

國民保健服務



Grampian 格蘭扁區

舒緩分娩疼痛的  
方法、原因  
和其他資料

產婦須知

埃爾金 (Elgin)  
格雷醫生醫院 (Dr Gray's Hospital)

## 引言

對孕婦來說，擔心分娩疼痛，自然在所難免。本冊子專為打算在埃爾金婦產科 (Elgin Maternity Unit) 進行分娩的產婦而編製。內容介紹有關疼痛情況、你可做些甚麼來協助應付疼痛及各類舒緩疼痛的劑藥。每一單元都列明舒緩疼痛的各種不同方法，但你可能察覺一些你或曾聽聞的方法，不在本冊介紹之列。

如你對本冊之內沒有提及的任何情形不太放心的話，請向你的助產士提出。助產士具有各種分娩疼痛情況的知識，她定會向你解釋清楚，讓你充分了解，然後作出決定。

## 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疼痛。

分娩疼痛主要由於子宮及子宮頸的肌肉擴張所造成。

這種疼痛意味分娩已經開始。而你子宮收縮的時間和感覺可能正顯示分娩的進展情形。

進行分娩時，你的身體會產生自然止痛物，稱為「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。在第3號病房，我們設有一個特別「球」可幫助你找出舒適的姿勢。如你想做的話，可請助產士幫助你進行。

## 分娩期間分散注意

在分娩時有伴侶或同伴在場是很有幫助的。播放喜愛的音樂盒帶或 CD 都可以讓你更為鬆弛，這些你都可以帶入產房使用的。

如你在分娩期間沒人陪伴，又或你寧願自己一人，你產房的助產士會在場幫你減輕你可能有的任何焦慮，並會回答有關舒緩疼痛及你可如何妥善應付疼痛的問題。

### 舒緩疼痛的「自然」方法

#### 保持忙碌

這些事情大多數是你甚至在家也可自己做，尤其是在分娩早期階段做的事，可以對你大有幫助。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或大豆袋上。

#### 水

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。如你想用醫院浴缸來幫你舒緩疼痛，可跟助產士商量，她會告訴你一些你可能須知的額外資料。

## 「皮下電神經刺激」(TENS)

「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。

該裝置的功用是將小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 (內啡呔)。

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。

如你未能在家中使用 TENS，當你入院進行分娩時，你可在產房取得一部使用。你亦可在任何大藥房購備自用的 TENS 裝置。切記跟藥房說明清楚是買來作分娩期間之用，因為市面上這類機器亦有各種不同類型的裝置。

TENS 是幫你克服疼痛的有效方法，而你可自行控制用量和使用次數。這裝置通常要配帶約十分鐘後你才開始感覺到全面效應，所以最好先試過起碼這段時間，你才能決定這裝置是否對自己有用。

## 醫療氧氣 (Equanox<sup>®</sup>，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，你可選擇面罩或吸氣口吸入體內。所有產房都備有這種氣體，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，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。助產士會指導你如何及何時使用。

醫療氧氣可幫你舒緩分娩疼痛，要約 20 秒鐘後才開始有作用，一分鐘就全面奏效，而當你停止吸入後約一分鐘，便效果漸失。當你子宮收縮一開始時便必須開始使用，這樣，當收縮達至最疼痛時，便有最好功效。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。

## 舒緩疼痛注射

在埃爾金 (Elgin)，我們使用二乙 (diamorphine) 和嗎啡 (morphine)。兩種藥物都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。這些藥物可能令你和你腹中的嬰兒感到懶懶欲睡，有時亦會減慢子宮收縮。

這些藥物要 12 至 15 分鐘才開始發揮作用，有效時間一般持續 3 至 4 小時。如有需要，你可以注射超過一劑，不過，則必須距離上一次注射至少 4 小時才可再注射，同時，注射時你必須不可正接近臨盆。

如你已有注射而嬰兒快將出世，這會增加嬰兒的睡意。基於這個理由，助產士會在給你注射之前，先跟你進行陰道檢查，以估計你會何時臨盆。

如果你嬰兒在二乙／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) 的強力解麻醉劑，以化解二乙／嗎啡的作用。如這樣做時，嬰兒會放在你生產床附近的復蘇區。你會一直獲告知情況，而你的嬰兒很快便會送回你的身邊。

**TENS、醫療氧氣及嗎啡可能會全部一齊使用。**

## 硬膜 (Epidural)

在埃爾金 (Elgin)，我們不設有使用硬膜的設備。我們只在剖腹產科手術室才用上這些設備。如你堅持要在你分娩時使用硬膜，我們會將你轉送到因弗內斯 (Inverness) 或阿伯丁 (Aberdeen)，這些都是最鄰近的婦產科而有使用這種分娩止痛方法的地方。

## 另類藥物

包括：

- 香熏治療
- 反射治療
- 催眠
- 針灸
- 順勢療法

雖然我們在埃爾金婦產科不設上述方法，但如你想採用某一種另類療法，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，你都可以採用。你的助產士會給你指導，並向你提供適合你本人的最佳組合和先後次序。

本冊子也備有特大印刷字體及電腦磁碟版本。我們亦會按要求提供其他格式的版本。

如欲索取以上版本，請致電我們位於 **Aberdeen** 的「品質發展部」(Quality Development Department)，  
電話：(01224) 554149。

請說明索閱冊子編號 **0097**。

埃爾金婦產科  
格雷醫生醫院

2004 年 3 月  
©格蘭肩區國民保健服務

本冊子由 Foresterhill 品質發展部提供。