

DUBAI

MEDICLINIC WELCARE HOSPITAL

T +971 4 282 7788

MEDICLINIC PARKVIEW HOSPITAL

T 800 1999

MEDICLINIC ARABIAN RANCHES

T 800 1999

MEDICLINIC MEADOWS

T 800 1999

MEDICLINIC IBN BATTUTA

T 800 1999

MEDICLINIC ME'AISEM

T 800 1999

MEDICLINIC CITY HOSPITAL

T +971 4 435 9999

MEDICLINIC DUBAI MALL

T +971 4 449 5111

MEDICLINIC AL SUFOUH

T +971 4 366 1030

MEDICLINIC MIRDIF

T +971 4 288 1302

MEDICLINIC AL QUSAIS

T +971 4 258 6466

MEDICLINIC DEIRA

T +971 4 605 5999

ABU DHABI AND AL DHAFRA REGION 800 2000

MEDICLINIC AL NOOR HOSPITAL

MEDICLINIC AIRPORT ROAD HOSPITAL

MEDICLINIC KHALIFA CITY

MEDICLINIC AL MAMORA

MEDICLINIC BANIYAS

MEDICLINIC AL MUSSAFAH

MEDICLINIC GHAYATHI

MEDICLINIC MADINAT ZAYED

AL AIN 800 2000

MEDICLINIC AL JOWHARA HOSPITAL

MEDICLINIC AL AIN HOSPITAL

MEDICLINIC AL MADAR

MEDICLINIC ZAKHER

MEDICLINIC BAWADI

MEDICLINIC AL YAHAR

EXPERTISE YOU CAN TRUST.

UAE • SOUTH AFRICA • NAMIBIA • SWITZERLAND
www.mediclinic.ae



معالجة الآلام
الحاده عند الولادة
PAIN RELIEF
DURING LABOUR



This booklet will give you an idea of what to expect from labour pain and what can be done to relieve it.

We hope that if you are prepared and choose the right pain relief (if required), you will find the birth of your baby both comfortable and enjoyable.

What will labour feel like?

Towards the end of pregnancy you may notice your uterus tightening from time to time. When labour starts, these tightenings become regular and much stronger. This may cause pain that at first feels like strong period pain but usually becomes more severe as labour progresses. The amount of pain varies.

Your first labour is usually the longest and hardest. Sometimes it is necessary to induce labour artificially or to stimulate it, if progress is slow, and this may make the process more painful. Over 90% of women find they need some sort of pain relief.

What methods of pain relief are available?

There are several ways of helping you cope with pain depending on the circumstances. It is difficult for you to know beforehand what sort of pain relief will be best for you.

The midwife who is with you in labour is the best person to advise you.

Here are some of the facts about the main methods of pain relief that you may be offered.

Simple methods

Pain in early labour can often be managed by simple methods. A supportive companion is invaluable. Relaxation is important and moving around sometimes helps.

Bathing in warm water and massage can help you relax and ease some of the pain. Music and aromatherapy can also be helpful.



Entonox

(50% nitrous oxide and oxygen, sometimes known as gas).

- You breathe this through a mask or mouthpiece.
- It is simple and quick to act and wears off in minutes.
- It sometimes makes you feel light-headed.
- It does not harm your baby.
- It does not take the pain away completely but it helps.
- It can be used at any time during labour.
- You can control the amount of gas you use, but timing is important. You should start breathing the gas as soon as you feel a contraction coming on so that you will get the full effect when the pain is at its worst.
- You should not use it between contractions or for long periods as this can make you feel dizzy and tingly. Also, breathing very hard is not very good for your baby. This may make you sleepy.

Pethidine

- An injection usually given by midwives.
- It makes you drowsy at times.
- It can make you feel sick, but you will be given something else to reduce this effect.
- It can make your baby drowsy, but an antidote can be given. If pethidine is given only shortly before delivery, the effect on your baby is very slight.
- It delays stomach emptying which might be hazardous if a general anaesthetic is needed.
- It can delay the establishment of breastfeeding.
- It has less of an effect on pain than gas.

Though pethidine has a limited effect on pain, some mothers find it makes them more relaxed and able to cope better with the pain. Others, however, find it disappointing. It is usually given as an injection into a muscle by midwives, who can give up to two doses. It can be injected directly into a vein for quick effect.



Epidurals

- Injected through a very small tube into your back.
- Most complicated method, performed by an anaesthetist.
- Little effect on your baby.
- Small risk of headache.
- May cause a brief drop in blood pressure.
- Most effective method of pain relief.

Who should have an epidural?

Most people can have an epidural, but certain complications of pregnancy and bleeding disorders may take it unsuitable. If you have a complicated or long labour the obstetrician may recommend that you have one. In such circumstances it will benefit both you and your baby.

If you have had back surgery or injury, or suffer from curved spine, it is important to discuss this with the anaesthetist.

What does it involve?

You should discuss with your obstetrician or midwife whether an epidural is suitable for you. The anaesthetist will need to be called, and he/she will want to be sure you understand the benefits and possible side effects. You will be asked to sign a consent form.

You will first need a drip (fluid running into a vein). This is often necessary in labour for other reasons. You will be asked to curl up on your side or sit bending forwards.

Your back will be cleaned and a little injection of local anaesthetic injected into the skin, so inserting the epidural should not hurt. A small tube is put into your back near the nerves carrying pain from the uterus.

Care is needed to avoid puncturing the bag of fluid that surrounds the spinal cord, as this may cause headache afterwards. It is therefore important to keep still while the anaesthetist is inserting the epidural, but after the tube is in place you will be free to move.

Once the tube is in place, pain-relieving drugs can be given as often as necessary or continuously by a pump. While the epidural is taking effect, the midwife will take your blood pressure regularly.

The anaesthetist and your midwife will also check that the epidural is working properly. It usually takes about twenty minutes to work, but occasionally it doesn't work well at first and some adjustment is needed.

What are the effects?

- Nowadays it is usually possible to provide pain relief without numbness or heavy legs.
- An epidural should not make you feel drowsy or sick, nor does it normally delay stomach emptying.
- Occasionally it drops your blood pressure, which is why you have the drip.
- It sometimes makes you shiver at first, but this usually stops quite soon.



- It may prolong the second stage of labour and reduce the urge to bear down, but with time, the uterus should push the baby out. You are more likely to have a normal delivery than any other type of delivery.
- It removes much of the stress of labour, which is good for the baby.

What are the benefits?

- By using an epidural catheter, low concentrations of local anaesthetic are given which leave you with some sensation of the contractions and of the pressure of the baby in the birth canal, so you can push effectively at the right time yet without pain.
- Should a forceps delivery or caesarean section be required, the epidural can be “topped up” to provide pain relief.

What effects are there on the baby?

Very little of the epidural drug reaches the baby, so the baby is not sedated and there are no noticeable effects.

However, the fall in your blood pressure that can occur with an epidural could, if severe, be harmful – for this reason your blood pressure is checked regularly and any major fall corrected immediately.

What are the disadvantages?

- It is necessary to have an intravenous drip (salt and water solution) inserted into your arm to counteract the fall in the blood pressure that can occur.
- Occasionally the local anaesthetic solution does not spread to all pain nerves and a second epidural injection is needed at either a higher or lower level.
- If your pain requires stronger solutions or frequent doses, you may have a reduced awareness of your contractions and your legs may become numb and heavy. Later when you are ready to deliver, there may be no desire to push the baby out. If this occurs, the epidural can be allowed to wear off a bit or forceps can be used to help lift the baby out.
- The loss of sensation may lead to



difficulty passing urine and a catheter may be passed into your bladder to empty it. Once the anaesthetic wears off, the bladder function returns.

- Epidurals are very safe when managed by experienced doctors and midwives. Like everything in medical practice, however, there are some risks. In about 1 in 200 cases, difficulty in inserting the epidural results in the mother getting a headache after delivery. This is not serious and can be treated, if it occurs.
- More serious problems of injection of the local anaesthetic into an epidural vein, or if it is spreading too far, occur in about 1 in 300 epidurals and therefore, you are carefully monitored. A patch of persistent numbness occurs in 1 in 15,000-20,000 people.
- An injection site can become infected – although very rare, occurring in about 1 in 10,000 people, but needs to be treated seriously. Cases of paralysis occur in about 1 in 50,000 epidurals – a similar risk to dying under a general anaesthetic.

- Backache is a very common condition after delivery, irrespective of what method of pain relief is used, due to back strain caused by relaxation of the joints during pregnancy, changes in posture and exertion in labour and delivery. Epidurals occasionally cause a few days of local back tenderness.
- Headache too is common after delivery and not normally related to the epidural.

What if you need an operation?

If you should need any kind of operation such as caesarean section or forceps delivery, you may not need a general anaesthetic, as the epidural can often be used instead. This is safe for you and the baby.

What about spinal anaesthesia?

Epidurals are rather slow to act, particularly in late labour. If the pain-killing drugs are put directly into the bag of fluid surrounding the nerves in your back, they work much faster. This is called a spinal. Spinal anaesthesia is also used for caesarean section.



ماهو تأثير إبرة الظهر على الطفل؟

إن كمية المخدر التي تصل إلى طفلك قليلة جداً لذلك فالطفل لا يتدخل ولا توجد للمسكن أية آثار ملحوظة عليه ولكن قد تسبب الإبرة بهبوط خفيف في ضغط دمك مما قد يؤثر على الطفل لذا فإن ضغط دمك يراقب بانتظام ويعالج فوراً.

ماهي المضار والاثار السلبية ؟

- من الضروري تركيب المصل في الوريد (وهو عبارة عن محلول من الماء والملح) لمعالجة أي هبوط في ضغط الدم.
- من حين لآخر لا ينتشر محلول التخدير المحلي إلى كافة الأعصاب لذا من الممكن إعطاء جرعات إضافية على مستوى أعلى أو أقل.
- إذا كانت حدة ألمك تتطلب زيادة المحلول أو جرعة المسكن قد لا تشعرين عندها بتقلصات وانقباضات بالرحم وقد يصاحب ذلك شعور بتخدير وثقل بالساقين. لاحقاً عند لحظة الولادة، قد لا تستطيعين دفع الطفل إرادياً إلى الخارج، وفي هذه الحالة يمكن إعطاؤك مضاداً للمخدر للتقليل من تأثيره أو استعمال المبضع لمساعدة الطفل على الخروج.
- إن انعدام الاحساس بالمناطق السفلية من الجسم يؤدي مؤقتاً إلى صعوبة في التبول لذلك توضع قسطره داخل المثانة لإفراغها، وعند زوال تأثير المخدر تعود المثانة إلى عملها الطبيعي.
- إن إبرة الظهر آمنة عندما توضع بواسطة أطباء وقابلات لديهم الخبرة الكافية. ولكن كأي عمل في الممارسة الطبية هناك بعض المخاطر، ففي واحده من بين كل ٢٠٠ حالة هناك صعوبة في إدخال أنبوب المخدر، مما يؤدي إلى حدوث صداع بعد الولادة. وهذا ليس خطيراً ويمكن معالجته لدى حصوله.

- كما أنه قد تحصل مشاكل أكبر لدى سريان المخدر في أحد الأورده المحيطه بغشاء النخاع الشوكي أو إذا انتشر المخدر بعيداً عن مركز التأثير، وهذا يحصل في واحد من بين كل ٣٠٠٠ حاله، وهو مراقب دائماً وتحت السيطرة. في بعض الأحيان تتكون رقعته دائمه من التخدير تحدث بنسبة واحده بين ١٥٠٠ - ٢٠٠٠ حاله وقد تصاب منطقة الإبره بالتهاب وهذا أمر نادر الحصول أيضاً وتحدث لدى واحده من بين ١٠٠٠٠ حاله وبهذه الحاله تتوجب المعالجه الفوريه.
- وحالات الشلل تحصل لدى واحده بين كل ٥٠٠٠٠ حاله وهذه النسبه تعادل نسبة الوفاة من جراء التخدير الكامل.

- إن أوجاع الظهر شائعه بعد الولاده بغض النظر عن طريقة التخدير المستعمله، ويعود ذلك للضغط على الظهر طيلة فترة الحمل بسبب ارتداء المفاصل والتغيرات بالقامه أثناء الحمل وأيضاً بسبب المجهود المبذول أثناء المخاض والولاده. إن إبرة الظهر تتسبب أحياناً بوجع في الظهر لعدة أيام بعد الولاده ولكنها ليست مسؤوله عن وجع الظهر المستمر.

ماذا لو كنت بحاجة لعملية قيصرية ؟

إذا حتمت الضروره استعمال المبضع أو إجراء عمليه قيصرية قد لا تحتاجين إلى تخدير عام، بل يمكنك الاعتماد فقط على إبرة الظهر وهذا آمن أكثر لك ولطفلك.

ماذا عن مسكنات الحبل الشوكي ؟

من المعروف أن إبرة الظهر بطيئة المفعول خاصة في حالات الولاده المتأخره. فإذا وضعت مسكنات إبرة الظهر مباشره في السائل المحيط بالحبل الشوكي فإن الأعصاب الموجوده في الظهر تعمل بشكل أسرع، وهذا ما يسمى الشوكي.

ولدى العديد من المريضات نقدم مزيماً من إبرة الظهر و الشوكي معاً. وللتخلص من الألم الولاده، تعطى المسكنات أيضاً في الجراحه القيصرية.

ماذا تأثيرات إجراء إبرة الظهر ؟

عليك مناقشة موضوع ملائمة إبرة الظهر لك مع طبيبك أو مع القابله. ومعرفة مميزاتها وأثارها الجانبية. كما سيطلب منك الطبيب التوقيع على موافقة خطيه.

في البدايه ستحتاجين إلي مصل فى الوريد وهو ضرورى لعدة أسباب أخرى نوضحها لاحقا. ثم سيطلب منك الطبيب الانحناء على جنبك أو الجلوس مع الانحناء للأمام. بعد تنظيف الظهر يقوم الطبيب بحقن بمخدر موضعي بالجلد حتى لا يسبب إدخال الأنبوب ألماً لك.

هذا الأنبوب الدقيق يوضع قرب الأعصاب التي تحمل إشارات الألم من الرحم إلى الدماغ. يتوخى الطبيب الحذر من عدم ثقب الغشاء الذي يحوى السائل المحيط بالحبل الشوكي لأن ذلك قد يسبب الصداع. من المهم جدا لزوم الثبات فى الوضعية أثناء إدخال الأنبوب وبعد الانتهاء يمكنك التحرك بحريه.

بعد ذلك تحقن الأدوية المزيله للألم عبر الأنبوب إما بصوره متقطعه او باستمرار حسب الحاجه. فى هذه الأثناء تقوم القابله بمراقبه ضغط الدم. كما يقوم طبيب التخدير والقابله بالتأكد من فعالية المخدر الذي ياخذ ٢٠ دقيقه ليعطي نتائج، لكن بعض الحالات تتطلب تعديلا فى الجرعه.

كيف تؤثر إبرة الظهر ؟

- فى هذه الأيام لا تتسبب مسكنات الألم بالشعور بفقدان الإحساس او بالثقل فى الساقين.
- إن إبرة الظهر لا تجعلك تشعرين بالخمول أو بالغبثيان ولا تؤخر عملية إفراغ المعده.
- لكنها قد تسبب احيانا هبوطاً فى ضغط الدم يعالج بالمصل.
- قد تشعرين برعشه برد فى البدايه لكنها سرعان ماتزول.
- من الممكن أيضا أن تطيل المرحله الثانيه من الولاده بحيث تقلل من قدرتك على الدفع إلى الأسفل ولكن الرحم يتكفل بدفع الطفل إلى الخارج.
- إن إبرة الظهر تساعدك على ولادة طبيعیه ومريحه لأنها تساعد فى إزالة الخوف المرافق للولاده وهذا مفيد للطفل أيضا.

ماهي الفوائد والمميزات لإبرة الظهر ؟

لدى استعمال إبرة الظهر يمكن إعطاء كميات صغيره من العقاقير المسكنه مما يجعلك تشعرين بتقلصات الرحم وخروج الطفل عبر قناة الولاده، كما يكمنك الدفع للأسفل عندما يطلب منك ذلك ولكن بدون الشعور بالألم.

لدى الحاجه لاستعمال المبضع أو إجراء ولاده قيصرية تتم زيادة كمية المسكن لتتلاءم مع كمية التخدير المطلوبه.



ولكن بعض الأمهات يجدنه مخيباً لتوقعاتهن. إن البتدين يعطى كحقن في العضل لغاية جرعتين كحد أقصى، كما يمكن حقنه في الوريد للحصول على مفعول سريع.

إبرة الظهر

- يحقن الدواء من خلال أنبوب دقيق يدخل في الظهر.
- أسلوب معقد يجريه فقط طبيب التخدير.
- تأثيره ضعيف على الطفل.
- قد يسبب بعض الصداغ.
- قد يسبب هبوطاً طفيفاً في ضغط الدم.
- أكثر الأساليب فعاله في إزالة الألم.

لمن تعطى إبرة الظهر ؟

يمكن لأي سيده أن تتلقى إبرة الظهر ولكن بعض تعقيدات الولادة والنزيف مثلا قد يعيقان العملية.

إذا استمر مخاضك لفتره طويله أو كان معقداً، سيوصي الطبيب بإعطائك الإبره وفي هذه الحاله أنت وطفلك ستشعران بالراحه.

في حال كنت قد تعرضت سابقا لاصابه أو لجراحه في الظهر، أو إذا كانت لديك انحناءه في عمودك الفقري، فمن المهم جدا مناقشة الأمر مع طبيب التخدير.

• لا يجب استعماله بين التقلصات أو لفتره طويله لأنه قد يتسبب بالشعور بالدوخه أو التنبه، كما أن استنشاقه بقوه قد لا يكون محبداً لطفلك كما أنه قد يتسبب بشعورك بالنعاس.

البتدين

- حقنه تعطيهما القابله عاده.
- يشعرك بالاسترخاء وأقل خوفا من الألم.
- قد يشعرك بالغثيان، ولكن هناك مضادات فعاله لهذا الشعور.
- قد يتسبب بارتخاء طفلك، ولكن هناك مضادات لهذا التأثير على الجنين ونشير الى ان تأثير العقار على الطفل يصبح معدوما اذا اعطى قبيل الولاده بقليل.
- يؤخر هذا المركب عملية أفراغ المعده الأمر الذي يشكل خطراً في حال الحاجه إلى الخضوع للتخدير العام.
- قد يؤخر جهوزية الإرضاع من الثدي.
- فعاليتها في تخفيف الألم أقل من فعالية الغاز.

رغم تأثير البتدين المحدود على الالام، فهو يجعل بعض الأمهات يشعرن بالارتياح وقابلات للتكيف مع الألم بصورة أفضل.



هذه بعض الحقائق عن الالسايب الرئيسيـه للتخفيف من الألم .

الوسائل البسيطة

يمكن التعامل مع الألم عند بداية المخاض بالسايب بسيطه كوجود مرافق مشجع، كما إن الاسترخاء ضروري وكذلك بعض المشي والاستحمام بماء دافئ وبعض المساج بالإضافة الى سماع الموسيقى واستعمال العطور تساعد على الاسترخاء بالتالي تخفيف الألم.

الأنتونوكس

(. % أكسيد النيتروس مع الاكسجين المعروف بالغاز)

- تتنشقين الغاز من خلال قناع خاص أو جهاز يوضع في الفم.
- انه بسيط التركيب وسريع المفعول يزول تأثيره بعد دقائق.
- قد يسبب الشعور ببعض الدوخه.
- لا يؤذي طفلك.
- لا يزيل الألم نهائيا لكنه يساعد.
- يمكن استعماله في أي وقت أثناء الولادة.
- يمكنك التحكم بكمية الغاز المستعمله ولكن التوقيت هام جدا. إذ عليك البدء بتنشقه حالما تشعرين بالتقلصات بحيث أنه عند اشتدادها تكونين قد أخذت الكمية الكافية.

يعطيك هذا الكتيب فكره عن ألم المخاض ومايمكن القيام به للتخفيف منها.

نحن نأمل من خلال درايتك لما ينتظرك وبواسطة استعمال المسكنات عند اللزوم، فإنك ستجدين عملية الولادة مريحه وممتعه.

كيف يكون الإحساس بالمخاض ؟

عند قرب انتهاء الحمل ستشعرين بتقلصات في الرحم من وقت لآخر. عند بدء المخاض تصبح هذه التقلصات أكثر انتظاما وقوه، وقد يسبب ذلك بعض الألم كذاك الذي كنت تشعرين به أثناء الدوره الشهرية ولكنه يزداد حده مع تقدم عملية المخاض. إن كمية الألم الذي تشعرين به يزداد مع مرور الوقت.

إن ولادة طفلك الأول تكون عادة الأصعب والأطول. أحيانا يلجأ الطبيب إلى تحفيز الطلق وتنشيطه اصطناعيا إذا كانت العمليه بطيئه وهذا يجعل المخاض أصعب بحيث تحتاج ٩٠% من السيدات إلى مسكن للألم.

ماهي وسائل تسكين الألم المتوفره ؟

هنالك عدة وسائل لمساعدتك على التكيف مع الألم. وقد لا تدركين أيها يناسبك. إن القابله القانونيه الموجوده معك وقت المخاض والولاده هي القادره على ارشادك.

