

分娩期间的疼痛缓解

疼痛缓解类型	概述	益处	风险	更多信息
自然止痛, 无需药物 	有多种选择。我们建议使用呼吸技巧、音乐、芳香疗法、保暖包、换位、分娩球、散步、水疗（浴缸）、皮内无菌水注射和催眠。	这些方法有助您身心放松，并帮助您缓解疼痛。这些方法中的大部分已经使用了几千年！	无风险！但这些方法可能还不够，需要根据您的疼痛程度和持续时长而定。	您可以带来自己的音乐和芳香疗法。您可在浴缸中接受观察，如果需要可使用催产素。
助产人员或导乐 	导乐是在分娩期间帮助您的经过培训的专业人员。她们提供情感支持、指导、教育并帮助按摩。许多导乐还协助母乳喂养和产后家访。	我们从产妇那里得到了良好的反馈，她们表达了对导乐服务的满意之情。已显示导乐服务可降低剖腹产率。	无风险！（如果您雇佣了导乐，可能会产生费用）。	您可能有资格获得CHA导乐服务：请咨询您的医生或助产士。CHA导乐会讲14种不同语言。
止痛药 (阿片类镇痛药) 	我们可以为您提供强效止痛药，比如吗啡。	这类药物可以很好地缓解疼痛（但不是100%），并且会让您平静下来。这种药可能会帮助您维持几小时的睡眠。	这类药物会让您感到发痒、昏昏欲睡或恶心。我们不会在距离生产很近的时候使用，因为在婴儿出生时可能会影响婴儿的呼吸和肌肉张力。	通常在分娩的早期使用。
氧化亚氮气体 	您使用面罩吸入这种气体。在宫缩时，您将面罩紧贴于面部。这种气体没有气味或味道。	您可以自己控制。可以短时间使用以帮助您放松下来。它能很好地消除疼痛。对婴儿没有已知的影响。	有时会引起恶心、头晕或“不舒服”。停止吸入气体时，这些副作用很快消失。	这种方法在美国相对较新，但在欧洲一直使用多年。
硬膜外麻醉 	这种药物通过您下背部的置管给药。它可以通过引起腰部以下的麻木来减轻疼痛。	它消除了分娩的大部分痛苦。您神志清醒，并且仍然能够自主用力。可以增加药量，必要时可以关闭。对婴儿无已知影响。	您需要卧床。它可能导致您的血压下降。可能导致脊椎头痛，但是很少发生（这种症状可以治疗）。极少数情况下，它会对您的神经带来风险。	这是美国最常见的分娩期间缓解疼痛的方式。研究表明硬膜外用不会引起任何长期背痛。