Pagpawi sa paghilab sa panganganak: paano ang pagkakahambing ng mga pagpipilian?

Mga pamamaraan gamit ang gamot	Entonox (gas at hangin)	Pag-iniksiyon ng pethidine o diamorphine	Kontrolado ng pasyenteng ipinapadaloy sa ugat na gamot kontra sa pananakit (Patient-controlled intravenous analgesia - PCIA)	Epidural o pinagsamang spinal epidural (CSE)
Ano ito?	Ito ay kombinasyon ng gas ng nitrous oxide at oxygen.	Ang pethidine o diamorphine ay iniiniksiyon sa kalamnan sa iyong kamay o paa.	Ang maliit na dosis ng fentanyl o remifentanil na ipinapadaloy mula isang pump patungo sa pampadaloy sa iyong kamay.	Ang lokal na anestisya at pangontra ng pananakit ay ibibigay sa pamamagitan ng napakapinong tubo sa iyong likod para mamanhid ang iyong mga nerbiyo. Maaaring hindi ito irekomenda sa napakaagang bahagi ng iyong panganganak.
Ano ang iyong gagawin?	Langhapin ito sa pamamagitan ng mask o mouthpiece na may valve.	Magpa-iniksiyon sa iyong kamay o paa.	Pindutin ang button para dulutan ang iyong sarili ng isang dosis sa tuwing makakaranas ka ng pagsisimula ng paghilab ng tiyan.	Huminahong maupo nang nakabaluktot na posisyo nang lima hanggang 0 minuto habang inilalagay ang tubo.
Gaano ang ginhawang idinudulot?	Katamtamang tulong.	Bahagya sa kadalasan. Maaaring mabawasan ang pagkabalisa.	Ang tindi ng napapawing pananakit ay nag-iiba. Madalas ring kakailanganin ng mga kababaihan ang paggamit ng Entonox.	Karaniwang napakabisa. Isa sa 10 beses, maaari itong hindi magiging mabisa at malamang na kakailanganing palitan.
Gaano katagal para magsimula itong magkakabisa?	Kaagad.	Limang minuto para ihanda ang iniksiyon, pagkatapos 30 minuto bago ito magsimulang magkabisa. Ang bisa nito ay tatagal ng ilang oras.	10 hanggang 15 minuto para i-set up pagkatapos ay may bisa ng ilang minuto.	Hanggang 20 minuto para i-set up. Pagkatapos 20 minuto para magsimulang magkabisa ang epidural (ang CSE ay magiging mas madali kaysa sa pagpapainiksiyon ninyo sa gulugod).
May anumang ekstrang proseso?	Wala.	Wala.	Ikaw ay mabibigyan ng drip. Ikaw ay kakabitan ng isang monitor para matingnan ang tibok ng puso ng inyong sanggol. Tsinitsek ang antas ng inyong oxygen. Malamang na kailanganin ninyo ng ekstrang oxygen.	Ikaw ay mabibigyan ng drip. Maaaring lagyan ka ng urinary catheter. Ikaw ay kakabitan ng isang monitor para matingnan ang tibok ng puso ng inyong sanggol.
Panganib sa sanggol?	Wala.	Maaaring mabagal na huminga. Malamang na antukin at mahihirapan na pasusuhin sa una.	Maaaring mabagal na huminga sa una.	Malamang na bababa ang presyon ng iyong dugo at makakaapekto ito sa bilis ng pintig ng puso ng iyong sanggol kung ito magagamot.
May mga hindi kanais-nais na epekto sa ina?	Mga parang nasusuka. Maaaring makaramdam ng para lumulutang Maaaring nakakapagod at makapagpapatuyo sa iyong bibig.	Pagkaramdam ng pagkaantok o pagsama ng pakiramdam. Pabagalin ang pagkatunaw ng pagkain kaya magkakaramdam ka ng pagkabusog. Maaaring pabagalin ang iyong paghinga.	Pagkaramdam ng pagkaantok o pagsama ng pakiramdam. Mabagal na paghinga - kakailanganin mong ihinto ang paggamit nito kung masyado kang paaantukin nito. Pahintuin ang paghinga o pabagalin ang pintig ng puso mo (bihira).	Karaniwan ang mababang presyon ng dugo. Hirap sa pag-ihi. Masyadong masakit ang ulo (isa sa 100 na kababaihan). Pagtaas ng temperatura. Pansamantalang pagkapinsala ng nerbiyo (isa sa 1000 na kababaihan). Permanenteng pagkapinsala ng nerbiyo (isa sa 13,000 na kababaihan). Malubhang kumplikasyon (isa sa 250,000 na kababaihan).
Epekto sa paghilab at panganganak?	Wala.	Wala.	Maaaring magpataas ng pangangailangan ng paggamit ng mga forcep.	Maaari magpahirap sa iyong umiiri. Maaaring magpataas ng pangangailangan ng paggamit ng mga forcep.

Mga pisikal na pamamaraan.	Water pool	TENS	Mga alternatibong terapiya
Ano ito?	Isang pool para sa panganganak o bath na puno ng maaligamgam na tubig.	Ang bahagyang kuryente ay idinadaan sa mga pad sa iyong likod.	Acupuncture, acupressure o hypnotherapy.
Ano ang iyong gagawin?	Mahiga sa tubig sa panahon ng iyong panganganak at kung minsan habang lumalabas ang iyong sanggol.	Iyong pipindutin ang button para kontrolin ang kuryente.	Kailangan mong makipag-ugnayan para sa isang therapist na kasama mo sa panahon ng panganganak.
Gaano ang ginhawang idinudulot?	Maaaring makatulong sa iyong magrelaks at gawin hindi masyadong masakit ang mga paghilab.	Banayad. Ang pagkaramdam na parang tinutusok ng karayom ang tumutulong sa pagbawas ng pananakit. Napakainam para bawasan ang pananakit ng likod sa maagang bahagi ng panganganak.	Maaaring makatulong sa iyong magrelaks at gawin hindi masyadong masakit ang mga paghilab.
Gaano katagal para magsimula itong magkakabisa?	Kaagad.	Limang minuto para ilagay ang mga pad at para i-set up.	Nagkakabisa pagkasimula ng terapiya.
May anumang ekstrang proseso?	Wala.	Wala.	Wala.
Panganib sa sanggol?	Mga problema sa paghinga at impeksiyon na dulot ng tubig (bihira).	Wala.	Wala.
May mga hindi kanais-nais na epekto sa ina?	Wala.	Wala.	Wala.
Epekto sa paghilab at panganganak?	Wala.	Wala.	Wala.

Libreto na inilathala ng Obstetric Anaesthetists' Association (OAA), 21 Portland Place, London, UK, W1B 1PY. Telepono: +44 (0)20 7631 8883. Fax: +44 (0)20 7631 4352. Registered Charity No. 1111382. Registered No. 5540014 (England). Petsa ng pagkakalathala: 05/10/14, Bersyon 4. Mangyaring pumunta sa sumusunod na website http://www.labourpains.com na pinangangasiwaan ng OAA at nagtataglay ng mga nakakatulong na babasahin para sa mga nagdadalantaong kababaihan pati na ang mga karagdagang impormasyon sa pampaginhawa sa panganganak.

Kami ay lubos na nagpapasalamat sa kawanggawang Translators without Borders sa pagdulot ng pagsasaling ito.

TRANSLATORS WITHOUT BORDERS
Access to Knowledge Award Winner