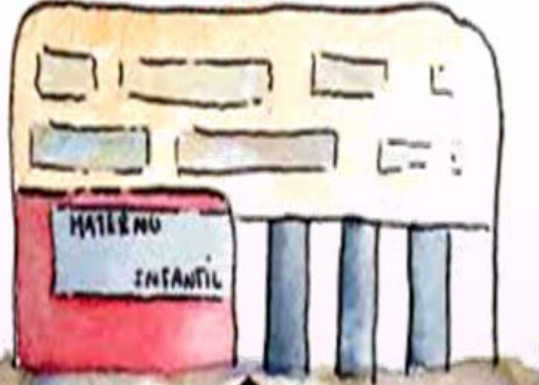


H.C.U.V. Arrixaca



# مناهج لتخفيف الألم أثناء الولادة

بالمستشفى السريري الجامعي  
فيرخين دي لا أريتشাকা



تهدف هذه المعلومات إلى توفير الإرشاد ومساعدتك في ميلاد ابنك.  
إذا كانت لديك أسئلة أو إذا احتجت إلى توضيح بعد قراءة هذه الوثيقة، لا تشكّي في سؤال المولدة أو الطبيب.

UNIÓN EUROPEA  
FONDO DE ASILO,  
MIGRACIÓN E  
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL  
DE INMIGRACIÓN Y  
EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE  
MIGRACIONES



تتوفر لديك هذه المعلومات والمزيد من المعلومات حول ولادتك في  
مستشفى أريتشাকা في صفحة الويب

[www.murciasalud.es/partonormal](http://www.murciasalud.es/partonormal)



## تخفيف الألم أثناء الولادة

يمثل ألم الوضع قلق بالنسبة للكثير من النساء. يطلب أغلبهن نوعاً ما من تخفيف الألم. إننا في مستشفى لا أريتشاكنا نحاول أن نرضي توقعات كل امرأة فيما يتعلق بتخفيف الألم أثناء الولادة بالقدر الممكن.

يتمثل هدفه في تخفيف الآلام أو القضاء عليها أثناء تطور عمل الولادة. لا توجد أدلة تشير إلى أن ألم الولادة مفيد بالنسبة للأم أو الجنين. بعكس ذلك فالألم والخوف والقلق يؤدي إلى مجموعة من ردود الفعل المنعكسة التي من الممكن أن تكون لها آثار مضرّة بالنسبة للأم والجنين وعمل الولادة نفسه.

إن الأشخاص المحترفين الذين يوفرون الرعاية للمرأة الحامل أثناء الولادة هم المسؤولون عن عرض مختلف أنواع مناهج تخفيف الألم التي يمكن استعمالها، وعلى الأم المستقبلية أن تتخذ القرار حول استعمال أي منها. لهذا السبب فمن المهم معرفة العلاقة التي قد تكون موجودة بين الألم وبين الأشكال الفعالة لتخفيفه.

نستطيع أن نقول أن هناك طريقتان لتخفيف الألم أثناء الولادة، وهما:  
باستعمال الأدوية أو بعدم استعمال الأدوية. وقد تنتج عن الطريقتين نتائج جيدة.



## مناهج الأدوية المخصصة لتخفيف الألم

إننا في مستشفى لا أريتشاكاستعمل مناهج عديدة تستخدم الأدوية لتخفيف الألم أثناء الولادة، وهي:

### التخدير فوق الجافية.

إنه المنهج الأكثر فعالية. يتمثل في حقن بعض الأدوية التي يطلق عليها اسم التخدير الموضعي في العمود الفقري. توخز المادة المخدرة على مستوى النخاع الشوكي، من خارج غطاء يطلق عليه اسم خارج الأم الجافية. إنه يسمح لنا بتتويك من البطن إلى الأسفل (بما فيه الساقين) بينما تكونين واعية.

كما هو الحال بالنسبة لكل تقنية تخدير، لتخدير فوق الجافية مخاطره. المخاطر التي قد تظهر بعد التخدير هي:

- انخفاض ضغط الدم.
- الرعشة (تحدث كثيراً).
- صعوبة الوخز أو استحالة القيام به.
- الصداع إذا ما عبرت الإبرة أو قسطرة المخدر بصورة غير مقصودة المساحة التي يسير فيها السائل النخاعي (نادر جداً).
- ألم في الظهر في منطقة الوخز.
- من المشاكل الأخرى التي قد تظهر:
- صعوبة التبول والغثيان والقيء والثقب العضلي (مرور الدواء إلى الدم)، والتخدير غير الكافي الذي يؤدي إلى الوخز من جديد.
- الانتكاسات التي تؤثر على جذور الأعصاب (نادر). التهابات في المساحة الواقعة فوق الجافية.
- الحساسية (نادرة جداً).
- كسر الإبرة أو القسطرة.

لا يمكن عمل التخدير فوق الجافية في كل حالات الولادة، وبصورة خاصة حينما تعاني الأم من اضطرابات خطيرة في تجلط الدم. لهذا السبب يكون طبيب التخدير هو الذي يقرر في كل حالة أن يعرض عليك منهج تخفيف الألم الأنسب بالنسبة لك.

## مناهج الأدوية المخصصة لتخفيف الألم

إننا في مستشفى لا أريتشكا نستعمل مناهج عديدة تستخدم الأدوية لتخفيف الألم أثناء الولادة، وهي:

### أكسيد النيتروس.

يمثل استعمال أكسيد النيتروس في خليط مع الأكسجين بنسبة 50% بديلاً في التخدير أثناء عمل الولادة. إنه يخفف ألم الوضع بصورة معتدلة، على الرغم من أنه قد يسبب الغثيان والقيء والدوار الخفيف واضطراب الذاكرة فيما يتعلق بالولادة. يتسم بميزة أنه سريع المفعول (سرعة بدء وانتهاء المفعول)، ولا يتراكم ولا يخفض تقلصات الرحم.

يتم استنشاقه من خلال قناع أو ماسك. يمكن إعطاؤه بصورة مستمرة أو متقطعة (أثناء تقلصات الرحم فقط). تشرح المولدة و/أو طبيب التخدير للسيدة الحامل كيف يمكن استعماله. يمكن إعطاؤه حتى أثناء خروج الطفل.

### المواد الأفيونية.

على الرغم من انتشار استعمال الميبيريدين، يبدو أن أثره مخدر أكثر من كونه مسكن. الميبيريدين دواء من المواد الأفيونية يعبر حاجز المشيمة وله آثار على الجنين، مع احتمال أن ينيم الطفل. يمكن أن يسبب الغثيان والنعاس للأم.

لهذا السبب لا ينصح باستعماله إلا حينما تكون الإمكانيات قد انتهت. عادة ما يتم الربط بينه وبين الأدوية المخصصة للحد من الغثيان والرغبة في التقيؤ الذي يسببه للأم. لا ينصح بإعطاء الميبيريدين بالقرب من ساعة الولادة (فترة الطرد)، وفي حالة إعطائه يتم إبلاغ طبيب الأطفال بذلك.

## مناهج الأدوية المخصصة لتخفيف الألم

بدون استعمال أدوية تتوفر أيضاً طرق لتخفيف ألم الوضع:

### الانغمار في الماء أثناء توسع عنق الرحم.

استعمال الماء الساخن منهج فعال لتخفيف الألم أثناء فترة آخر توسع عنق الرحم. يعرف أنه إذا ما استعمل، يتم الحد من استعمال المخدر فوق الجافية.

في الوقت الحالي لا تتوفر لدينا مغاطس في مستشفى لا أريتشاكا. لهذا السبب لا يمكن بعد القيام بالانغمار الكامل في الماء. مع ذلك يمكن استعمال دش الماء الحار، حيث أن في كل منطقة مخصصة لتوسع عنق الرحم يوجد حمام فيه دش. تتوفر في هذه الحمامات كراسي خاصة تستطيع المرأة الحامل أن تجلس عليها بينما تتلقى دشا بالماء الحار.

### حقن الماء العقيم.

حقن الماء العقيم في الجلد في المنطقة السفلى من الظهر يخفف ألم المنطقة القطنية أثناء الولادة. توضع الحقن على جانبي العمود الفقري. عند القيام بالحقن يحتمل أن تشعر الأم بحرقان وألم مؤقت.

### المصاحبة المستمرة.

إذا ما تمت مصاحبة الأم المستقبلية أثناء الوضع كله، تكون هناك حاجة أقل لمسكنات الألم، كما إنها تزيد الإحساس بالسيطرة والاستقلالية. لهذا السبب ففي مستشفى لا أريتشاكا يمكن أن تتوفر للمرأة الحامل مصاحبة الشخص الذي تختاره طوال عملية الولادة كلها.

## حرية الحركة.

تعتبر حرية الحركة طوال الوضع مساعدة للمرأة على مواجهة الألم بصورة أفضل، وبفضلها يكون الإحساس بالألم أقل وتحد الحركات والأوضاع العمودية الحاجة إلى مسكنات الألم.

## المصاحبة المستمرة.

إذا ما تمت مصاحبة الأم المستقبلية أثناء الوضع كله، هناك حاجة أقل لمسكنات الألم. كما إنها تزيد الإحساس بالسيطرة والاستقلالية. لهذا السبب ففي مستشفى أريتشاكا يمكن أن تتوفر للمرأة الحامل مصاحبة الشخص الذي تختاره طوال عملية الولادة كلها.

## كرات الولادة.

على الرغم من عدم وجود دراسات تثبت فائدة هذا المنهج من أجل تخفيف ألم الولادة، ففي السنوات الأخيرة أدخل استعمال كرات *fitball* في محاولة لتحسين حركة الحوض واسترخاء العضلات. في مستشفى أريتشاكا لا تتوفر لدينا هذه الكرات، لكن إذا جئت بكرتك فيمكن لك استعمالها.

## تقنيات الاسترخاء والتنفس.

أثناء الإعداد للولادة في مركزك الطبي، يمكن أن تكوني قد مارست بعض منها. على الرغم من أن فعاليتها في تخفيف الألم ليست واضحة تماماً فإننا في مستشفى أريتشاكا نساند الأشخاص الذين يقررون استعمال هذا المنهج.

## التدليك.

التدليك واللمس المريح (الذي يقوم به الشخص الذي يصاحب الحامل أثناء الوضع) يساعد على الاسترخاء ويهدف إلى تخفيف ألم التقلصات وبت الاهتمام والتفهم ومحاولة توفير المؤاساة.