



舒緩分娩疼痛的
方法、原因
和其他資料

產婦須知

阿伯丁產科醫院
(Aberdeen Maternity Hospital)

內容	頁
分娩疼痛	1
早作計劃	2
舒緩疼痛的自然方法	3
舒緩疼痛的其他方法	4
剖腹產術	8
另類藥物	9

本冊子是為已在阿伯丁產科醫院 (Aberdeen Maternity Hospital) 預約產子的孕婦而撰寫的，向她們介紹自己可以怎樣做，以適應和舒緩疼痛。

你可以把本小冊子作為與你的社區助產士討論有關問題的起步點。

分娩疼痛

分娩疼痛不可言喻，也可能是你第一次要經受這麼重大的疼痛。

分娩疼痛主要由於子宮及子宮頸的肌肉擴張所造成。

你的身體會自行製造一種自然的止痛物，名為「內啡肽」(endorphins)。為幫助你適應懷胎時的額外需要，內啡肽的水平會隨著懷孕進度而增加，而在分娩期間更增加得特別多。

內啡肽有三種功效：

- 減輕身體疼痛
- 創造一種安寧感覺
- 有失憶功能。

由此可以解釋為何很多產婦能對生育應付餘裕，並不大記起分娩時疼痛的感覺。

早作計劃

鬆弛

很多時，採取一些簡單的鬆弛技巧可幫助你應付分娩疼痛，尤以在早期階段為然。這些技巧在親子班上都會有所討論和多做練習。這些包括讓肌肉「笨重地摔下」，穩定地徐徐呼吸，以及輕柔按摩。你亦會獲知如何試做分娩和臨盆的不同姿勢位置。

在分娩時有伴侶或同伴在場是很有幫助的。你的產房內也會有助產士，協助減輕你的憂慮、為你解答有關舒緩疼痛，以及如何可以好好適應痛楚的問題。

舒緩疼痛的自然方法

其中大部分方法都是你可以自己做，甚至在家中使用的方法。這些方法可以很有效，尤其在分娩的早期階段。我們已談過鬆弛練習－你可隨時和在任何姿態位置做。最好是用你覺得最舒適的姿勢－有些產婦喜歡走動，有些則愛坐在一張舒服的椅子、大豆袋或臨盆球上。

水也可以幫助你鬆弛和舒緩疼痛感覺；你可在家或入院後用浴缸或花灑沐浴一番。如你想取得更多有關使用醫院浴缸以幫助舒緩疼痛的資料，或者如果你正考慮採用「水中生產」的方法，請告訴你的助產士，她便會與你詳細討論，以及向你提供額外的資料。

「皮下電神經刺激」(Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation，簡稱 TENS) 是一種輕便電芯操作裝置，配有小膠墊，貼在你的背後下半身位置。該裝置的功用是將少量電流透過膠墊輸入你體內，以促進你身體的自然止痛機能(內啡肽)。TENS 在分娩任何階段都可安全使用，直至在臨盆時也可使用。在早期階段常最有幫助，而繼後則可連同其他舒緩疼痛方法一齊使用。

舒緩疼痛的其他方法

醫療氧氣 (Entonox[®]，又稱「氣體空氣」)

這是一種氧氣和氧化亞氮的混合氣體。當你子宮收縮時，可通過吸氣口吸入體內。所有產房都備有這種氣體。跟「皮下電神經刺激」(TENS) 一樣，你可以連同其他止痛方法一齊使用。

分娩期間可隨時使用醫療氧氣 (Entonox[®])，不過若由早期階段起便開始使用的話，則可以令人感到非常疲倦。

醫療氧氣 (Entonox[®]) 可幫你舒緩分娩疼痛，但要約 20 秒鐘後才開始有作用，因此必須在子宮剛開始收縮時，即開始使用。一分鐘就全面奏效，而當你停止吸入 Entonox[®] 後約一分鐘，便效果漸失。在你吸用醫療氧氣的過程中，助產士會從旁指導，不過，吸入多少，則全由你自己控制。

注射

在阿伯丁醫院，我們使用的止痛藥物是嗎啡 (morphine)。嗎啡可幫助減輕子宮收縮疼痛，並幫助你在陣痛之間休息得更好。然而，嗎啡可以令你和嬰兒感到懶懶欲睡，也可能會減慢子宮的收縮。

嗎啡會在注射後 12 至 15 分鐘才開始奏效，效力一般會維持高達 3 至 4 小時。如有需要，你可以再次注射嗎啡，但必須分隔了至少 4 小時才可注射第二次。如果你快將臨盆，我們一般也不會為你注射嗎啡，因為這會使你的嬰兒入睡。基於這個理由，助產士會在給你注射嗎啡之前，先跟你進行陰道檢查，以估計你會何時臨盆。

如果你嬰兒在嗎啡的影響下而在出世時睡著的話，助產士會讓嬰兒吸幾口氧氣，並會注射一種叫做「納洛酮」(naloxone) 的解麻醉劑，以化解嗎啡的作用。如這樣做時，嬰兒會放在你產房附近的復蘇區。你會一直獲告知情況，而你的嬰兒很快便會送回你的身邊。

「皮下電神經刺激」(TENS)、醫療氧氣 (Entonox[®]) 和嗎啡可能會一起使用。

硬膜 (Epidural)

硬膜 (Epidural) 是一種局部的注射麻醉劑。我們會把硬膜注射到你背部下半部分附近的神經組織內；生產時的疼痛感覺是經由這些神經組織傳送開去的。注射硬膜的作用是把這種痛楚消除，但這並不是對所有產婦都能完全奏效。

雖然大部分產婦都只會選擇較簡單的緩痛方法，但硬膜 (epidural) 是適用於大多數產婦，而且全日 24 小時備有，可供使用。如果你患有嚴重的高血壓、已陣痛了很長時間或出現其他情況，醫生可能會建議你使用硬膜。

注射硬膜前的準備工作

為你注射硬膜前，我們須為你檢驗陰道，以確定嬰兒尚未即將出世。我們還須為你插上滴注器，給你提供額外液體，以防止你的血壓下降。

硬膜 (Epidural) 是由麻醉師為你注射的。如果麻醉師正在手術室中，或正在應付緊急情況，我們便可能須延遲為你進行注射，但我們會把延誤減至最少。進行注射前，我們需時約 20 分鐘準備，藥力另須 15 分鐘才奏效。

程序

我們會把一枝空針插入你的背部，針內穿有一條幼細的膠管。針隨後取出，膠管則繼續留在你體內，直至你停止接受硬膜注射為止。局部麻醉劑會經膠管不斷注入你體內，從而使把生產痛楚傳送開去的神經組織失去感覺。換言之，你的腹部會感覺麻木，下肢也會感覺「笨重」。

通常，在硬膜的藥效影響下你會躺在床上，但我們或許可以為你提供一種可以讓你走動的硬膜注射。(你須在懷孕期間曾與麻醉師和產科醫生討論過這事)。

注射後的照顧工作

局部麻醉劑通常會在停止注滴後的一至兩小時內逐步失去效力，但請切記的是，你不要在沒有助產士的攙扶下首次嘗試站起來或下床。

可能引起的併發症

接受硬膜注滴會使你的行動比正常時受到更大限制，也因而會增加你的皮膚因受壓而受損的可能性。為防止出現這情況，我們會使你的皮膚保持乾爽，也會每隔一個小時把你轉身一次。

在罕有的情況下，如果注滴硬膜的針刺進了脊髓周圍的薄膜，可能會引致頭痛，痛楚可以延續數天。

由於局部麻醉會使你的腹部感覺麻木，因此接受硬膜注滴的產婦在臨盆時須藉助鉗子或吸杯幫助才能產子的可能性，會較其他產婦高出 **3** 倍。

分娩時間也可能會較長，因此你須接受注滴以縮減分娩時間的可能性也會較其他產婦高出 **3** 倍。然而，正常進行分娩也是有可能發生的。

剖腹產術

硬膜 (Epidurals)

如果我們需要為你施行剖腹產術，而你又已經接受了硬膜注滴的話，我們便會在你接受硬膜注滴的情況下，為你施行手術。

如果你需要接受剖腹產術，但尚未接受硬膜注滴的話，我們很可能會在你的脊髓注射麻醉劑，或在一些緊急情況下，為你進行全身麻醉。欲知有關情況的更詳細資料，請參閱有關剖腹產術的資料單張。

剖腹產術後為你舒緩痛楚

如果我們為你施行了剖腹產術，你便需要在之後至少 **24** 小時採用若干方法以舒緩痛楚。為此，我們會施行由病人控制的止痛法 (PCA)。換言之，你會給你進行注滴，細小的注滴器會連接至注有嗎啡液體的針筒。這一止痛法是特別為確保你只會取得你所需要的份量而設計的。這是一個很有效的舒緩痛楚的方法。

在你離開手術室前，院方也會給你一帖止痛栓劑，並會在當晚給你第二帖止痛栓劑，使你無需徹夜那麼頻密地使用病人控制止痛法 (PCA)。

另類藥物

包括：

- 香熏治療
- 反射治療
- 催眠
- 針灸
- 順勢療法

阿伯丁產科醫院 (Aberdeen Maternity Hospital) 並不提供以上療法，但如果你想使用另類療法，你或許可以自行找醫師加入參與緩痛療程。但請儘早在產期前與助產士和駐院醫生商量此事。

請謹記：每一位產婦在應付分娩疼痛上都因人而異，而上述的所有舒緩疼痛方法，你都可按不同組合或次序採用。

本單張也備有以下格式，可供索取：

- 特大字體和
- 電腦磁碟。

我們亦會按要求提供其他格式的版本。如欲索取以上版本，請致電我們的「品質發展部」(Quality Development Department)。

☐電話：(01224) 554149 ☐

請說明索閱冊子編號 0005。

E M Stephen

產房 (Labour Suite)

阿伯丁產科醫院 (Aberdeen Maternity Hospital)© 國民保健服務處格蘭扁區

本冊子由

2004 年 2 月重印

Foresterhill 品質發展部提供