



أسئلة عن تخفيف آلام المخاض

معلومات للنساء

مستشفى دكتور غرايس، إيلجين
Dr Gray's Hospital, Elgin

مقدمة

من الطبيعي أن يسبب ألم المخاض بالنسبة للأمهات الجدد قلقاً كبيراً. وقد وضع هذا الكتيب للنساء اللاتي حجن في وحدة إيلغين للولادة. ويوفر الكتيب معلومات حول الألم والأشياء التي بإمكانك القيام بها لمساعدتك على تحمله وكذلك المواد المتوفرة التي تخفف من الألم. وتوفر كل وحدة على أفراد وسائل مختلفة لتخفيف الألم وقد تجدين أن الوسائل التي لدينا لا تشمل بعض الأمور التي سمعت عنها.

وإذا كان لديك قلقاً حول أي شيء لم يتضمنه الكتيب فيرجى منك أن لا تتردد في التحدث مع قابلتك. وتستطيع القابلة بسبب معرفتها بآلام المخاض أن تقدم لك المعلومات التي تحتاجينها للتوصل إلى اختيار وفق المعلومات التي حصلت عليها.

الألم أثناء المخاض

ألم المخاض من نوع فريد وقد يكون أول تجربة لك مصحوبة بالآلام شديدة. ويتولد ألم المخاض بصورة رئيسية من شد عضلات الرحم وعنق الرحم. ويعطيك هذا النوع من الألم إشارة بأن المخاض قد بدأ. وقد يشير توقيت التقلصات ونوعها إلى كيفية تطور عملية المخاض.

أثناء المخاض يقوم جسمك بإنتاج مضادات طبيعية للألام تسمى الاندورفينات (endorphins). ولمساعدتك على التأقلم مع المهمات الإضافية المرتبطة بحمل الطفل يرتفع مستوى مادة الاندورفين مع تقدم الحمل، ويرتفع مستواه أكثر أثناء المخاض.

يعمل الاندورفين بثلاث طرق:

- ◆ يخفف من الآلام الجسدية
- ◆ يخلق لديك إحساساً بأنك بحالة جيدة
- ◆ يعمل على إضعاف الذاكرة

وهذا يساعد في توضيح سبب مقدرة الكثير من النساء على التحمل الجيد للولادة وتذكرهن القليل من الألم بعد ذلك.

التخطيط مسبقاً

الاسترخاء

غالباً ما يساعد القيام بتمارين بسيطة للاسترخاء على تحمل الألم أثناء المخاض وخصوصاً خلال المراحل الأولى منه. وستناقش هذه التمارين ويتم تطبيقها أثناء دروس الأمومة والأبوة. وتتضمن إرخاء العضلات والتنفس بطريقة ثابتة وبدون تكلف وكذلك التدليك الرقيق. وسيتم استعراض الأوضاع المختلفة التي يمكن أن تتخذها أثناء المخاض والولادة.

لدينا في الردهة رقم 3 "كرة" خاصة قد تساعدك على الجلوس بوضع مريح. وستساعدك قابلتك في هذا الأمر أن أردت.

صرف الانتباه أثناء المخاض

يمكن أن يكون الدعم الذي تتلقينه من شريكك أو الشخص الذي يرافقك مطمئناً بصورة كبيرة. وقد يساعدك الاستماع إلى أشرطة أو أقراص

الموسيقى المفضلة لديك في الشعور بالاسترخاء. بإمكانك جلب هذه الأشرطة والأقراص معك إلى ردهة الولادة.

إذا لم يكن هناك أحد إلى جانبك خلال المخاض أو أنك تفضلين البقاء لوحده، فإن قابلتك موجودة في الردهة لمساعدتك في إبعاد القلق الذي قد تعاني منه وللرد على أسئلتك حول مسكنات الآلام والطريقة الأفضل للسيطرة على تلك الآلام.

الوسائل الطبيعية لتخفيف الألم

الإشغال عن الألم

هذه أمور يمكن أن تقومي بها بنفسك حتى داخل منزلك. ويمكن أن تكون على قدر كبير من الفائدة خاصة في المراحل الأولى من المخاض. لقد أشرنا في مكان سابق إلى تمارين الاسترخاء التي بإمكانك القيام بها في أي وقت وفي أي موقع. ومن الأفضل اتخاذ الوضع الأكثر راحة لك. ويفضل بعض النساء التمشي بينما يفضل البعض الآخر الجلوس على كرسي مريح أو مقعد قماش أو كرة المخاض.

الماء

يساعد الماء أيضاً على الاسترخاء وتخفيف الألم، وبإمكانك الاستحمام في حوض الحمام أو استخدام المرش (الدوش) في البيت أو بعد المجيء إلى المستشفى. وإذا اردت المزيد من المعلومات حول استخدام حمام المستشفى لتخفيف الألم، ناقش الأمر مع قابلتك كي تعطيك مزيداً من المعلومات.

جهاز تنس (TENS)

وهو مختصر لـ (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) ويعني التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد. والجهاز

عبارة عن وحدة صغيرة بحجم الجيب تعمل بالبطارية ومزودة بوسائد مطاطية صغيرة تلتصق على الجزء الأسفل من ظهرك.

ويعمل الجهاز بتمرير تيار كهربائي ضعيف عبر الوسائد لتعزيز الآلية الطبيعية لتخفيف الألم في جسمك (الاندورفين). ويمكن استخدام جهاز تنس بصورة مأمونة في أي مرحلة من مراحل المخاض حتى نهايته بما في ذلك الولادة. وغالباً ما يكون ذا نفع كبير خلال المراحل الأولى وبعد ذلك يمكن استخدامه سوية مع أشكال أخرى من مسكنات الألم.

إذا لم تتمكني من الحصول على جهاز تنس لاستخدامه في المنزل فإن بإمكانك الحصول عليه من الردهة عند إدخالك للمستشفى من أجل الولادة. وبإمكانك أيضاً شراء جهاز تنس من إحدى الصيدليات الكبرى. ولابد من إبلاغ الصيدلي بأنك تحتاجين الجهاز للاستخدام خلال المخاض لأنه هناك أنواعاً مختلفة منه متوفرة للبيع في تلك الصيدليات. ويعتبر جهاز تنس من الوسائل الفعالة لتخفيف الألم ويمكنك التحكم بكيفية استخدامه وعدد المرات التي تحتاجينها. وعادة ما يحتاج الجهاز إلى البقاء عشر دقائق في الموضع حتى يبدأ الشعور بتأثيره الكامل، وبذلك يجب أن تكوني مستعدة لتجريبه لنفس الفترة على الأقل قبل أن تقرري إذا كان الجهاز يناسبك أم لا.

إنتونوكس® (يعرف بـ "الغاز والهواء")

وهو عبارة عن خليط من غاز الأوكسجين و غاز أحادي أوكسيد النيتروجين. تقومين بإستنشق هذا الخليط خلال تقلصات الرحم عبر قناع على الوجه أو قطعة توضع في الفم، حسب اختيارك. وهذا متوفر في جميع غرف الولادة ويمكنك استخدامه مع وسائل أخرى لتخفيف الألم.

يمكن استخدام انتونوكس® في أي وقت اثناء المخاض رغم أن استخدامه منذ المراحل الأولى وما بعدها يمكن أن يسبب تعباً شديداً. وسوف ترشدك قابلتك حول كيفية ووقت استخدامه.

يساعد انتونوكس® على تخفيف آلام المخاض ويحتاج إلى عشرين ثانية حتى يظهر مفعوله. يعطي الغاز مفعولاً كاملاً بعد دقيقة من استنشاقه ويبدأ بالزوال بعد دقيقة تقريباً من التوقف، لذلك يجب استخدامه منذ بدء التقلصات الأولى لكي تستفيدي منه أكثر عندما تشدد التقلصات. وتقوم قابلتك بإرشادك حول استنشاق الغاز ولكنك أنت من يتحكم بالكمية التي تستنشق.

حقن لتخفيف الألم

في مستشفى إيلغين نستخدم مادة ديامورفين والمورفين. والمادتان تساعدان على تخفيف آلام التقلصات وتسمح لك بالاستراحة أكثر بين كل واحدة منها. وقد تسبب هذه المواد الشعور بالنعاس لديك ولدى طفلك وفي بعض الأحيان تؤدي إلى إبطاء التقلصات.

وتحتاج هذه المواد إلى ما بين 12 و 15 دقيقة لكي يبدأ مفعولها الذي يستمر إلى ما يقرب من 3 إلى 4 ساعات. وفي حالة الضرورة يمكنك أخذها أكثر من مرة شريطة أن تكون الفترة الفاصلة بين الجرعة والأخرى 4 ساعات على الأقل وأن لا تكوني على وشك الولادة.

إذا أخذت حقنة وكانت الولادة وشيكة فهذا يصيب طفلك بالنعاس. ولهذا السبب قد تقوم قابلتك بإجراء فحص مهبلي لمعرفة قرب الولادة قبل أن تأخذي حقنة.

وإذا كان طفلك مصاباً بالنعاس عند الولادة من تأثير ديامورفين/المورفين فقد تعطي القابلة حقنة من دواء نالوكسون وبضعة استنشاقات من

الأوكسجين لطفلك لمعالجة الحالة. وإذا حدث هذا يؤخذ الطفل إلى المكان الذي تجرى فيه عملية الانعاش بالقرب من غرفة ولادتك. ويتم إعلامك بكل شيء ويجب أن يعود طفلك إليك في غضون فترة قصيرة.

يمكن استخدام كل من جهاز تنس و غاز انتونوكس® وحقنة المورفين سوية.

إبيديورال "Epidural"

ليست لدينا تسهيلات لتقديم حقنة إبيديورال في مستشفى إيلغين. نستخدم هذه الحقنة فقط في غرفة العمليات أثناء العملية القيصرية. إذا كنت مصرة على أخذ حقنة إبيديورال أثناء المخاض فقد يتم نقلك أما إلى مستشفى إينفرنس أو ابردين، لأنهما أقرب وحدتين للولادة تستخدمان هذا النوع من مسكن الآلام أثناء المخاض.

العلاج البديل

وتشمل:

- العلاج بالروائح (aromatherapy)
- الاستجابة المنعكسة (reflexology)
- التنويم (hypnosis)
- الإبر الصينية (acupuncture)
- المعالجة المتجانسة (homeopathy)

مع إننا لا تقدم هذه العلاجات في وحدة إيلغين للولادة، لكن إذا كنت ترغبين باستخدام العلاج البديل فمن الممكن إشراك طبيبك العام بالأمر. ويرجى مناقشة ذلك مع قابلتك وطبيب المستشفى قبل فترة مناسبة.

تذكري: أن كل إمراة تتحمل ألم المخاض بطريقة مختلفة، وكل هذه الأنواع من مسكنات الألم متوفرة في النسق أو التركيبة الملائمة لك. سترشدك قابلتك وتوفر لك أفضل التركيبات لكي تناسبك أنت كفرد.

تتوفر هذه النشرة بحروف كبيرة وعلى قرص كمبيوتر. يمكن توفيرها بأشكال الأخرى حسب الطلب.

الرجاء اتصل بقسم تطوير النوعية التابع لنا " Quality
Development Department " في أبردين على
الرقم:

(01224) 554149

نطلب نسخة

أطلب نشرة رقم 0097

Elgin Maternity Unit
Dr Gray's Hospital

March 2004
© NHS Grampian

Leaflet supplied by Quality Development, Foresterhill