

分娩镇痛 让生娃更舒适

蔡孟 （重庆市妇幼保健院 / 重庆医科大学附属妇女儿童医院，重庆 401147）



在分娩期间，产妇会感受到极大的疼痛，此时医务人员可以通过药物、针灸等方式进行镇痛处理，以降低疼痛程度，缓解产妇的身心压力。通常，疼痛是由子宫收缩导致的。子宫收缩可在产前几周或几天开始出现，但在分娩过程中会变得更加剧烈。在镇痛的时机确认上，医生需综合考虑疼痛程度、分娩进展情况等，以确保产妇的安全和舒适。目前，分娩镇痛主要有以下几种方法。

笑气镇痛

笑气镇痛是一种比较新的分娩镇痛方式，也被称为氧气 / 笑气混合镇痛。孕妇通过吸入氧气和笑气混合物，缓解分娩疼痛。这种方法的主要优点包括：没有明显的副作用；对母体、胎儿没有不良影响；能够更好地掌控镇痛效果，让医生能够与孕妇进行有效沟通。需要注意的是，笑气镇痛效果不如其他一些更为强效的镇痛方法，如硬膜外阻滞、硬膜外和硬膜内镇痛等。

针灸镇痛

针灸镇痛是一种在分娩期间使用的替代性疼痛

缓解方法，即利用细针按压或刺激特定的针灸点，以减轻分娩期间产生的疼痛和不适感。针灸师会根据孕妇的情况选择不同的针灸点，并将细针插入到特定位置。这些针灸点通常包括手腕、脚踝、背部和脚部等部位，通过刺激，可以放松身体、缓解疼痛和改善情绪。许多孕妇选择使用分娩镇痛针灸，因为它是一种非药物性的疼痛缓解方法，没有副作用，不会影响胎儿的健康。但需要注意的是，分娩镇痛针灸并不适合所有孕妇，医生会根据具体情况决定是否采用。

麻醉镇痛

通过局部麻醉或全身麻醉等方式，使产妇无痛或疼痛减轻，也称为无痛分娩。通过给孕妇输送镇痛剂到脊髓和神经根附近的腰穿管中，缓解分娩过程中的疼痛。这种方法虽然能使孕妇在分娩过程中不感觉到疼痛，但可能会影响胎儿的心率，因此需要进行连续的胎心监测。同样，分娩镇痛麻醉并不适用于所有孕妇，特别是有高血压、出血、感染等情况的孕妇。在使用分娩镇痛麻醉之前，医生需要对孕妇进行详细的评估和监测。此外，分娩麻醉可能会导致一些不良反应，如头晕、恶心、呕吐等。

结束语

合理的分娩镇痛处理可以减轻产妇的疼痛，使其在整个分娩过程中更加放松，增加分娩成功率，提高分娩时的生育体验。同时，分娩镇痛还能够减少分娩可能导致的并发症和紧张、焦虑等不良情绪，这对于顺利分娩也非常重要。虽然分娩镇痛可以让生娃的过程更加舒适，但也有可能带来一些副作用和风险。因此，应在专业医生的建议下，根据具体情况选用最合适的分娩镇痛方式。