

紓緩分娩疼痛，無藥也有妙法！

婦女在分娩時有子宮收縮，最終目的是讓嬰兒誕生。一般女性對此過程不免心生恐懼，尤其擔心不能應付分娩帶來的疼痛。

個別婦女甚至企圖對抗疼痛，形成心理負擔極重，換來全身肌肉緊張、疲勞、瞬間不能自我控制，甚至失去信心及自尊。當然，利用藥物如『笑氣』、止痛劑、精神安定劑，通過吸入法、肌肉注射和硬膜外麻醉等，方法可處理疼痛，但原來能配合心理護理也能恰當地減輕疼痛壓力，與藥物相付相承，可收相得益彰之效。

按摩紓緩宮縮

其實，在分娩過程中，無論醫護人員、陪產者或產婦本身也可發揮共同力量，緩解宮縮帶來的疼痛，使分娩順利完成。

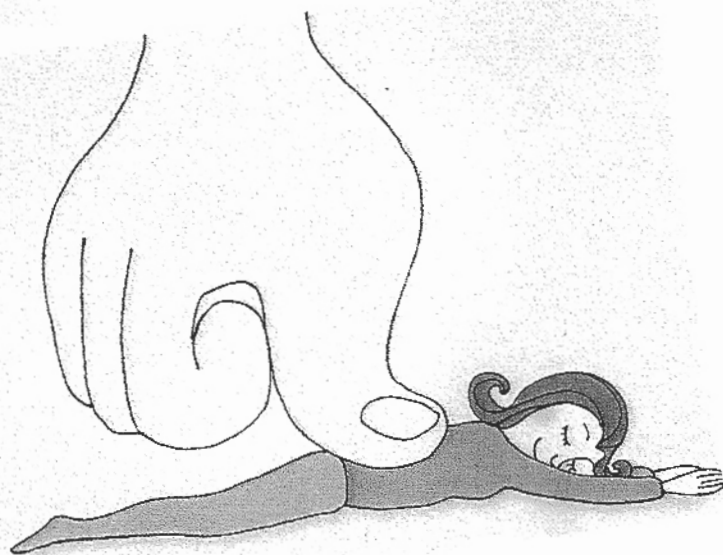
不同按摩的方法能促進產婦在分娩時感到舒暢、緩和緊張心情及消除疲勞。利用安撫法輕觸其腹部，搓捏頸、肩和背部的緊繃肌肉或適當地重壓薦骨與大腿兩側可令產婦得以放鬆、緩和疼痛。

當分娩間能提供空間及設備予產婦坐浴或淋浴時，水力及浮力便可令肌肉鬆弛及分散其注意力。另外，利用冰袋/熱敷墊，置於疼痛部分或以冷/熱毛巾交替於前額、頸和上胸，也可令她精神清爽。

丈夫陪產減心理負擔

一些產婦還會選擇輕音樂及合適的香薰油為她們紓緩情緒、減輕疼痛。此時如能再配合呼吸運動及以視覺想像，例如：想到子宮收縮會令宮頸張開，迎接小生命或子宮收縮的情況越密，相對地分娩過程會越快完成…等等，正面思維，實在可減輕心理負擔。

在現今先進及開放的醫療體制下，丈夫陪產已



深受夫婦的歡迎，丈夫們便可參與重要角色，在產房內給妻子情緒支持、輕聲安慰；協助她們以較舒適的位置待產，亦鼓勵一些自我照顧活動，如安撫、口腔清潔、飲水和抹汗……等等，使妻子們回復自我控制的感覺，無論身體和心靈也獲得舒暢。

情緒支援更重要

總括而言，產婦在生產過程中會受着不同程度的疼痛，個別婦女會按一己的能力去接受痛楚及壓力，還會選擇不同方法減輕身體負荷。如身體及心靈緊張也能得到紓緩時，產婦便能有效地控制疼痛。逐漸到達分娩頂峰——生產。無論利用藥物處理疼痛或配合心靈及情緒紓緩，也同樣可以自由選擇，尤其當婦女感到分娩疼痛已超過其能力忍受的範圍時，要求藥物鎮痛也是適合。不過，情緒支援亦應持續，在利用藥物鎮痛的背後帶給產婦精神振作，使她們成功度過分娩難關。④