

تسكين الألم أثناء الولادة

معلومات إضافية	المخاطر	المزايا	المُلخَص	نوع تسكين الألم
ويُسمح لك بإحضار الموسيقى أو الروائح العلاجية التي تُفضّلينها، وربما تخضعين للملاحظة أثناء تواجدك في حوض الاستحمام واستخدام دواء "بييتوسين" إذا لزم الأمر.	منعدمة المخاطر! غير أنها قد لا تكون كافية، وذلك استنادًا إلى مدى شِدَّة الألم واستمراره.	إذ أن جميع هذه الخيارات من شأنها أن تُساعدك على تهدئة عقلك وإرخاء جسدك، مما يُعزِّز قدرتك على تحمُّل الألم. وقد استخدمت معظمها لآلاف السنين!	هنالك العديد من الخيارات المتاحة. ونحن نقترح كل من تقنيات التنفس والموسيقى والعلاج بالروائح والضمادات الدافئة وتغيير وضعية الجسد وكرة الولادة وممارسة المشي والمعالجة المائية (حوض الاستحمام) وحطاطات الماء المُعقَّم والتنويم المغناطيسي.	تسكين الألم طبيعيًا دون أدوية
ولعلك مؤهلة لتلقي خدمات رقيقة ولادة تابعة لمجتمعات كامبريدج الصحية [CHA]: استشري طبيبك أو ممرضتك في هذا الشأن. علمًا بأن رفيفات الولادة لدى مجتمعات كامبريدج الصحية [CHA] يتحدثن 14 لغة مختلفة.	منعدمة المخاطر! (علمًا بأنه قد يكون هناك تكلفة نظير استئجار رقيقة ولادة).	وقد أبدى العديد من مرضانا تعليقات إيجابية مفادها أنهم يُقدِّرون خدمات رقيقة الولادة. تُبَيِّن أن تواجد رفيفات الولادة يُقلِّص من مُعدَّل الولادة القيصرية.	رفيقة الولادة هي شخص مُدرَّب بشكل مُسبق لمساعدتك أثناء الولادة. حيث تُرودك هؤلاء بما تحتاجينه من دعم عاطفي وإرشاد وتوعية فضلاً عن تدليك الجسد. كما يُعهد إلى العديد منهم بمساعدتك أيضًا في الرضاعة الطبيعية ويأتون لزيارتك بالمنزل عقب الولادة.	شخص داعم أو رقيقة ولادة
ولكنها عادةً ما تُستخدم في وقتٍ مُبكر من مرحلة المخاض.	وقد تُشعرك تلك الأدوية بالحكة أو النعاس أو الغثيان. ونحن لا نستخدمها إذا كان موعد ولادتك وشيكًا للغاية نظرًا لأنها قد تُؤثِّر على نفس الجنين كما تُسبِّب توتر في عضلاته عقب ولادته مباشرةً.	وتعمل هذه الأدوية على تسكين الألم بشكل جيد (ولكن ليس بنسبة 100%)، وستعجلك تشعرين بالارتياح. وهذا من شأنه مُساعدتك على النوم لبضع ساعات.	قد تعطيك أدوية قوية وفعالة للألم، مثل المورفين.	مُسكِّنات الألم (مُسكِّنات أفيونية)
ويُصنَّف هذا الغاز باعتباره أحدث أدوية التسكين المستخدمة بالولايات المتحدة غير أنه مُستخدم في أوروبا منذ سنوات عديدة.	وقد تشعرين في بعض الأحيان بغثيان أو دوخة أو يتناوبك "شعور سيء" عند استنشاق هذا الغاز. غير أن تلك الآثار الجانبية سرعان ما تتبدد بمجرد التوقف عن استنشاق الغاز.	كما تستطيعين التحكم في عملية استنشاقه بنفسك. ويمكن كذلك استخدامه لفترة وجيزة لمُساعدتك على الاسترخاء. فهو يُسكِّن الألم بشكل ملحوظ. ولا تُعرَّف له أي آثار ضارة على صحة الجنين.	تستنشقين هذا الغاز باستخدام قناع حيث تضعين القناع على وجهك أثناء شعورك بالانقباضات والتقلصات الرَّحِمِيَّة. ويتميز هذا الغاز بأنه عديم الرائحة والطعم.	غاز أكسيد النيتروز
ولعل هذا الدواء هو النوع الأكثر شيوعًا لتسكين الآلام أثناء مرحلة المخاض بالولايات المتحدة. ولم تُظهر الدراسات أن التخدير فوق الجافية يُسبِّب أي ألم مُزمن في الظهر.	سيُتبع عليك ملازمة الفراش. إذ أن تعاطي هذا الدواء قد يُسبِّب انخفاض ضغط الدم. ويُحتمل بنسبة ضئيلة أن يُسبِّب كذلك صداع النخاع (والذي يمكن علاجه). وربما يُسبِّب أيضًا خطرًا على أعصابك، غير أن ذلك لا يحدث إلا بشكلٍ نادر للغاية.	وهو يُسكِّن مُعظم آلام الولادة. كما أنه لن يتسبب في إفقادك الوعي بحيث تظلين مُستيقظة وقادرة على دفع الجنين. يُمكن إضافة مزيد من الأدوية كما يُمكن إيقاف بعضها إذا لزم الأمر. ولا تُعرَّف له أي آثار ضارة على صحة الجنين.	يُعطى هذا الدواء من خلال أنبوب يُوضَع أسفل ظهرك. ويعمل على تسكين وتخفيف الألم والذي يكون مصحوبًا بتنميل بسيط من الخصر فما أسفل.	التخدير فوق الجافية

