼痛。



指压

指压是中医的一部分，而中医把大脑、身体和精神看成一体。

按照这个古老的医术通过压力来按摩穴位。中医说按压此穴位可造成身体分泌内啡肽，而减轻疼痛。指压是一个很安全的医术、非侵害的也有利于分娩。

药理



硬膜外麻醉

硬膜外麻醉是控制分娩疼痛最有效的一种方式。在20到30分钟以内会降低疼痛感直到疼痛消失，通常不会改变皮肤的敏感性，运动和收缩感。

在分娩前驱期，不管您有没有要求使用麻醉，您都可以用非药理的方式来控制疼痛。

在硬膜外麻醉上进行的研究未显示出剖腹产，腰部疼痛，对新生儿的状况或母乳喂养有影响的风险增加。

硬膜外麻醉的使用需要在分娩过程中连续记录胎儿的心跳，因为使用催产素的需要更加频繁，并且通过手术分娩的发生率增加（使用吸盘分娩婴儿）。有关硬膜外麻醉的分娩，技术和药物作用及更多信息将在特定的手册中单独解释。此外，这些是每个出生点每月举行的会议所涵盖的主题。

大多数妇女可以按照以下特定路线安全地进行硬膜外麻醉：在与分娩中心工作人员举行的情况介绍会之后，麻醉师会给您做一次检查（在怀孕的第35周内），确定是否存在不建议使用该方法的特殊情况。

检查结束后，您将被要求签署知情镇痛同意书（无约束力的同意书），肯定不涉及分娩过程中可能存在的情绪调节。如果您改变主意，您可以随时撤回您的同意。但是，硬膜外麻醉仅在产科评估并得到妇科医生的好评后才能进行：实际上，某些在分娩过程中发生的产科情况可能会延迟或禁止其执行。

分娩前

在最后三个月期间，注意力会转到分娩上，您会开始把注意力集中在分娩的来临上。

有用的方法:

- 参观，选择分娩的地方；您可以认识那里的工作人眼，援助方式和那里的环境，这样您可找到一个能让您住院时可以感到受到保护和安全的地点；
- 参加产前培训课程将帮助您和您的伴侣更加自觉和积极地应对分娩的恐惧；
- 提前知道住院期间会发生什么，可以帮助您度过一个轻松而宁静的时刻。

下表列出了为每个出生点提供的止痛技术。

	AUSL di Bologna Ospedale Maggiore	AUSL di Bologna Ospedale Bentivoglio	AOU di Bologna Policlinico S. Orsola
情感支持	有	有	有
水浸法	有	有	无
水中生产	无	有	无
按摩与肢体接触	有	有	有
能运动	有	有	有
蒸馏水注射	有	无	无
指压	有	有	有
硬膜外麻醉	有	有	有

更多信息

www.salute.gov.it

www.snlg-iss.it

www.saperidoc.it