



# أسئلة عن تخفيف آلام المخاض

معلومات للمرضى

**Aberdeen Maternity Hospital**  
مستشفى أبردين للولادة

الصفحة	المحتويات
1	الألم أثناء المخاض
2	التخطيط مسبقاً
3	الوسائل الطبيعية لتخفيف الألم
4	الوسائل الأخرى لتخفيف الألم
8	العملية القيصرية
9	الطب البديل

هذا الكتيب مخصص للنساء اللاتي حجنن كي يلدن في مستشفى ابردين للولادة. ويقدم الكتيب معلومات عن الألم والأمر التي يمكنك القيام بها لتحمل الألم وتخفيفه.

استخدمى الكتيب كنقطة بداية للنقاش مع قابلك المحلية.

## الألم أثناء المخاض

ألم المخاض فريد من نوعه وقد يكون أول تجربة لك مصحوبة بالألم شديدة.

ويتولد ألم المخاض بصورة رئيسية من شد عضلات الرحم وعنق الرحم.

يقوم جسمك بإنتاج مضادات طبيعية للألم 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 الألم 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. ستناقش 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.

ويمكن أن يكون الدعم الذي تتلقينه من شريكك أو الشخص الذي يرافقك مطمئناً بصورة كبيرة. كما ستساعد القابلة في غرفة ولادتك على تخفيف القلق والرد على أسئلتك حول تخفيف الألم وكيفية التعامل معه على أحسن وجه.

## الوسائل الطبيعية لتخفيف 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.

ويساعد الماء أيضاً على الاسترخاء وتخفيف الألم، وبإمكانك الاستحمام في حوض الحمام أو استخدام المرش (الدوش) في البيت أو بعد المجيء إلى المستشفى. وإذا أردت المزيد من المعلومات حول استخدام حمام المستشفى لتخفيف الألم أو إذا كنت تفكرين في الولادة داخل حوض مائي، فالرجاء إبلاغ قابلتك كي يمكنها مناقشة الأمر معك بالتفصيل وإعطائك 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، ويمكن استخدامه سوية مع أشكال أخرى من مسكنات الألم.

## وسائل أخرى لتخفيف الألم

### إنتونوكس® (غاز وهواء)

وهو عبارة عن خليط من غاز الأوكسجين و غاز أحادي أكسيد النيتروجين. تقومين باستنشاق هذا الخليط خلال تقلصات الرحم عبر قطعة توضع في الفم. وهذا متوفر في جميع غرف الولادة. و كما هو الحال بالنسبة لجهاز "تنس"، يمكن استخدام خليط الغازات مع وسائل أخرى لتخفيف الألم.

يمكن استخدام انتونوكس® في أي وقت أثناء المخاض رغم أن استخدامه منذ المراحل الأولى وما بعدها يمكن أن يسبب تعباً شديداً.

يساعد انتونوكس® على تخفيف آلام المخاض ويحتاج إلى عشرين ثانية حتى يظهر مفعوله، لذلك يجب استخدامه منذ بدء التقلصات الأولى. يعطي الغاز مفعولاً كاملاً بعد دقيقة من استنشاقه ويبدأ بالزوال بعد دقيقة تقريباً من التوقف. ومن الطبيعي أن تقوم قابلتك بإرشادك لكنك أنت من يتحكم بالكمية التي تستنشق.

## الحقن

نستخدم، في أبردين، مادة المورفين. وتساعد هذه المادة على تخفيف ألم التقلصات وتسمح لك براحة أكثر بين هذه التقلصات. ويمكن أن تسبب لك ولطفلك الشعور بالنعاس كما يمكن أن تبطئ التقلصات.

ويحتاج المورفين إلى ما بين 12 و 15 دقيقة لكي يبدأ مفعوله الذي يستمر إلى ما يقرب من 3 إلى 4 ساعات. وفي حالة الضرورة يمكنك أخذ المورفين أكثر من مرة شريطة أن تكون الفترة الفاصلة بين الجرعة والأخرى 4 ساعات على الأقل. ولا يعطى المورفين عادة إذا كان الطفل على وشك الولادة لأنه سيصيب الطفل بالنعاس. ولهذا السبب تقوم قابلتك بفحص مهبلي لمعرفة مدى قرب الولادة قبل إعطائك المورفين.

وإذا كان طفلك مصاباً بالنعاس عند الولادة من تأثير المورفين فقد يُعطى حقنة من دواء نالوكسون وبضعة استنشاقات من الأوكسجين لمعالجة الحالة. ويؤخذ الطفل أثناء إعطائه هذا العلاج إلى المكان الذي تجرى فيه عملية الإنعاش بالقرب من غرفة ولادتك. ويتم إعلامك بكل شيء ويجب أن يعود طفلك إليك في غضون فترة قصيرة.

يمكن استخدام كل من جهاز "تنس" وغاز انتونوكس® وحقنة المورفين سوية.

## إبيديورال (Epidural)

وهو عبارة عن حقنة مخدر موضعي تعطى في الجزء الأسفل من العمود الفقري بالقرب من الأعصاب التي تنقل الألم الذي تشعرين به أثناء المخاض. والغرض من هذه الحقنة إزالة هذا الألم لكن التأثير قد لا يكون كاملاً في جميع الحالات.

بالرغم من أن غالبية النساء يخترن فقط استخدام الوسائل البسيطة لتخفيف الألم، فإن حقنة إبيديورال مناسبة لجميع النساء ومتوفرة على مدى 24 ساعة. وقد ينصح الأطباء باستخدامها إذا كنت تعانين، على سبيل المثال، من ارتفاع شديد في ضغط الدم أو من طول فترة المخاض.

### التحضيرات

تحتاجين لإجراء فحص مهبلي قبل أخذ حقنة إبيديورال، كي نتأكد من أن الولادة ليست وشيكة. وتحتاجين أيضاً إلى الشروع في أخذ حقن السوائل في وريدك للحصول على سوائل إضافية لمنع هبوط ضغط الدم.

تعطى حقنة إبيديورال من قبل اختصاصي التخدير. وإذا كان اختصاصي التخدير داخل صالة العمليات أو مشغولاً في حالة طوارئ، فقد يكون هناك تأخير في بدء حقنة إبيديورال لكنها ستعطى لك في أسرع وقت. وتستغرق التحضيرات للحقنة نحو 20 دقيقة و15 دقيقة أخرى كي يبدأ مفعولها.

### طريقة إعطاء الحقنة

توضع أبرة مجوفة في ظهرك ويمر عبرها أنبوب بلاستيكي ناعم. تسحب الإبرة خارجاً بينما يبقى الأنبوب في مكانه طوال مدة أخذ حقنة إبيديورال. وتنزل عبر الأنبوب قطرات المخدر الموضعي باستمرار، وبذلك تتخدر الأعصاب التي تنقل ألم المخاض. ويعني ذلك أن الخدر سيصيب بطنك بينما تشعرين بثقل في رجليك.

من الطبيعي أن تبقى على السرير خلال فترة سريان مفعول حقنة إبيديورال، لكن قد يكون بوسعنا أن نقدم لك ما يسمى بـ "إبيديورال المشي" الذي يتيح لك مزيداً من الحركة. (يجب مناقشة ذلك مع اختصاصي التخدير واختصاصي الولادة خلال الحمل)

#### الرعاية ما بعد الولادة

تزول التأثيرات عادة في غضون ساعة أو ساعتين بعد توقف نزول المخدر الموضعي لكن من المهم أن لا تحاولي الوقوف أو النزول من السرير، للمرة الأولى، من دون وجود قابلة معك.

#### مضاعفات محتملة

إن أخذ حقنة إبيديورال يعني أنك أقل حركة مقارنة بالأحوال العادية ويمكن أن يزيد من خطورة الضرر الذي يسببه الضغط على الجلد. وللمساعدة في تجنب ذلك يتم الحفاظ على أن يظل الجلد جافاً مع تغيير وضع النوم من جانب إلى آخر كل ساعة.

وفي حالات نادرة جداً إذا أحدثت الإبرة ثقباً في الغشاء المحيط بالحبل الشوكي، فقد يسبب ذلك صداعاً ربما يستمر بضعة أيام.

ولأن المخدر الموضعي يفقد الإحساس بالبطن، فإن النساء اللاتي يأخذن حقنة إبيديورال قد يكون احتمال توليدهن بواسطة الملقط أو أداة السحب أكثر بثلاث مرات من غيرهن.

وقد يستغرق المخاض فترة أطول وبذلك يكون احتمال إعطائك حقنة وريدية لتسريع الولادة أكثر بثلاث مرات من الأحوال الطبيعية. لكن من الممكن أن تكون الولادة طبيعية.

## العملية القيصرية

### إيبديورال

إذا كان من الضروري إجراء عملية قيصرية فقد تجرى باستخدام التخدير عن طريق إيبديورال في حالة أنك أخذت حقنة مشابهة.

وإذا احتجت إجراء عملية قيصرية ولم تأخذي حقنة عن طريق إيبديورال فمن المرجح إعطاؤك مخدراً عن طريق العمود الفقري أو تخديراً عاماً في بعض الحالات الطارئة. وتوجد تفاصيل إضافية حول ذلك في نشرة معلومات عن العملية القيصرية.

### تخفيف الألم بعد العملية القيصرية

إذا أجريت لك عملية قيصرية فستحتاجين إلى بعض المسكنات لمدة 24 ساعة بعد العملية على الأقل. وفي هذه الحالة نستخدم تسكين الألم الذي يتحكم به المريض (PCA). ويعني ذلك أن يكون لديك قطارة صغيرة مرتبطة بحقنة فيها محلول المورفين. وهي مصممة خصيصاً بحيث أنك تتلقين الكمية التي تحتاجينها. ويعتبر هذا نوعاً فعالاً من طرق تسكين الألم.

وسوف تعطى لك أيضاً تحميلية مخففة للألم قبل مغادرة صالة العمليات ثم واحدة أخرى في الليلة نفسها وبذلك لن تحتاجي إلى استخدام طريقة (PCA) بكثرة أثناء الليل.

## الطب البديل

ويشمل :

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

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

وتذكري: إن كل امرأة تتحمل ألم المخاض بطريقة مختلفة، وكل هذه الأنواع من مسكنات الألم متوفرة في النسق أو التركيبة الملائمة لك.

تتوفر هذه النشرة أيضاً:

● على شكل حروف كبيرة و

● على قرص كومبيوتر

ويمكن توفيرها بصيغ أخرى حسب الطلب. وللحصول على نسخة منها  
يرجى الاتصال بقسم تطوير النوعية ( Quality Development )  
Department على رقم الهاتف:

□ (01224) 554149 □

وأطلب نشرة 0005

E M Stephen  
Labour Suite  
Aberdeen Maternity Hospital  
Leaflet supplied by:

reprinted February 2004  
© NHS Grampian  
Quality Development, Foresterhill