

## Q: What will labour feel like?

### چگونگی درد زایمان

رحم در طول مدت باردار می‌کناستگهاگهاهیمنقبضشود. اینانقباضهایخفیف، برکستون  
هیکس<sup>1</sup>

نامدارد. درد زایمانیتدریجشدتوتناوبیبیشتری خواهدداشت  
معمولا در اواخر حاملگی ایندردها اینانقباضها، شبیه دردهای خونریزی ماهیانه حس میشوند، و  
شدتتیدامیکنند. هرزنبارداری درد زایمانرا بصورتهایمختلفی تجربه میکنند

معمولا اولین تجربه درد زایمان را بوضع حمل طولنیتر است

اگر برایتسر یعز ایماندار و مصرقشود، اینانقباضها، دردی بیشتر بیهمراه خواهدداشت  
توصیه میشود، با درد زایمان دید باز روبرو شوید و انعطاف پذیر باشید. مادران باردار هرکدام  
بطریقی باردار زایمان و برو میشود

مراقبتی بهنگام تولد نوزاد در زایمان. مرکز همکاریملیبر ایسالمتز نانو کودکان. تا بیدشده. ۱  
توسط کمیسیون ملی بهداشت و تعالیایی. کالج سلطنتی مایویژنیکولوژی. لندن ۲۰۰۷

Royal College of Obstetrician and Gynecology (RCOG)

## Q: How do I prepare for labour?

### روشهای آماده شدن برای زایمان

کالسهای مخصوص آمادگی پیش از زایمان در مورد نحوه آماده شدن برای زایمان است. این کالسهای  
توسط قابلها و سازمانهای وابسته اجرامیشود که هر ایشنتیبانیو آمادگی والدین میباشد. کالسهای را  
اگایهواطمینان خاطر شما میباشد که آمادگی کافیه را در زایمان داشته باشید

در کالسهای پیش از زایمان، قابلهمسئول کالسدرد کاهش در اطالعاتی به شما میدهد. اگر  
اطالعاتی بیشتر در مورد بیحس کردن و قسمت پایینی بدن (نیاز دارد، میتوانید از  
دکتر بیهوشی وقت بگیرید و سوال خود را در این مورد با او در میانگذارید. اگر نمیتوانید به  
کالسهای آمادگی زایمان بروید، از ماما خود بپرسید که چه راههایی دیگر برای این که در دو  
دارد. در این صورت این را میتوانید با قابل خود در میانگذارید

محلیرا که برای زایمان انتخاب میکنید در میزان درد شما مثر خواهد بود. اگر احساس راحتی  
آرامش کنید، در این صورت کمتر نگران وضعیت حمل خواهید بود؛ ۷. گرو هیتز جیمیدهند در منزل  
وضع حمل کنند و گرو هدیگر در بیمارستان یا مراکز زایمان. اکثر بیمارستانها سعیدارند محیط اتاق  
زایمان ساده باشد و آهنگ موردعلاقه شما را داشته شود تا به آرامش شما کمک کند

اگر تصمیم‌دار بیدر بیمار ستانویامرکز زایمانو وضع حمل کنید، پیشنهاد می‌شود در مورد امکانات آنها تحقیق کنید.

بهر اهداشنتیکدوستو یا همراهدر طولمدتوضع حملبه شما کمک می‌کند؛ ۳. برای کمکو تمرکز فکر، مسایلیر اکهیر ایشمامهمهستندیا همراهاندر میانگذارید، اینکار دروضع حمل شما کمک می‌کند.

تجربیزایماندر مرکز تولدمطالعکنترل - CA Nilsson , U Waldenstorm ، والدناستورمیو، نیلسونسیا. ۷. شده. تو افتنمهمضدتقلبو جعدنر تجار تمامایوژینکولوژیاسکاندیناوی ۵۵۵-۵۵۲: ۲۳: ۱۹۹۵

Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica 1994; 73:547-554

هاندناد، گیتساس، هامفریجیج، اسکالسی، حمایتمدار و ماز ز نانبهنگامزایمان. کوچران. ۳.

مرکزاطالعالنبر سیسیستمیک ۷۰۰۳، نشریه ۳. مقالهشماره سید ۰۰۳۲۰۰. تاریخ

انتشار ۱۰۰۱۰۰۷-۱۵۰۵۱۱۵۱-۱۵۰۵۱۱۵۱. سید ۰۰۳۲۰۰.

## Q: What simple methods can I use to help me cope with contractions?

نامی از درد یا اضطراب قبلی را در کمکی از به داس یا مشور

- به آرامی نفس بکشید. این روش مقدار اکسیژن را به ما می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا در کمتری احساس می‌کنیم. همچنین تمرکز به تنفس عمیق و کشیدن کمتر برادر موقعاقباضها یا احساس کنید.
- اگر قبلا شروع و عددزایمانتمربنداشته باشید، اینکار به شما کمک خواهد کرد، چونوقتی درداریدمشکلاست که آرام باشید. برآرام بودن چندین روش را یاد بگیرید.
- ماساژ در زمان درد زایمان می‌تواند آسایش و اطمینان بیشتری باشد.

## Q: How could using a birthing pool during labour help?

آیا زایماندر استخر می‌تواند به کاهش درد کمک کند؟

تحقیقات نشان داده‌اند که زایماندر استخر (به کاهش درد زایمان کمک می‌کند و به احتمال زیاد کمتر به اپیدورال نیاز می‌باشد). شواهد نشان داده اگر آب کمین یا گر می‌باشد، نوزاد ممکن است دچار اضطراب شود؛ تحقیقات نشان داده‌اند که در داخل آب یا خارج از آن هیچگونه خطری برای شما و یا نوزادتان وجود ندارد. ما می‌پرسیم شما و نوزاد را کنترل نخواهد کرد.

بسیاری از بخش‌های زایمان، برای زایمان در استخر دارند، اما گاهی ممکن است در دسترس نباشند. با ما می‌آیید و هماهنگ کنید استخر را آماده کنند تا بتوانید از آن استفاده کنید.

کلوتایار، برنزی، بزرگ‌آب‌ورفتندر در زایمان تولد. کوچران نشریه مرکزاطالعالنبر سیسیستمیک ۷۰۰۹، نشریه ۷: ۵.

{او: ۱۰۰۱۰۰۷-۱۵۰۵۱۱۵۱-۱۵۰۵۱۱۵۱. سید ۰۰۱۱۱۱. انتشار ۳}

4. Cluett ER, Burnes E. Immersion in water in labour and birth. Cochrane Database Of Systematic Reviews 2009, Issue 2. { DOI: 10.1002/14651858.CD000111.pub3}

## Q: What complementary therapies are these (these do not use medications) and how could they help?

روش های درمانی موجود بدون دارو، چگونه می توانند مثر باشند؟

تحقیقات موجود اشار هدار ندر وشهایمکلمیتواندبهمادر انبار دار کمکنندبر در دز ایمانشانمسلط شوند و کمتر دار و مصر فکنند؛ ۵ اگر تصمیم دارید از این روشها استفاده کنید، توصیه میشود با شخصیکهدر انرشتهآموز شدیدهمشورتکنید، تعدادبسیار کمباز بخشهایز ایماناینسرو بسها رادارند، در اینصورتبهر استدر مانگر آموز شدیدهرا قبل از شروع در دز ایمانتاندر مانگر خود را انتخاب کنید.

- هماناستفادهاز روغنهایضرو ریاست (Aromatherapy) ماساژ درمانی باروغن معطر کهبرایکاهشدندترس، وبهبودسالمتیوحمایتاست.

- بر اساسایناید هاستکهنقاطخاصیدر دستوپامربوط(Reflexology) بازتابشناسید احتمالاً بر اساسطبوسوزنی بهنقطهایدیگر از بدن هستند. ماطرز کار آنرا امیدانیم، ولی معمولاً نقطههاییبرادر کفپاماساژ میدهد کهبهد است (بهدادامهمراجعهکنید). در مانگر قسمت در دناکبدن در طولز ایمانربوطاست.

- فکر شمار از احساسدر دمنحرفمیکند. میتوانید یادگیریدو (Hypnosis) هیپنوتیزم (اینکار را خودتانهمانجامدهید) خودرا هیپنوتیزمکردن میتوانیددر دور هیار دار یانر وش را تمرینکنید، در غیر اینصورتهیپنوتراپیستباید در زمانوضعملمحضور داشتهباشند.

- شاملاستفادهاز سوزنهایی مخصوص در نقطههاییخاص (Acupuncture) طبسوزنی از بدنبرایکاهشدر د میشود. حضور در مانگر در مدتوضعملمالز امیاست.

در مانهایدیگر یمانندهو میوپاتیاز (رقیقکردن عناصر گیاهیاستفاده میکنند) برایکاهش در د، و داروهایگیاهی(تولیداز داروهایگیاهی) برایکاهشدر د استفاده میشود.

اسمیتسا، کالینز سیتی، سینام، کرو در سیاً طبمکملو جایگزینبر ایمدیریتدر دز ایمان. مرکز اطالعات ۵  
سیستمیککوچرین ۷۰۰۰، نشر ۵، شمار هنشر: سید ۳۵۷۱ ۰۰ تاریخنشر: ۱۰۰۱۰۰۷ژ ۱۵۰۵۱۱۵۱. نشر ۷

## Q: What is TENS (Transcutaneous electrical nerve stimulation)?

### (TENS) تحریک الکتریکی عصب چیست؟

- چهار پدصافه کمربند چسباند همیشه ندرکهاز آنهاجر یا نخفی الکتریکی میگذرد. اینها یک احساس سوزن سوزن نشدن را ایجاد میکنند. میتوانی قدر تأثر خودتان کنتر لکنید.
- گاهی در ماهها یا او لیبار دار بیهدر د کمربند کم میکنند. اگر این دستگاہر اکر ایه کنیدی، میتوانی از آندر خانهاستفاده نماییدی. بعضی بیمار ستانها این دستگاہر امانت میدهند.
- این دستگاہاثر مضر بیر نوز ا دشماندارد.
- زمانی که از این دستگاہ در زمان بار دار یخود استفاده میکنی، این احتمال وجود دارد که در او آخر دور هبار دار بیه نو عدیگر یاز مسکن در نیز احتیاج پیدا کنی.

## Q: What is entonox (gas and air) and how could I use it?

### (entonox) گاز و هو اچیسو چطور میتوانی آنرا استفاده کرد. انتونوکس

- گاز انتونوکس شامل ۵۰٪ گاز نیتر و ساکساید و ۵۰٪ اکسیژن است. کهنام گاز و هو ا شناخته میشود.
- این گاز انتونوکس از طریق ماسک یا دهانگیر استنشاق میکنی.
  - ساده است و دایر میکند، و اثرات شظرف چند دقیقه ای بینمیرود.
  - گاهی ممکن است بر ایمدت کوتاها احساس سرگیجه کنی و کمی حالت تهوع داشته باشی.
  - به نوز ا دشما آسپینمیر ساند، در عوض اکسیژن بیشتر بیهشما میر ساند و این بر ای شما و نوز ا دشما ممکن است موثر باشد.
  - میتوانی در طول مدت وضع حمل از آن استفاده کنی.

شما میتوانی مقدار گاز انتونوکس اکنتر لکنی، و لیبر ای کسب بیشتر یا اثر بایدز مانها استفاده از، این گاز را بخوبی و دقیق مشخص کرد. ب محض احساس کر دناتقباض، از گاز انتونوکس استفاده کنی. در این صورت وقتیدر دشرو عشد، از اثر کامل این گاز بهر همدخواهید بود. بین انقباضها از این گاز استفاده کنی، چون با عثر سرگیجه و گزگز کر دنمیشود. بعضی بیمار ستانها مواد بیه این گاز اضافه میکنند که اثر بیشتر داشته باشد، و لی این مواد دیگر ای بیشتر میکنند.

## Q: What are opioids (morphine/pethidine/diamorphine etc)?

گروه داروهای مخدر (مرفین، پتادین، دایمرفین) چه هستند؟

معمولاً از مرفین، پتادین، و دایمرفین و هاسکنهستند و اثر شان شبیه یکدیگر است. در بخش زایمان مر فیناستفاد همیشود (در انگلستان از ایندارو و هابیشتر از پیشاستفاد همیشود). (۲) تحقیقات نشان داده کسانی که دایمرفین در ماهیچهشان تزریق شد، هاز این مسکن بیشتر از پتادین ارضیبودند. (۱) نمونه هایدیگر مواد مخدر شامل میتازینول، فنتانیل، ورمیفنتانیل می شود

- معمولاً قابلهدار ویمخدر رادریکیاز ماهیچهها بیزرگدر بازو وبارانتر ر یقمیکند
- تسکیندر داغلمحدوداست. در نیمساعت اول اثر اتان را احساس میکنید و ممکناست تا چند ساعت بعد نیز اثر داشتهباشد
- اثر دارو هاسکنکمتر از گاز و هو است
- اگر چه استفاد هاز دارو هاسکن محدود دیتهایی دارد، بعضیاز مادران میگویند که با استفاد ه از ایندارو هاکمتر نگر اندر دهستند و احساس آرامش میکنند.
- مادران دیگر از اثرات این داروهای مسکن ناامید هستند و میگویند که کنترلی بر درد خود ندارند

اولسونسی، اکمن- اور دیرگجی، جلماً، ابرستدل، عدماثر مسکندر تجویز سیستمیکمر فیناپتادیندر درد زایمان . ژورنال انگلیسیز نانو زایمان ۱۰۳۱۹۹۰: ۹۰۱-۹۲۷.

تاکلیچ ۱، پراتر، ای، وویمیر: تجویز دارو هاسکندر ماهیچهها بر ایسکندر زایمان توسط متخصصیندر بخش ۲ زایمان: برر سیطیابندر انگلستان. مجله بینالمللیز نانو طبیبهوشی. ۷۰۰۱ ژانویه: ۱۲ (۱): ۱-۳. نشر آنلاینه نوامبر ۷۰۰۲.

از مایشتر ر یقینما هیچهایدیامرفینو پتادینبر ایسکندر IDVIP، وویمیک، تاکلیچ، برنارد سوگسوند. ۱. زایمان: مقایسهاز مایشمضاعفدو مرکز کنتر لشد هتزر ر یقینما هیچهایدیامور فینوتز ر یقما هیچهایدیادیندر زایمان. مجله بینالمللیانستز زایمان. ۷۰۱۷: ۷۱ (س ۱) ۱۵

## Q: What side effects do opioids (morphine/diamorphine/pethidine) have?

عوارض جانبی داروهای مخدر (مرفین، دایمرفین، پتادین)

- ممکناست شمار احوال بود هکند
- ممکناست بهشما حالت تهوع دست دهد، معمولاً بهشما دارو یضدت هوعمیدهند
- بیوستمی اورد، اگر بهدار و بییهوشینباز داشتهباشید ممکناست مشکلساز باشد
- ممکناست تنفس شمار آهستهکند. در اینصورت ماسک اکسیژن بهشما داده میشود و تنفس شمار از بر نظر خواهند داشت
- ممکناست تنفس اولیه نوز ادر آهستهکند، کهدر اینصورت بهنوز ادتر ر یقمیکند تا به تنفس او کمک کند
- ممکناست نوز ادر احوال بوده کند، در اینصورت نوز اد بخوبی تغذیه نمیکند (بخصوص اگر پتادین مصرف کردهباشید)
- اگر زایمان مخدر در زایمان استفاد هکر دهباشید، اثراتش بر نوز اد خلی کم است

## Q: What is Patient-controlled intravenous analgesia (PCIA)?

### کنترل داروهای بیحسیدر داخل گتو سطبیمار

اگر تزریق ایتر (ال) تزریق در ناحیه کمر که پایبند در ایبسمی کند (ممکن نیستو یا شماما ایبه استفاده از آن نیستید، میتوانید داروهای بیحسیر از طریق پمپ که توستطبیمار بایک دکمه کنترل میشود مستقیما داخل گتو ریکنید تا زودتر اثر داشته باشد. این روش در خیاز بیمار ستانهادر ا دستر ساست

با این روش میتوانید مقدار مصرف دارو را کنترل کنید و زمانیکه دوز مانیکه از ماست با فشار دکمه کم ماست استفاده کنید. مقدار مصرف را خودتان کنترل میکنید. به دلایلی، چگونگی عتاستفاده و مقدار این داروهای مخدر که توستطبیمار کنترل میشوند محدود میشود. اگر از این روش و شیر ایمدتیطولید استفاده کنید، امکان دارد که اثرات جانبی آن در بدن جمع شود و عوارض جانبی بیشتر بر ویمادر نوزاد داشته باشد

در بعضی از مراکز ایمان، ممکن است داروهای مخدر بنام ر میفتانیل بر ایکنترل در دپیشنهاد شود. بدین ر میفتانیل اسر یعتر از بینمیرد، در این صورت عوارضات طولنی نیست. اثر این دارو بر ای کاهش درد زیاد است، ولی تنفس را آهسته میکند، به همین دلیل باید تحت نظارت مصرف شود. حدود یک درصد ممانی که از این روش استفاده کرده اند، ناچار شدند دیگر از آن استفاده نکنند، زیرا بر تنفس آنها اثر منفی داشته است. کمتر اتفاق می افتد که تنفس بانداز ایبیا هسته شود که باعث مشکل جدید شود. ۱

کنترل ر میفتانیل اثر بسیار کمی بر نوزاد دارد

وولمن پ، اکیرال ی، روداسکوسکی ت، او هتانن پ، الهوتا اس، مقایسه ر میفتانیل و نیتروس اکسید در درد ز ایمان. توافقنامه تجار تجلیو تقلیدر مواد داروهای بیبیهوشی، اسکاندیناوی ۵۷۰۰۵۳:۵۵۱-۵۵۱:

ووالکاسای، باتویکا، اثرات جانبی ر میفتانیل بر ویمادر نوزاد بار و شکنتر لیمیتو سطبیمار. مجله انگلیسی بیبیهوشی ۵۰۵-۵۰۹:۷۰۰۵۰۹۵

لوانده، هومپ، رولنتف، کنترل دارو ویدر دبا پمپ در رگهاتو سطبیمار جایگزینا پیدور (ال) پیدور (ال) (در ز ایمان. مورد سوال قرار داد ناثر کوتاه ر میفتانیل. بر رسیدر منطقه فرانسوی بلژیک) والونییا و بر وکسل. توافقنامه تجار تجلیو تقلیدر مواد بلژیک بیبیهوشیدار و های ۷۰۰۹:۷۰۰۰۹-۱۷:۲۵

موچاتو تانا، کینسالم. ر میفتانیل بر ایدر در ایمان. وقتنفس کشیدن، بیبیهوشی ۱۷۰۱۳:۷۳۱-۷۳۵:

## Q: What are epidurals?

### اپیدر الها

اپیدر الها یک ابزار و شهابی پیچیده برایتسکیندر دمیباشد. این روش فقط توسط دکتر بیهوشی انجام میشود. دکتر بیهوشی در این زمینه آموزش شو تخصصدار دواز ایندار و هابر ایبیهوشیو تسکین دراستفادهمیکند. برایتسکیندر در حین عملجراحی، میتواناز داروهایبیهوشی عمومیمانند اپیدر الو نخاعیاستفادهکرد. بر ایکسباطالعاتبیشتر در مورد ایننوعداروهایبیهوشیو سیدر. سزارینبهرسشها و پاسخهای مربوطهسزارینمر اجمعکنید

چندتحقیقربار هاپیدرال

- اپیدر الها موثرترین روش برایتسکیندر دهستند

- بر اپیدر الها، دکتر بیهوشی سوزن نیر اداخلقسمتپایینکمر واردمیکند و از آنبرایکاتتر اپیدر الاستفادهمیکند (یکلوله بسیار نازک است) که در نزدیکی عصب در نزدیکی ستون فقرات قرار میگیرد. کاتتر اپیدر در آنجا نگهدار میشود؛ بر این مانیکه سوزن نیر داشته میشود، از آنبعنوان مسکن در طول ایماناستفادهمیشود. مسکنها مقادیر کم یا زیاد مخدر و یا ترکیبات هر دو هستند که بر ایبحسبوضعیبهااستفادهمیشوند

- اثر اپیدر الپساز ۵۰ دقیقه احساس میشود (این زمان شامل وصل کاتتر اپیدر الو مدتر مانید) که مسکن اثر کند

- بامصرف اپیدر الحالتخوابآلودگی و تهوع عنخواهیدداشت

- استفادهاز اپیدر الامکاناستفادهاز وانتوز)گیر هجسبیکهبر سر نوزاد گذاشته میشود (ویا فورسپسرافز ایشمیدهد

- اگر از وانتوز و یا فورسپسو یا سزاریناستفادشود، مقدار اپیدر الر میتوانافز ایشداد

- اپیدر البر نوزاد اثرینخواهدداشت

## Q: What are spinal and combined spinal epidurals (CSE)?

### اپیدر النخایهمز مانچیس؟ (سیاسایی)

اپیدر الهاستعملمیکند؛ بخصوص که در ایماندرشروع میشود. اگر مسکنها در کمر و مستقیماً به داخل کیسه آبیکه عصبها در بردار دتر نقشو دخلیسر یعتر اثرخواهندکرد. این نوع تزریق را نخایمی نامند. بر خالف اپیدرال، سیاسی در مواقع استثنای بودونکاتتر تزریق میشود. اگر کاتتر اپیدر الهمز مانگذاشته شود این را بهمیوستننخایاپیدر المینامند

## Q: Can everyone have an epidural?

### آیا اپیدورال برای همه مناسب است؟

می‌توان از اپیدورال برای اغلب مردم استفاده کرد، ولی بعضی از مشکلات نیز شکی (مانند یک آنومالی) و یا عملکرد اجیر کمر، *spina bifida* تکاملیدر نقضبسته شدنمحفظه استخوانی اینخاع است. لخته شدن خون (سببنا مناسب بودن استفاده از اپیدورال می‌شود. توصیه می‌شود قبل از زایمان، این مطالب را مطالعه کنید. اگر در زایمان طولانی‌تر یا مادر یا ماما پیش‌نهاد می‌کنند، از اپیدورال استفاده کنید، این ممکن است به شما و نوزاد شما کمک کند. اگر اضافه وزن ندارید، تزریق اپیدورال ممکن است مشکل طولانی باشد زیرا یافتن نقطه مورد نظر سخت است. بمحض اینکه اپیدورال گذاشته شود و اثر آن مفید آنبر خوردار می‌شود.

## Q: What is the procedure for putting in an epidural?

### مراحل بی‌حسی اپیدورال چگونه انجام می‌گیرد؟

در ابتدا یک لوله بسیار باریک پلاستیکی در رگ دست یا بازوی شما قرار داده می‌شود؛ برای اینکه معمولاً به تزریق قطره به قطره نیاز است تا به آسانی از آن عبور کند (ممکن است به دلیل دیگری هم در حین عمل زایمان احتیاج به تزریق داشته باشید مثال دارویی برای تسریع روند زایمان و یا اگر مریض شده باشید). اما از شما می‌خواهد که به طرف پهلو خم شوید و یا در حالت نشسته به جلو خم شوید، سپس متخصص بی‌حسی پشت شما را با ماده ضد عفونی تمیز می‌کند. متخصص بی‌حسی دارویی بی‌حسی سطحی را به زیر پوست شما تزریق می‌کند و بدین ترتیب گذاشتن اپیدورال درد چندانی نخواهد داشت. کاتتر 2 اپیدورال در پشت شما و نزدیک اعصاب ستون فقرات کار گذاشته می‌شود. متخصص بی‌حسی مواظب است تا کیسه حاوی مایع نخاع را سوراخ نکند چرا که این عمل بعداً باعث سر درد شما می‌شود. مهم است که حین گذاشتن اپیدورال توسط متخصص بی‌حسی حرکت باقی بمانید، اما اگر کاتتر با چسب زخم محکم شده باشد می‌توانید با فراخ بال حرکت کنید. وقتی کاتتر اپیدورال در جای مورد نظر قرار گرفت، سکن از طریق آن به شما دارویی داده خواهد شد.

## Q: How long does an epidural take to work?

### چقدر طول می‌کشد اپیدورال عمل کند؟

گذاشتن آن معمولاً ۰۲ دقیقه طول می‌کشد و ۰۲ دقیقه هم طول می‌کشد تا درد را آرام کند. همزمان با زمانی که اپیدورال اثر خود را می‌گذارد، مامای شما فشار خونتان را مرتب اندازه‌گیری می‌کند. متخصص بی‌حسی مرتب کنترل می‌کند که ضد دردهای اپیدورال روی اعصاب درست عمل کنند، یعنی روی شکم یا پای شما یک تکه یخ یا اسپری سرد می‌گذارد و از شما سوال می‌کند که آیا آن را حس می‌کنید. بعضی وقتها اپیدورال از همان اول درست عمل نمی‌کند. در این صورت متخصص بی‌حسی یا آنرا تنظیم می‌کند و یا اینکه مجبور است دوباره آنرا کار بگذارد.



## Q: What can be done to keep the epidural working after it has been put in?

بعد از اینکه اپیدورال کار گذاشته شد اثر آن چگونه ادامه پیدا میکند؟

در طی عمل سکن ضد درد زایمان، ممکن است از طریق کاتتر اپیدورال به شما م بیشتری تزریق شود که با به سرعت و یک دفعه انجام می سکن را با ریتم کم و مداوم رها می

گیرید و یا به آرامی، با کمک پمپی که م کند و یا با یک پمپ کنترل سکن اپیدورال که توسط بیمار به کار می م افتد. این روش به شما امکان میدهد زمانیکه نیاز داشتید با فشار دکمه متصل به پمپ مسکن مورد نیاز خود را به خود تزریق کنید. در هر بیمارستانی معمولاً از یک و یا از هر دو روش استفاده میکنند تا به کم کردن درد زایمان از طریق اپیدورال ادامه بدهند. بعد از هر تزریق اضافی، درست مثل زمانی که اپیدورال کار گذاشته میشود، ماما به طور مداوم فشار خون شما را اندازه گیری میکند.

## Q: What is a mobile epidural?

اپیدورال متحرک چیست؟

اپیدورال متحرک درد زایمان را کاهش میدهد بدون اینکه در قسمت تحتانی بدن خود احساس لختی و بی حسی کنید و یا در پاهای خود احساس ضعف کنید. اپیدورال را نمیتوان به صورت خیلی دقیق تنظیم کرد، بنابراین اگر میخواهید هنگام به دنیا آمدن نوزادتان چیزی احساس کنید، بدیهی است که هنگام زایمان هم احساس ناراحتی بیشتری را خواهید داشت.

## Q: How will having an epidural affect my baby?

آیا اپیدورال روی کودک تاثیر میگذارد؟

رایسب لامتحا مبادازون نوخ عقواو رد.<sup>13</sup> درادن یریثات چی ه مدام آ ایند مبادزون طیارش رب الوم عم لرودی پاننش اندگ.<sup>15</sup> دنکی من رت تخس ار نداد ریش ه چی ه مباد لرودی پان ز ا مدافستس.<sup>14</sup> دراد دیسا یمک

13. Anim-Somuah M, Smyth R, Howell C. Epidural versus non-epidural or no analgesia in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews 2005, Issue 4. Article number: CD000331. Date of issue: 10.1002/14651858.CD000331.pub2.

14 Reynolds F, Sharma S, Seed PT. Analgesia in labour and funic acid-base balance: a meta-analysis comparing epidural with systemic opioid analgesia. British Journal of Obstetrics and Gynaecology 2002; 109: 1344-1353.

15. Wilson MJA, MacArthur C, Cooper, GM, Bick D, Moore PAS, Shennan A. Epidural Analgesia and breastfeeding: a randomised controlled trial of epidural techniques with and without fentanyl and a non-epidural comparison group. Anaesthesia 2010 65: 145-153.

## Q: How could an epidural be used for keeping me comfortable during an operation?

چگونه میتوان حین عمل جراحی از اپیدورال برای راحتی بیشتر استفاده کرد؟

به جای بیهوشی کامل معمولاً شود. یک بی حس کننده موضعی قوی از اگر به عمل سزارین احتیاج دارید، از اپیدورال استفاده می‌طریق کاتتر اپیدورال به شما تزریق میشود که قسمت پایینی بدن شما را در طول عمل لخت و بی حس میکند. برای شما و کودکتان این کار از بیهوشی عمومی کم ضررتر است.

بعضی وقتها ممکن است اپیدورال به خوبی عمل نکند تا بتوان از آن حین سزارین استفاده کرد. این مورد برای ۱ نفر در هر ۰۲ نفر اتفاق میافتاد. در این صورت ممکن است به یک بی حس دیگر هم احتیاج داشته باشید، مثل بی حس نخاعی و یا بیهوشی کامل.

اگر احتیاج سریع به سزارین دارید و هنوز اپیدورال برای شما گذاشته نشده، یک بی حس نخاعی بر شما اعمال میشود. ولی مقدار آن بیشتر از ماده بی حس کننده ای است که معمولاً در بی حس نخاع استفاده میشود. برای کسب اطلاعات بیشتر راجع به اپیدورال یا بی حس نخاعی حین سزارین، لطفاً بخش سوال جواب مربوط به سزارین را مطالعه کنید.

## Q: Will having an epidural make it more likely for me to need a caesarean section or to have backache afterwards?

آیا استفاده از اپیدورال احتمال نیاز به سزارین و یا احتمال کمردرد بعد از زایمان را افزایش میدهد؟

استفاده از اپیدورال احتمال نیاز به سزارین را زیاد نمیکند. احتمال کمردرد طولنی مدت هم زیاد نیست. کمردرد معمولاً موقع حاملگی ظاهر میشود و کمی بعد از آن هم ادامه پیدا میکند. ممکن است بعد از اپیدورال یک نقطه حساس در پشت شما پیدا شود که بندرت در طول چند ماه ادامه پیدا میکند و احتمال کمردرد طولنی مدت هم خیلی کم است.<sup>13-16</sup>

13. Anim-Somuah M, Smyth R, Howell C. Epidural versus non-epidural or no analgesia in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews 2005, Issue 4. Article number: CD000331. Date of issue: 10.1002/14651858.CD000331.pub2.

16 Russell R, Dundas R, Reynolds F. Long term backache after childbirth: prospective search for causative factors. British Medical Journal 1996; 312: 1384-1388.

## Q: What are the risks of having an epidural?

### خطرهای اپیدورال چیست؟

- بین ۱ تا ۰ درصد زنانی که از اپیدورال استفاده میکنند ممکن است سر درد بگیرند. (پیوست
- ) آسیب دیدگی دائمی اعصاب با اپیدورال بسیار نادر است ( به پیوست آسیب دیدگی عصبی مراجعه کنید
- اپیدورال برای ۱ نفر از هر ۸ نفر در کاهش درد زایمان درست عمل نمیکند، در این صورت به روشهای دیگری برای کاهش درد نیاز دارید.
- استفاده از اپیدورال امکان استفاده از فورسپس را بال میبرد
- با استفاده از اپیدورال، دومین مرحله زایمان (یعنی زمانی که دهانه رحم کاملاً باز است) طولنی تر میشود و احتمال استفاده از داروی (تکسیتوسین) برای ازدیاد انقباض رحم وجود دارد
- احتمال آن می‌رود که فشار خونتان پایین بیفتد
- در حین عملکرد اپیدورال ممکن است در پاهایتان احساس ضعف کنید
- ادرار کردن برایتان سخت خواهد بود. احتمالاً به یک لوله در داخل مثانه (کاتتر مثانه) احتیاج دارید تا ادرار شما را خالی کند
- ممکن است احساس خارش داشته باشید
- ممکن است کمی تب کنید

## Q: How can having an epidural give me a headache?

### خطرهای اپیدورال چیست؟

تقریباً در ۱ نفر از هر ۱۲۲ نفری که از اپیدورال استفاده میکند کیسه حاوی مایع نخاع با سوزن اپیدورال سوراخ میشود ( که به آن سوراخ دورال میگویند). اگر این اتفاق برای شما بیفتد ممکن است که به مدت چندین روز و یا حتی در صورت عدم معالجه به مدت چندین هفته دچار سردرد شدیدی شوید. اگر سردرد شدید دارید، متخصص بیهوشی با شما صحبت کرده و توصیه های الزم را برای استفاده داروی مناسبی که میتواند مصرف کنید خواهد داد. برای کسب اطلاعات بیشتر بروشور "سوراخ بعد از دورال" را مطالعه کنید.

1. Intrapartum care. Care of healthy women and their babies during childbirth. National Collaborating Centre for Women's and Children's Health. Commissioned by the National Institute for Health and Clinical Excellence. 2007 RCOG Press, London
2. Waldenstrom U, Nilsson CA. Experience of childbirth in birth center care. A randomised controlled study. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica* 1994; 73: 547-554.
3. Hodnett ED, Gates S, Hofmeyr GJ, Sakala C. Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2003, Issue 3. Article number: CD003766. Date of issue: 10.1002/14651858.CD003766.
4. Cluett ER, Burns E. Immersion in water in labour and birth. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2009, Issue 2. [DOI:10.1002/14651858.CD000111.pub3]
5. Smith CA, Collins CT, Cyna AM, Crowther CA. Complementary and alternative therapies for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 4. Article number: CD003521. Date of issue: 10.1002/14651858.CD003521.pub2.
6. Olofsson C, Ekblom A, Ekman-Ordeberg G, Hjelm A, Irestedt L. Lack of analgesic effect of systemically administered morphine or pethidine on labour pain. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology* 1996;103:968-972.
7. Tuckey JP1, Prout RE, Wee MY Prescribing intramuscular opioids for labour analgesia in consultant-led maternity units: a survey of UK practice. *Int J Obstet Anesth.* 2008 Jan;17(1):3-8. Epub 2007 Nov 5.
8. Wee MYK, Tuckley JP, Thomas P, Bernard S and Jackson D. The IDvIP trial: A two centre double blind randomised controlled trial comparing i.m. diamorphine and i.m. pethidine for labour. *International Journal of Obstetric Anaesthesia.* 2012;21(S1) S15.
9. Volmanen P, Akural E, Raudaskoski T, Ohtonen P, Alahuhta S. Comparison of remifentanyl and nitrous oxide in labour analgesia. *Acta Anaesthesiologica Scandinavica* 2005; 49: 453-458.
10. Volikas I, Butwick A. Maternal and neonatal side effects of remifentanyl PCA. *British Journal of Anaesthesia* 2005; 95: 504-509.
11. Lavand'homme P, Roelants F. Patient-controlled intravenous analgesia as an alternative to epidural analgesia during labor: questioning the use of the short-acting opioid remifentanyl. Survey in the French part of Belgium (Wallonia and Brussels). *Acta Anaesthesiologica Belgica* 2009; 60: 75-82
12. Muchatuta NA, Kinsella M. Remifentanyl for labour analgesia: time to draw breath? *Anaesthesia* 2013; 68: 231-235.
13. Anim-Somuah M, Smyth R, Howell C. Epidural versus non-epidural or no analgesia in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2005, Issue 4. Article number: CD000331. Date of issue: 10.1002/14651858.CD000331.pub2.
14. Reynolds F, Sharma S, Seed PT. Analgesia in labour and funic acid-base balance: a meta-analysis comparing epidural with systemic opioid analgesia. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology* 2002; 109: 1344-135310A.

15. Wilson MJA, MacArthur C, Cooper, GM, Bick D, Moore PAS, Shennan A. Epidural Analgesia and breastfeeding: a randomised controlled trial of epidural techniques with and without fentanyl and a non-epidural comparison group. *Anaesthesia* 2010 65: 145-153.
16. Russell R, Dundas R, Reynolds F. Long term backache after childbirth: prospective search for causative factors. *British Medical Journal* 1996; 312: 1384-1388.
17. Holdcroft A, Gibberd FB, Hargrove RL, Hawkins DF, Dellaportas CI. Neurological complications associated with pregnancy. *British Journal of Anaesthesia* 1995; 75: 522-526.
18. Jenkins K, Baker AB. Consent and anaesthetic risk. *Anaesthesia* 2003; 58: 962-984.
19. Jenkins JG, Khan MM. Anaesthesia for Caesarean section: a survey in a UK region from 1992 to 2002. *Anaesthesia* 2003; 58: 1114-1118.
20. Jenkins JG. Some immediate serious complications of obstetric epidural analgesia and anaesthesia: a prospective study of 145,550 epidurals. *International Journal of Obstetric Anesthesia* 2005; 14: 37-42.
21. Reynolds F. Infection a complication of neuraxial blockade. *International Journal of Obstetric Anesthesia* 2005; 14: 183-188.
22. Ruppen W, Derry S, McQuay H, Moore RA. Incidence of epidural hematoma, infection, and neurologic injury in obstetric patients with epidural analgesia/anaesthesia. *Anesthesiology* 2006; 105: 394-399.
23. Rice I, Wee MYK, Thomson K. Obstetric epidurals and chronic adhesive arachnoiditis. *British Journal of Anaesthesia* 2004; 92: 109-120.
24. Major complications of central neuraxial block: Report on the 3rd National Audit project of the Royal College of anaesthetist. 2009. RCOA