

高雄市立小港醫院(委託高雄醫學大學經營)

醫病共享決策輔助表

決策題目 我生產時，有什麼減痛方式可以選擇？
前言 當您的預產期接近了，還不確定是否要選擇什麼方式幫助您在生產時能減輕產痛的不適，代表您現在需要思考生產減痛方式以達到產程舒適的目標。 本表單將幫助您瞭解病因及有哪些治療選擇，請跟著我們的步驟，一步步探索自己的需求及在意的事情，希望能幫助您思考適合自己的選擇。
適用對象 / 適用狀況 懷孕36週選擇自然產之孕婦
疾病或健康議題簡介 一、影響生產疼痛的因素： 1. 第一產程疼痛來源：子宮頸的擴張、軟化和子宮平滑肌區域性收縮及膨脹所造成肌肉細胞缺氧。 2. 第二產程疼痛來源：除了子宮收縮的疼痛外，疼痛位置主要在會陰部，因胎兒先露部位壓迫骨盆、陰道而造成會陰部肌肉擴張及子宮韌帶伸張、骨盆腔肌肉的牽扯導致疼痛。 3. 第三產程疼痛來源：因胎盤排出時子宮收縮和子宮頸擴張所引起的，此外子宮缺氧、陰道組織撕裂傷、焦慮害怕也都會造成疼痛。 二、產痛時產婦之生理變化： 1. 焦慮感及焦慮的生理反應：肌肉緊張、心跳加速、血壓上升等。 2. 過度換氣的情形：可能使產婦發生呼吸性鹼中毒。 3. 心輸出量增加：交感神經興奮心跳速率增加，心輸出量隨著產程進展較產痛前增加15-45%，至分娩前增加至60-80%，這種交感神經興奮不僅對產婦左心室負擔增加，也可能會使產婦的血管收縮而導致胎盤血流灌注不良。
醫療選項簡介 生產時減痛方式有： (一) 藥物性減輕疼痛方法 (腰椎硬膜外麻醉法-無痛分娩) 無痛分娩是生產時降低產痛的一種麻醉方法。一般所謂的無痛分娩法是指腰椎硬膜外麻醉法，就是在硬脊髓膜外置入一條細管子，經由機器設定劑量，此管持續的注入麻醉劑，以阻斷下半身痛覺神經而達減輕產痛的目的。此法雖將微細痛覺神經阻斷，卻

不影響較大神經的功能，故產婦下肢仍可自由移動，並將產痛的感覺降低。

1. 無痛分娩的目的：

- (1) 減輕待產婦疼痛。
- (2) 增加產婦舒適性。
- (3) 提升醫療照護品質。

2. 哪些產婦適用無痛分娩？

- (1) 對疼痛敏感度高及怕痛的產婦。
- (2) 高危險妊娠如子癇症、高血壓等。
- (3) 合併其他內科疾病，如：糖尿病、腎臟病或心臟病等沒有凝血機能異常的產婦。

3. 無痛分娩優點：產婦會獲得一個較愉快的生產經歷

自然生產有許多的不確定性存在，比方說胎兒的大小、胎兒的姿勢、母親的骨盆大小等原因，都可能是影響生產順利與否的關鍵，無痛分娩的目的主要在於減輕疼痛，而非順利自然生產的保證。整體而言產婦減輕產痛會獲得一個較愉快的生產經歷。

4. 無痛分娩常見問題：

(1) 無痛分娩是否會影響我的胎兒？

施行無痛分娩經由合格專業的麻醉醫師執行，以維護產婦及胎兒的安全為最高原則，因為無痛分娩主要是經由硬脊膜外給予麻醉藥物，不經過血液循環到胎兒，目前硬脊膜外無痛分娩麻醉是公認所有分娩止痛方法對胎兒影響最少的。

(2) 無痛分娩是否會影響產程？

腰椎硬膜外麻醉法的好處是麻醉後產婦還是清醒著，運動神經也只有部分阻斷。若要做無痛分娩之產婦，請在妊娠後期時就先和您的主治醫師討論，或在待產入院時就告訴醫護人員。一般的實行時間最好是子宮頸開 3 公分以上，進入規則收縮的「活躍期」(active phase) 經由醫師評估過後才可做無痛分娩，以免延後產程。

(3) 無痛分娩是否能完全達到止痛的目的？

由於無痛分娩所使用的麻醉藥物濃度非常低，只麻醉疼痛感覺而不影響運動功能。所以並不是完全沒有產痛的感覺，而是減輕產痛七到八成以上。大多數的產婦能有良好的止痛效果，只是產婦對止痛要求的程度不一樣，故預期的效果或許會因人而異。

(4) 無痛分娩是否有缺點？

有極少數產婦可能發生一些副作用，如：暫時性的發抖、低血壓、噁心、嘔吐、皮膚搔癢、尿液滯留、感染、對藥物特異過敏、抽慄、短期的神經傷害等現象。

(5) 無痛分娩是否會傷害脊椎，以後是否會腰酸背痛的后遺症？

產婦產後之背痛，常歸咎是因為背部打針所引起的，不過對於一般未施行無痛分娩的產婦，產後亦可能有腰痠背痛的現象，背痛主要是因懷孕時長期姿勢不正確所致。

(6) 施打無痛分娩，產後會影響乳汁分泌嗎？

不會有影響。

(7) 不適合無痛分娩的狀況？

如果產婦有下列狀況，會因為健康安全考量而無法施行無痛分娩：

- A. 凝血功能異常：血小板數值過低、有凝血功能異常等問題，將承受較高的風險。
(一般外傷能透過加壓止血，但傷口在脊椎會無從加壓，若血液不斷滲出在脊髓腔或脊髓腔外形成血腫，造成的傷害將會麻煩許多。)
- B. 過於肥胖的女性：體型過於肥胖的女性，相對來說不易確切找到脊椎位置，甚至針的長度不足無法到達脊椎內正確的位置，施打無痛分娩的難度和風險將大幅增加。
- C. 下針處有感染或皮膚疾病：倘若下針處有感染或皮膚疾病，擔心若不慎刺穿硬腦膜會使病菌進入腦脊髓腔、併發腦膜炎。
- D. 曾因意外傷及脊椎：脊椎曾經受傷骨折、脊椎先天畸形等，施打難度將會增加。
- E. 其他：主要以上述 4 種情況為主，但如果產婦有產科急症、產前出血、血壓過低、對局部麻醉藥物過敏等，也都屬於不適合無痛分娩的族群。

(二) 非藥物性減輕疼痛方法：

1. 集中精神放鬆法：

刻意集中精神在某事務上，是另一個感覺輸入的刺激無法到達到大腦的方法，例如：當子宮收縮時，待產時可以拿一張自己喜歡的照片或一樣東西，注意力集中專注於這東西上，同時配合呼吸技巧，就可以減輕疼痛感。

2. 輕撫按摩法：

通常用於第一產程時，配合待產婦做呼吸運動時，呼吸保持穩定的節奏，用手指指腹循著一定順序「按摩輕柔撫摸 slight stroking」的按摩方法。

3. 音樂療法：

一項不具侵入性並且兼具經濟及普遍性的疼痛緩解策略，可藉由音樂分散注意力而增加自我控制力。

4. 拉梅茲生產法：

這是藉著「刺激-反應」的制約反射，打破害怕、緊張、疼痛的循環。教導產婦將精神集中在調節呼吸上，巧妙轉移對疼痛的注意力並適度放鬆肌肉，藉此達到紓緩疼痛的效果。拉梅茲減痛法無法速成，需要孕媽咪長時間持之以恆的練習，如果爸爸願意陪同學習效果會更好，才能在需要的時候立即派上用場。

您目前比較想要選擇的方式是：

- 無痛分娩
- 非藥物性減輕疼痛方法
- 尚未決定

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、選項的比較。

選項 優缺點比較	藥物性減輕疼痛方法 (無痛分娩)	非藥物性減輕疼痛方法
禁食	不用	不用
鎮痛效果	較好	較差
副作用	極少	無
生產時間可預期	不固定	不固定
愉快的生產經驗	較好	較差
自費	要	不用

步驟二、您選擇醫療方式會在意的項目有什麼?以及在意的程度為何?

(請圈選下列考量因素，0分代表對你不重要，5分代表對你非常重要)

考量因素	重要程度						備註：如果您非常在意這件事，建議您可以考慮選擇的方案
	完全不重要					非常重要	
害怕待產疼痛	0	1	2	3	4	5	無痛分娩
經濟考量	0	1	2	3	4	5	非藥物性減輕疼痛方法
擔心併發症	0	1	2	3	4	5	
擔心影響產程	0	1	2	3	4	5	
擔心影響胎兒	0	1	2	3	4	5	
其他，請說明： _____	0	1	2	3	4	5	

步驟三、對於上面提供的資訊，您是否已經了解呢？

我清楚無痛分娩、非藥物性減輕疼痛方法的優點、缺點、費用？

- 非常同意
同意
不同意
非常不同意

步驟四、您現在確認好醫療方式了嗎？

- 我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：(下列擇一)
無痛分娩
非藥物性減輕疼痛方法
目前還不清楚

我目前還無法決定

我想要再與我的主治醫師討論我的決定。

我想要再與其他人 (包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...) 討論我的決定。

對於以上治療方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：

瞭解更多資訊及資源：

周產期醫學會 <http://www.tsop.org.tw/about>

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論。