



de Verloskundige

面对分娩： 你该如何应对产痛？

现在，你怀孕了，毫无疑问你有许多问题要问，例如分娩时的疼痛（即产痛），它会有多痛？如果你忍受不了，该怎么办？怎样才可以克服产痛？产妇分娩时会有疼痛，谁都躲不过这一劫，但每一个分娩情况都不同，你会多么痛苦，痛在何处，没人能预测。好在有很多方法可以缓解疼痛，有的用药物，也有的不用。无论你在家里，还是在分娩中心或在医院分娩，请阅读这本小册子，里面写了关于减轻产痛的各种可能，这些知识有助于你在产程中，尽量放松保持情绪稳定，从而减轻产痛。

有关宫缩及其疼痛的几个事实

- **巴灵痛（即宫缩痛）是一种很独特的痛**，这种痛，只有在孕妇生产分娩时才有，这是宝宝要出生的征兆，意味着你是时候去寻求帮助了，你要找一个安全平静的地方准备生产了。这种疼痛不是没有原因的：你的宝宝要出生了，只要你这样想，就对你承受产痛有帮助。
- **产妇身体会产生一种止痛剂** 你知道当你的身体一感到疼痛，就会立即做出自身反应，分泌出内啡肽来止痛？从而减轻你的产痛，但如果你是过度紧张或害怕，就可能阻碍内啡肽的分泌。因此在这本小册子里，你还可以了解到在分娩过程中如何尽量保持放松的技巧。
- **产痛的到来是有起伏的** 巴灵痛是由宫缩引起的，所谓宫缩就是子宫肌肉的收缩，这种宫缩好比海滩上的波浪，在开始的时候，你感到产痛的浪潮滚滚而来。在浪尖时波浪中断前，疼痛是最剧烈，然后波浪撤退，你的疼痛也随之减少，在宫缩之间，你的身体在休息。



- **疼痛强度不一**

分娩初期宫缩之间的休息时间较长，那么宫缩疼也不太厉害，过一段时间之后，宫缩之间的休息时间变短，宫缩愈强愈密，疼痛愈剧烈，最后在胎儿娩出前的推压宫缩，会有强烈疼痛，宝宝一出生，宫缩停止，你还会感到一些让胎盘娩出的痉挛痛，这是宫缩痛的余波。

- **腹部，背部和腿部宫缩**

有些产妇有良好的疼痛耐受力，有的则无法忍受疼痛，我们还不知道为什么会有这样的差异，其部分原因有可能是疼痛部位引起的，大多数产妇在宫缩时，主要都是腹部疼痛，但也有产妇的产疼主要集中在背部和/或腿部，疼痛部位有时会变化。

- **正确的指导会有截然不同的生产效果**

这听起来好像离奇，但调查证明，产后产妇对分娩的满意度与你有过多少痛苦，或者是否有用药止痛无关，产妇在产后对分娩的满意度主要取决于所得到的指导，因此，获得良好的帮助对你来说很重要，包括来自医疗服务人员方面的援助。而且你应该参与决策。

自己做好产前准备

● 好好准备

保证你事先知道在分娩过程中会发生什么事情，你自己可以为之该做些什么。这样你就多一分掌控，对分娩就更有信心了，而且在分娩时你可以更放松了。

● 查找信息

阅读有关产妇产分娩的小册子，杂志和书籍，搜索互联网上可靠的相关信息，有问题就请教你的助产士，你也可以上产妇产分娩课，开始练习呼吸技巧。此外，你可参加关于怀孕和生育的咨询会。

● 事先安排好在你分娩时会有人陪伴和帮助你

良好的支持可让你更好地应对疼痛。因此，考虑好想让谁在你生产时在你身旁非常重要！可以事先与你的助产士商讨一下，只有你的伴侣，或（还）你的姐妹，朋友，你的母亲：这都可以，只要是你最想要的。

不必选择一个你十分敬仰的人，能让你感到舒服安心的人就可以了。并提前将你的愿望告诉这些帮助你的人。这样你可以将所有的注意力集中在应对宫缩上，当然，你的助产士在你分娩时也会支持你的。



● 好好休息

临近分娩时，尽量休息好，在分娩的最后几周要好好休息，并给自己足够的时间休息，如果休息好，你抵御疼痛的能力也随之提高。

● 告诉别人你要什么

你已经知道在分娩时如何应对疼痛了吗？那么就确定一下你的个人喜好，例如在“生育计划” (www.deverloskundige.nl)。你对分娩还有困惑或你还有问题？那就跟你的产科医生谈谈。

一般提示: 如何应对产痛

有几种可以应对产痛和尽量让你保持放松的方法，有用药的，也有不用药减痛的，用你认为最适合你的方法，

● 尽量放松

也许你和许多其他女士一样，害怕分娩？这是可以理解的，但尽量不要想太多产痛的感觉，因为那会让你变得紧张，由于紧张，疼痛会更加困扰你，而使宫缩不能正常继续，去找你的产科医生谈谈，这会对你有帮助。

● 分散疼痛注意力

在分娩初期先不要太在意疼痛，此时的宫缩（痛）一般还是可以承受的，尽可能继续做你正在做的事，分散疼痛注意力，例如看电视，听音乐或在家里做一些事。

● 宫缩之间休息好

宫缩之间你是有空休息一下的，利用这段时间放松自己，为下一个宫缩做准备，注意，当宫缩再次来临时，不要紧缩成一团或屏住呼吸，试着放开所有的紧张，保持平静地呼吸，这样可减轻疼痛。

● 倒计时: 宫缩来一次少一次

持乐观态度。相信你能应对这一切，试着这样想：这个宫缩已经结束，它将一去不复返。如果暂时失败了，不要对自己生气，有时疼痛来袭时，你以为自己不可能再承受这痛苦了，就让助产士或陪你的人鼓励你，然后再这样继续坚持下去。每次有宫缩时，想到这样离分娩结束又近了一步，做减法算，而不是做加法，想想在产下宝宝后你怀抱着宝宝的感觉。

● 专注于你的呼吸

如果你专注着呼吸节奏，你就不太在意疼痛，这有助于你放松和更好地配合宫缩，所以要保持平静地呼吸。吸气，慢慢呼气，同时数四位数。

● 确保保暖

保暖有助于放松，因此，请保持室内温度舒适宜人，保暖的衣服要穿脱方便，如果你是躺着的话，你可以把热水瓶放在腹部和背部。许多孕妇喜欢冲淋浴，用水龙头冲腹部或背部。

应对产痛的方式及其优缺点

下列内容可以帮助你查看，那些方法适合你，那些不适合你，调查结果显示的优缺点如下。

● 不断的支持和帮助

你可以得到各种个样的支持和帮助：可以是有人一直陪着你或呆在你身边，给你勇气与鼓励，扶着你（或握着你的手）或做你吩咐的事，这个人可能是产科医生，助产士或护士，当然也可以是你的丈夫，家人，朋友或一位陪伴分娩的导乐（请参见“实用事项”）。

不断的支持和帮助带来的优势

- 分娩时间可缩短约半小时。
- 剖腹产和真空泵（助产）机率较小。
- 减少用药镇痛的需求。
- 在分娩过程中得到过帮助和支持的产妇，她们在产后对分娩更为满意。

不断的支持和帮助的缺点

没有缺点。

实际问题

导乐是受过专门训练的人员，目的是在分娩过程中给产妇予大力支持。导乐不是随时可找到的，而且其费用医保也不一定会给报销。

● 变换姿势

更换姿势对宫缩和产时挤压有很多好处，尝试一下哪些姿势能使你放松，哪些能让你感觉最合适，例如宫缩时你可以站着，或坐着，同时前面支撑在桌子上。跪着的姿势和手撑地的坐姿，可以缓解背部宫缩痛。

不要急于躺在床上，如果你执意要躺下的话，怎么办？那就试试侧身躺，走动一下也不错。

在产程挤压时，你可以坐在酒吧凳上。想了解更多关于分娩时的姿势吗？请咨询你的产科医生或阅读有关分娩姿势的小册子（参见www.deverloskundige.nl）。



站立或直坐相比躺着的好处

- 站立或坐着相比于躺着分娩，时间可缩短约半小时。
- 减少用药镇痛的需求。
- 你有更大的控制范围，比起躺在床上，你觉得不那么依赖于他人。
- 分娩挤压时相对容易，痛苦也减少。
- 在分娩挤压时，人工助产和阴道切开术的几率较小。

站立或直坐相比躺着的弊端

- 相对躺着分娩挤压，失血量较大。



• 盆浴

盆浴也是一个好主意，在温水中你会觉得更轻松和有体重减轻的感觉。水温最好不要超过37-38摄氏度。

盆浴的好处

- 分娩时间缩短约半小时。
- 减少用止痛药的需求。
- 盆浴无论对你还是对你的宝宝，都没有副作用或不良后果。

盆浴的弊端

- 如果你的羊水已经破了，那么你洗盆浴就增加了受感染的机率。
- 如果你宝宝的情况需要监控的话，你可能不允许洗盆浴。
- 并不是所有的医院都有盆浴分娩。

实际问题

就相关的可能性，请咨询助产士。如果有需要你可以租一个浴缸。

● TENS

TENS (经皮神经电刺激疗法) 是一种电脉冲 (低频脉冲电流输入人体) 设备, 可转移注意力, 从而减轻宫缩痛。你自己操作这个小机器 - 使你有控制感。通过电极的电脉冲将电流输入人体 (电线贴在你的背部), 你会有针扎或刺痛的感觉, 就像冻僵的手脚变暖时的那种刺痛感。

TENS的优点

- 对某些孕妇有减痛作用。
- 其减痛作用似乎在分娩初期尤为显著。
- TENS无论对你还是你的宝宝都无副作用或不良后果。

TENS的缺点

- 在盆浴沐浴或淋浴时, 不能使用该设备。
- 你总要把这个小机器抓在手里。

实际问题

你必须自己租用这些设备, 请向您的保险公司询问是否可以报销。

● 针灸和穴位按摩

针灸是用针扎你身上的穴位上, 这些穴位跟你的痛点相关联, 针灸可以使身体恢复平衡和减轻疼痛。

穴位按摩跟针灸类似, 只是没有用针, 而是用手或手指, 医务人员用手按摩或指压跟你痛点相关的穴位。

针灸和穴位按摩的好处

- 减痛: 尤其是在针灸把针的第一个小时, 减痛效果显著, 穴位按摩的效果会慢些。
- 减少用止痛药的需求。
- 您可以更好地放松, 而且不太害怕。
- 针灸可减少用真空泵分娩的机会。
- 针灸和穴位按摩无论对你或对你的宝宝, 都没有副作用或不良后果。

针灸和穴位按摩的缺点

没有缺点。

实际问题

- 针灸和穴位按摩，须要在产前就安排好，
- 只有专业医护人员才会针灸或穴位按摩，
- 保险公司不一定接受报销针灸和穴位按摩的费用。

• 无菌水针

如果你有腰疼痛，可打无菌水针来缓解，你的助产士会在你脊椎（略高于股沟的地方），给你注射四剂少量的无菌水，从而减轻你腰部的疼痛。水针的镇痛作用可持续一到两个小时，没有任何副作用，需要的话可多次重复，由于无菌水注射治疗尚未普及，我们建议你相关的可能性向你的助产士咨询。

这些可以帮助你更好地放松

是否能让你身心舒畅和减痛，至今还没有良好的研究。但无论如何它能让你的感觉更为平静，更为安心。几个放松的技巧。

• 瑜伽，自体训练，放松和引导想象

练习这些技巧，可让你的呼吸平静，肌肉放松。或者把你的注意力转移到一些能让你平静和放松的东西上，通过放松使你会觉得更舒心和减少焦虑，从而帮助你更好地应对产痛。

• 按摩

按摩可以帮助你肌肉放松，通常这样会使你更安静，转移疼痛注意力和防止抽筋。任何人都可通过说明书很快学会按摩。某些女士喜欢让别人用两个拳头在她的下背部不停挤压，还有些孕妇喜欢让人按摩她们的大腿。试试你喜欢哪一种，也许你不想让其他人碰你，也许你更喜欢独自一人，请告诉我们！

• 催眠

催眠会使你的身体很好地放松，也可减少你的痛觉。在深度放松时还可以保持警觉和控制自己，你不会干你不想要干的事，催眠术没有副作用。

你想在催眠状态下分娩吗？那么你必须要在怀孕期间就由催眠治疗师开始辅导你了。

- **芳香疗法和音乐**

有些孕妇喜欢点香味蜡烛或使用芳香油，有的则喜欢听音乐或听其他舒缓的声音，还是那句话：如果这样做能让你感到舒服，那就好了。

- **向你的助产士咨询**

您是否对上述的某种方法感兴趣？请询问你的助产士，哪些方法在你住家附近是可行的，哪些是不可行的。



镇痛药

用镇痛药前，你应该先去医院检查，原因是在用药时要监测你的心率，血压和呼吸。你的宝宝的情况也要（通过CTG纪录心速）进行监测，只有医院能提供这些监测仪器，

例外的是笑气（一氧化二氮），用它时不必给母亲和胎儿做额外的监控，因此，你也可以在分娩中心得到笑气（一氧化二氮）。

- **你在哪里可以得到哪些镇痛药？**
- 硬膜外（硬膜外镇痛） 只有医院提供
- 杜冷丁注射剂 只在医院注射
- 瑞芬太尼泵 只在医院做
- 笑气 在医院和分娩中心



在医院能够镇痛的手段，要比在家里或在分娩中心的可能性多，然而，在医院做手术风险也大，无论你正常健康地怀孕分娩，或是在医院分娩。有研究表明，在医院经常用药物诱发宫缩，并且经常用真空泵或剖腹产的方式给孕妇分娩。

事先向你的助产士询问你所在地区这方面的可能性，以及如何联系安排这种类型的镇痛药。阅读下面的主要药物的优缺点，在需要的时候，这可帮助你做出（用药）选择。适用于所有的药物：对孩子的长期副作用，尚未得到很好的研究。

● 脊椎硬膜外穿刺 (硬膜外麻醉)

脊椎硬膜外穿刺是在后背脊椎部注射麻醉混合剂。局麻后, 麻醉师要将针刺入你背底部的脊椎内, 因此, 你的背部要弯成弓形, 并且尽量安静地躺着或坐着。通过针管将一个又薄又柔的管子插入你的背部脊椎内, 然后, 把针拔出, 让管子还留在那里, 通过这个管子, 在整个产程中给你体内注入 (麻醉) 镇痛剂, 麻药注射15分钟后, 你会有 (麻木) 感觉。

硬膜外麻醉的好处

- 大多数孕妇在分娩时, 只感觉到一点宫缩。
- 硬膜外麻醉效果比注射杜冷丁或瑞芬太尼泵更好。
- 硬膜外麻醉不会使你昏昏欲睡或无精打采, 因此, 你可以清醒地进行你的分娩。

硬膜外麻醉的缺点

- 偶尔硬膜外麻醉也起不到作用或作用不够, 出现这种情况的可能性至今还不清楚 (可能为5至10%), 有时会再做一次硬膜外麻醉。
- 有些孕妇在硬膜外麻醉后, 会发痒, 这跟药物组合有关,
- 你不能下床, 因为你两腿无力没感觉。停止输入麻药后, 这就会慢慢恢复, 药量低时, 你双腿感觉会好一点, 有时可以站立和行走。
- 有些孕妇偶尔在硬膜外麻醉后会出现头痛症状, 这可用药物来补救。

参见: 第16页有关硬膜外麻醉与杜冷丁注射或瑞芬太尼泵的对比

实际问题

- 硬膜外麻醉不是任何医院马上和在任何时间都能做的, 请咨询你的助产士如何在你附近的医院办理此事。
- 有时你可以在产程挤压期间获得硬膜外麻醉, 但不同的医院, 情况也不同。

● 注射杜冷丁

杜冷丁可以注射到臀部或大腿上。

杜冷丁很像吗啡，注射后半小时内，就可以感受到效果，其效果可持续2至4小时。

杜冷丁的优点

- 患者可以随时在任何医院得到杜冷丁。
- 约三分之一的女性都满意杜冷丁的止痛效果。
- 杜冷丁可让你昏昏欲睡，甚至入睡。让人欣慰的是，如果宫缩使你很疲倦，那你就可借此休息一下了。

杜冷丁的缺点

- 杜冷丁没有瑞芬太尼，“笑气”和硬膜外麻醉的作用那么快。
- 三个孕妇中会有两位，(用药后)仍然会(很)疼痛。
- 你会有恶心，困倦，昏昏欲睡的症状，这有可能减弱你的分娩意识。
- 你也不能走路了，困倦会让你容易摔倒。
- 连你的胎儿都有可能因杜冷丁而变得昏昏欲睡，因此，宝宝出生后，有可能呼吸会较困难，为了使其呼吸恢复正常，有时需要给婴儿打针。
- 由于睡意，你的宝宝有时不能准确找到乳房吮吸，这会给母乳喂养造成困难。

实际问题

不是在每家医院都使用杜冷丁，请咨询你的助产士如何在你附近的医院办理此事。

瑞芬太尼泵

瑞芬太尼是一种跟吗啡一样的东西，是通过臂端（点滴）管子输入体内的，管子上连接着一个泵。您可以自己按泵上的按钮，来控制瑞芬太尼的输入量，该泵经过调整，你永远不可能输入太多的药。

瑞芬太尼的优点

- 瑞芬太尼的药效迅速，往往在几分钟之内就能生效。
- 瑞芬太尼镇痛麻痹作用几乎与杜冷丁一样。
- 分娩后瑞芬太尼能很快从血液中消失。

瑞芬太尼的缺点

- 瑞芬太尼会影响呼吸和血液含氧量，因此用药时，必须让你和胎儿保持密切监测。
- 瑞芬太尼麻痹镇痛效果不如硬膜外麻醉。
- 你也不能走路了，困倦会让你容易摔倒，
- 至于瑞芬太尼对母乳喂养有何影响，还没有得到很好的调查结果。

实际问题

不是所有的医院都能提供瑞芬太尼，请咨询你的助产士如何在你附近的医院办理此事。



硬膜外麻醉与杜冷丁注射或瑞芬太尼泵的比较

据调查，硬膜外麻醉对母亲和孩子都有较多的副作用。原因是：

- 你总是输液，有时输注药物，以防止血压过低。
- 分娩时挤压时间较长，这增加了用真空泵分娩的机率。
- 宫缩经常也不那么强，你需要额外用药，以加强宫缩。
- 麻醉减少你的小便意识，因此你要常用导尿管。那是通过将塑料管插入尿道来排空膀胱的尿液，有可能在整个产程中导管都放在身体（不拔出来），或者在需要时，再装上一个导管。
- 你经常发烧。很难确定发烧是由于硬膜外或是由于感染而引起的，为了确保消炎，会让你用抗生素。有时儿科医生认为，只有婴儿住院，才可以给孩子使用抗生素。
- 有时由于给母亲做了硬膜外麻醉，导致血压过低，从而引起胎儿心动过缓，这样有可能选择决定做剖腹产。

• 笑气

”笑气“即一氧化二氮 (Relivopan®) 是 (双) 氮 (氧化物) (N_2O) 和氧气 (O_2) 的混合物，在宫缩时，您给自己戴上输送笑气的口鼻面罩，把盖子盖在你的口鼻上，挂在下巴罩周围，吸入气体。在一次宫缩过后，把盖子摘下，气体输送就会自动停止。助产士会注意观察，留意笑气对你是否有效。

使用笑气的优点

- 使用笑气1分钟后就见效。
- 笑气可以帮助你适当放松，并让你能更好地忍受疼痛。
- 使用笑气时，无需对你和胎儿做额外检查。
- 你可在清醒状态下进行分娩。
- 当你停止吸入笑气后，它很快会从你体内排出。

使用笑气的缺点

- 笑气可能会使你感到恶心、头晕或感到有睡意，当你摘下口罩后，这些副作用会很快消失。
- 由于戴着口罩，你无法随便走动。
- 在分娩挤压时不能使用笑气。

实际问题

很多地方仍没有提供笑气，请咨询你的助产士，问他如何在你家附近的医院和分娩中心办理此事。

你的助产士能为你做些什么？

正如您已经阅读到的，有多种方式可以更好地应对产痛，或者有多种方法，能让你减痛。请考虑最适合你的一种，也和你的伴侣和助产士商量此事。

● 准备分娩

您的助产士将尽一切努力，帮助你好好准备分娩，并尽可能让产程能顺利地进行。因此，一定要告诉她你的愿望和一些让你放心不下的事情。她会给你提示，为你的分娩做好准备，这样你可以满怀信心地开始分娩了。

● 安全地度过生产分娩

您的助产士受过医学专业培训，会对你和胎儿保持密切关注。因此，有专业人士在旁，你不必担忧。在分娩时她会在你家或在医院里，和生育护理人员或护士合作，陪伴在你身旁并给予帮助。她会顾及你的想法并经常询问你的情况。她还给你鼓励，指导你和你的伴侣正确地应对宫缩情况。她会告诉你你的现状，而且下一步将是怎样？你可以向她询问你所有的问题、所关切的事和你的愿望。



● 缓解疼痛

你通常不能提前知道你是否需要使用止痛药。如果你已知道这点，那么请告诉你的助产士。如果你是在家中分娩，有可能在分娩时才显示你还想用药止痛，或助产士认为你还是使用止痛药为佳。当然，她会与你讨论这点。她会和您一起决定去医院的最佳时间。通常你的助产士会跟着你一起去医院，有时她在医院会把医护你的工作转交给那里的妇科医生或助产士。有时她会陪你，直到你分娩完成为止。

还有问题吗？

如有问题请向你的助产士提出。她可告诉你所有有关缓解疼痛与镇痛的方法，有用药物的，也有不用药物的；她可以告诉你用药的优点和缺点，以及在你住的附近有哪些可能性。她可帮你提高自信！她是为你服务的。



了解更多有关准备分娩的信息
？ 请阅读我们的小册子

面对分娩： 你该如何准备？

面对分娩： 哪种姿势更适合你？

或者查阅网站www.deverloskundige.nl

并通过以下网站获得信息 www.facebook.nl/deverloskundige

末页

© 荷兰皇家助产士组织, 2014年10月

www.knov.nl

www.deverloskundige.nl

 www.facebook.nl/deverloskundige

编辑

语言热线

设计

Arnold Wierda

摄影

Marry Fermont 摄影

本小册子由KNOV谨慎编制。
KNOV对任何由第三方使用而产生的
不利后果, 一律不承担责任。
若无KNOV的事先书面允许, 本手册
任何部分均不得复制或在最广泛的
意义上公之于众。



KNOV