

Pain management—after childbirth

Most women will experience some pain following childbirth. This information explains the pain relieving medicines you may be prescribed, including possible side effects of each medicine.

It is important to tell your doctor or pharmacist about the following:

- any medicines you were using prior to coming into hospital. Prescription, non-prescription or over-the-counter medicines, herbs and natural remedies may interact with the medicines you are prescribed in hospital. Some examples include antidepressants, St John's Wort, sleeping tablets or sedatives, anti-epileptics, any medicines for migraines, muscle relaxants or medicines for nausea and vomiting
- any recreational substances, for example alcohol, you are using or have used before your hospital stay, as these may also affect your prescribed medicines
- if you suffer from chronic pain
- if you are allergic to any medicines
- if you have or have ever had asthma, a stomach ulcer, bowel disorders (such as Crohn's disease), epilepsy, an injury to the head, depression, any mental illnesses, problems with your kidneys or your liver or any other medical condition.

Assessing your pain

While you are in hospital your midwife or doctor will ask you about your pain. They may ask you to score your pain with a number between zero and 10 (zero means no pain and 10 means the worst pain you can imagine). You may prefer to describe your pain as mild (score less than five) or moderate to severe (score five to 10).

We aim to manage your pain so that your score is four or less. This means you are able to comfortably care for yourself and your baby. Remember, it is always important to have some pain medication before your pain becomes severe.

مدیریت درد- بعد از زایمان

بیشتر زنان بعد از زایمان، درد احساس می کنند. در این بروشور، ما داروهای مسکنی که ممکن است پزشک برای شما تجویز کند، از جمله تأثیرات جانبی که این داروها دارند، را تشریح می کنیم.

مهم است که شما موارد زیر را به پزشک یا داروساز اطلاع دهید:

- هر گونه دارویی که قبل از مراجعه به بیمارستان استفاده می کرده اید. داروهای با نسخه یا بدون نسخه، داروهای گیاهی و طبیعی میتوانند با داروهایی که در بیمارستان (بعد از زایمان) برای شما تجویز شده است تداخل کارکرد ایجاد کنند. داروهای ضد افسردگی، مخمر آبجوی St John's، قرص های خواب آور و آرام بخش، داروهای ضد صرع، هرگونه داروی میگرن، داروهای شل کننده عضلات یا داروهای مربوط به تهوع و استفراغ، از جمله این داروها می باشند.
- هرگونه موادی که برای تفریح از آنها استفاده می شود، از جمله الکل، که شما در حال حاضر استفاده می کنید یا قبل از بستری شدن در بیمارستان از آنها استفاده می کرده اید می تواند عملکرد داروهای تجویز شده را تحت تأثیر قرار دهد.
- اگر از درد مزمن رنج می برید
- اگر به داروی خاصی حساسیت دارید.
- اگر آسمر، زخم معده، اختلال کار روده (نظیر بیماری Crohn's)، صرع، آسیب به سر، افسردگی، هر گونه بیماری روانی، مشکل کارکرد کلیه یا جگر یا هر گونه بیماری دیگری دارید یا داشته اید.

ارزیابی درد در خود

هنگامیکه در بیمارستان هستید، پزشک یا ماما از شما در مورد دردتان سوال خواهد کرد. بعد از زایمان، بطور مرتب از شما خواسته خواهد شد تا میزان درد خود را رتبه بندی کنید که در آن صفر بمعنی نبود درد و ده بمعنی بیشترین میزان دردی است که میتوانید تصور کنید. شاید بخواهید میزان دردتان را متوسط رتبه بندی کنید (رتبه کمتر از ۵) یا آنرا تا حدی شدید یا کاملاً شدید رتبه بندی کنید (رتبه از ۵ تا ۱۰)

ما می خواهیم درد شما را مدیریت کنیم تا میزان دردتان، ۴ یا کمتر باشد. این بدان معناست که شما قادر خواهید بود براحتی از خود و نوزادتان مراقبت کنید. همواره بیاد داشته باشید که باید از مسکن قبل از اینکه درد شدید شود استفاده شود.

Pain relieving medicines

There are three common types of pain relieving medicines:

1. simple medicines, such as paracetamol (Panadol®)
2. anti-inflammatories, such as ibuprofen (Nurofen®) or diclofenac (Voltaren®)
3. opioids such as oxycodone (Endone®, OxyNorm®), tramadol and morphine.

These medicines work in different ways, so it is usually safe to use more than one at a time. In fact, combining different types of pain relieving medicines may give better pain control allowing lower doses to be used.

All medicines may cause side effects, however each person responds differently and most people do not experience any side effects at all.

Most side effects are mild, predictable and easily treated. Allergic reactions (rash, swelling, hives or wheezing) are not common. Speak to your midwife or doctor immediately if you suspect you are experiencing a side effect to a medicine.

Please note that not all pain relieving medicines are suitable for everyone.

Always follow the instructions on the packaging and never take more than the recommended dose.

Paracetamol

Paracetamol is an effective pain reliever and regular dosing can actually prevent pain from developing. When pain does occur, it is usually less severe and requires smaller doses of stronger pain medicines to provide relief. For this reason, for the first few days after the birth of your baby, you will probably be given paracetamol regularly. Paracetamol has been safely used to treat pain after birth for more than 50 years.

The adult dose of paracetamol is **two 500 mg tablets four times a day, up to a maximum daily dose of 4000 mg (four grams)—i.e. eight 500 mg tablets in 24 hours.**

If you take other medicines containing paracetamol, e.g. Panadeine®, Codral Cold & Flu® these must be included in the total amount taken. Please discuss this with your doctor or pharmacist.

When you get home and become more active, you may experience some increased aches and pains. You can continue to take regular paracetamol at home until your pain settles.

داروهای مسکن

سه نوع داروی مسکن متداول وجود دارد:

۱. داروهای ساده نظیر پاراستامول (Panadol®)
 ۲. داروهای ضد التهاب نظیر ایبوپروفن (Nurofen®) یا دیکلوفناک (Voltaren®)
 ۳. مخدرها نظیر اکسی کودون (Endone®, OxyNorm®)، ترامادول و مورفین
- این داروها کارکردهای متفاوتی دارند بنابراین بهتر است آنها را با هم استفاده کرد. در واقع، ادغام داروهای مسکن متفاوت می تواند در کنترل درد تأثیر بهتری بگذارد و نیاز به دور کمتری از آنها باشد.
- همه داروها می توانند تأثیرات جانبی داشته باشند البته نحوه واکنش افراد به آنها متفاوت است و بیشتر افراد هیچگونه تأثیرات جانبی را احساس نمی کنند.
- بیشتر تأثیرات جانبی خفیف و قابل پیش بینی بوده و براحی درمان می شوند. واکنش های آلرژیک (خارش، ورم، کهیر، یا خس خس صدا) بندرت اتفاق می افتند. اگر فکر می کنید به دارویی حساسیت دارید فوراً آنرا با پزشک یا مامای خود در میان بگذارید.
- توجه داشته باشید که همه داروهای مسکن لزوماً برای همه افراد مناسب نمی باشند.
- همواره به دستورالعمل های مندرج روی بسته دارو عمل کنید و هرگز بیشتر از دوز پیشنهادی مصرف نکنید.

پاراستامول

پاراستامول یک داروی مسکن موثر می باشد و مصرف منظم آن می تواند از زیاد شدن درد جلوگیری کند. وقتیکه درد بروز می کند، معمولاً خفیف تر است و در خصوص داروهای مسکن قوی تر، دوز کمتری برای تسکین درد نیاز است. بهمین دلیل، احتمالاً در چند روز اول بعد از زایمان، برای شما پاراستامول بطور منظم تجویز می شود. پاراستامول بیش از ۵۰ سال است که بعنوان داروی مسکن قابل اطمینان، بعد از زایمان تجویز می شود.

دوز مصرفی پاراستامول برای بزرگسالان، **دو عدد قرص ۵۰۰ میلی گرم، چهار بار در روز، و تا مصرف حداکثر روزانه ۴۰۰۰ میلی گرم (چهار گرم) می باشد- یعنی هشت قرص ۵۰۰ میلی گرم در ۲۴ ساعت.**

اگر شما از داروهای دیگری که پاراستامول دارند، نظیر Panadeine®، Codral Cold & Flu® استفاده می کنید، آنها نیز باید در دوز مصرفی کل در نظر گرفته شوند. لطفاً در این مورد با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.

وقتی شما به خانه می آید و فعالیت بیشتری دارید، ممکن است درد بیشتری را هم احساس کنید. می توانید به استفاده منظم از پاراستامول ادامه دهید تا درد تسکین یابد.

Anti-inflammatories

Anti-inflammatories such as **ibuprofen** (Nurofen®) and **diclofenac** (Voltaren®) help with swelling as well as pain. You can take an anti-inflammatory, in addition to paracetamol, to help control your pain.

You can take either ibuprofen or diclofenac, but **never** both together.

The recommended dose of:

- ibuprofen is 200 mg to 400 mg up to three times a day
- diclofenac is 25 mg to 50 mg up to three times a day.

Do not take anti-inflammatories continuously for longer than seven days without consulting your pharmacist or doctor. In some circumstances your doctors will advise not using anti-inflammatories because of specific risks associated with your condition.

Common side effects include heartburn, stomach upset or abdominal discomfort, nausea, dizziness, diarrhoea, drowsiness and headache.

Taking these medicines with food usually minimises stomach irritation.

Opioids

Opioids cover a wide range of strong pain relievers including codeine (contained in Panadeine® and Panadeine Forte®), morphine, pethidine, tramadol and oxycodone.

Opioids are very effective pain relievers and are used for moderate to severe pain. They mimic the action of certain hormones in the brain, nervous system and gut and work to dull the awareness of pain and prevent its transmission through the body. Tramadol works in two ways: it acts like an opioid, and it also slows pain messages between the nerves in the brain.

If your pain is not adequately controlled with a combination of regular paracetamol and diclofenac or ibuprofen then an opioid may be added for extra pain relief.

Common side effects include nausea, vomiting, itch, confusion or mental clouding, headache and dizziness, sweating and constipation. However, these side effects more commonly occur with high doses and continued use. Opioids used after birth are usually lower doses and used short-term

Drowsiness and slow reaction times can sometimes occur with opioids, and may mean that you need your dose reviewed. Speak to your midwife, doctor or pharmacist if you become excessively drowsy.

داروهای ضد التهاب

داروهای ضد التهاب نظیر **ایبوپروفن** (Nurofen) و **دیکلوفناک** (Voltaren) به تسکین ریز و درد کمک می کنند. می توانید علاوه بر پاراستامول از داروهای ضد التهاب برای کنترل درد خود استفاده کنید.

می توانید از ایبوپروفن یا دیکلوفناک استفاده کنید ولی هرگز این دو را با هم استفاده نکنید.

دوز توصیه شده برای:

- ایبوپروفن ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلیگرم ، سه بار در روز می باشد.
- دیکلوفناک ۲۵ تا ۵۰ میلی گرم ، سه بار در روز می باشد.

بدون مشورت با پزشک یا داروساز خود، از داروهای ضد التهاب برای بیش از هفت روز متوالی استفاده نکنید. در برخی موارد، پزشک از شما می خواهد بخاطر خطرات مرتبط با شرایط شما، از داروهای ضد التهاب استفاده نکنید.

سوزش سر دل، اختلال در کار معده یا ناراحتی شکمی، خالت تهوع، سرگیجه، اسهال، خواب آلودگی، و سردرد، از تأثیرات جانبی متداول هستند.

مصرف این داروها به همراه غذا معمولاً ناراحتی معده را به حداقل می رساند.

مخدرها

مخدرها طیف گسترده ای از داروهای مسکن را شامل می شوند از جمله کدئین که در پانادین و پانادین فورت موجود است، مورفین، پتیدین، ترامادول، و اکسی کدون.

مخدرها، داروهای مسکن بسیار موثری هستند و از آنها برای دردهای متوسط و شدید استفاده می شود. آنها عملکرد هورمون های خاصی در مغز، سیستم عصبی، و شکم را تقلید می کنند و هوشیاری بدن نسبت به درد را از بین می برند و جلوی انتقال درد در بدن را می گیرند. ترامادول به دو صورت عمل می کند: این ماده مثل مخدرها می باشد و عمل انتقال پیام های مربوط به درد بین رشته های عصبی در مغز را کند می کند.

اگر ترکیب پاراستامول و دیکلوفناک یا ایبوپروفن نتواند بخوبی جلوی درد را بگیرد ممکن است از مخدرها برای تسکین بیشتر درد، استفاده شود.

اثرات جانبی معمول شامل حالت تهوع، استفراغ، خارش، سردرد یا از خود بیخود شدن، سردرد و سرگیجه، عرق کردن، و یبوست می باشد. با این حال، این اثرات جانبی بیشتر زمانی بروز می کند که از دوز بالا و مداوم مخدرها استفاده شود. مخدرهایی که بعد از زایمان تجویز می شوند معمولاً در دوز پایین بوده و بطور کوتاه مدت مصرف می شوند.

گاهی اوقات خواب آلودگی و داشتن عکس العمل کند بعد از مصرف مخدرها بروز می کند و این ممکن است بدین معنی باشد که شما باید در دوز مصرفی خود تجدید نظر کنید. اگر دچار خواب آلودگی زیاد شدید، این امر را با پزشک، ماما، یا داروساز خود در میان بگذارید.

Always be aware when handling your baby that medication can affect your alertness and coordination, making you drowsy and slowing your reaction times.

See how the medication affects you before attempting tasks such as bathing your baby. Take care when standing up from a sitting or lying position, to avoid dizziness.

Time the doses of medicines which make you drowsy to coincide with your baby's sleep times, if possible.

Always keep medicines out of the reach of children.

Breast milk and pain medication

Small amounts of pain medications are transferred into breast milk but the dose received by the baby (relative to its size), is usually much less than that given to the mother. Paracetamol and anti-inflammatories are generally considered acceptable to use while breastfeeding. Opioids may occasionally cause sedation or excess sleepiness in breastfed babies but usually only at doses that would cause similar effects in the mother. You should seek advice if you require more than 30 mg per day of oxycodone, more than 400 mg per day of tramadol or if you are concerned that your pain medication may be affecting your baby. Codeine is less accepted due to unpredictable metabolism. Premature babies and those with apnoeas or breathing difficulties may be more sensitive to the effects of opioids.

Useful contacts

Australian Breastfeeding Association provides advice about breastfeeding and can be contacted via **1800 686 2 686**.

هنگام رسیدگی به کودک خود مراقب باشید چرا که دارو ها می توانند روی میزان آگاهی شما و نحوه انجام کارها تاثیر بگذارند، شما را خواب آلود کنند و زمان عکس العمل را در شما بالا ببرند.

قبل از اینکه کارهایی نظیر شستن نوزاد را انجام دهید ببینید داروها چقدر روی شما تاثیر گذاشته اند. هنگام بلند شدن مراقب باشید دچار سرگیجه نشوید.

در صورت امکان، دارو هایی که شما را خواب آلود می کنند را زمانی مصرف کنید که نوزادتان خواب باشد.

همواره داروها را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

شیر دهی و داروهای مسکن

مقدار کمی از داروی مسکن از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می شود اما معمولاً این مقدار (بسته به جثه نوزاد) خیلی کمتر از میزانی است که وارد بدن مادر می شود. مصرف پاراستامول و داروهای ضد التهاب هنگام شیردهی معمولاً مشکلی ایجاد نمی کنند. شاید مخدرها نوزادی که شیر مادر را می خورد را گاهی دچار تسکین یا خواب آلودگی شدید کنند اما این امر معمولاً در دوزهای پیروی می دهد که مادر را نیز دچار این عوارض می کند. اگر شما بیش از ۳۰ میلی گرم اکسی کودون یا ۴۰۰ میلی گرم ترامادول در روز مصرف می کنید یا نگران هستید که داروهای مسکن شما روی نوزادتان تاثیر بگذارد، این را با پزشک خود در مطرح کنید. مصرف کدئین، کمتر مورد قبول است چون متابولیزم غیر قابل پیش بینی دارد. نوزادان نارس و نوزادانی که مشکل تنفسی دارند ممکن است نسبت به مخدرها حساسیت بیشتری نشان دهند.

شماره های تماس لازم

انجمن شیر مادر استرالیا در خصوص نحوه شیر دهی اطلاعات ارائه می کند و شما می توانید با این انجمن با شماره تلفن **1800 686 2 686** تماس بگیرید.