

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.

दर्द प्रबंधन - शिशु जन्म के पश्चात

अधिकांश महिलाओं को शिशु को जन्म देने के बाद दर्द की अनुभूति होती है। इस जानकारी में उन दर्द निवारक दवाओं के बारे में बताया गया है जो डॉक्टर द्वारा आपको लिखी जा सकती हैं, इसमें उन दवाओं के संभावित साइड इफेक्ट्स (दवा लेने से होने वाले संभावित प्रभाव) के बारे में भी जानकारी है।

अपने डॉक्टर तथा दवा विक्रेता को निम्नलिखित के बारे में बताना महत्वपूर्ण है:

- अस्पताल में आने से पहले आपके द्वारा उपयोग की जा रही कोई दवा। डॉक्टर द्वारा लिखी गई, नहीं लिखी गई अथवा ओवर द काउंटर (बिना पर्ची के सीधे शेल्फ से खरीदी जा सकने वाली दवायें), जड़ी बूटियाँ तथा प्राकृतिक उपचार, अस्पताल में आपको लिखी गई दवाओं से परस्पर क्रिया (इन्टरैक्ट) कर सकते हैं। कुछ उदाहरणों में शामिल हैं, अवसाद प्रतिरोधक, सेंट जोन'स वर्ट, नींद की या दर्द निवारक गोлияं, मिर्गी-प्रतिरोधक, माइग्रेन्स के लिये, मांसपेशियों को आराम देने वाली अथवा मतली और उल्टी के लिये किसी प्रकार की दवायें।
- शौकिया तौर लिये जाने वाले पदार्थ, उदाहरण के लिये आप के द्वारा किया जा रहा, अथवा अस्पताल में भर्ती रहने से पूर्व किया गया मदिरा का उपयोग, क्योंकि इस प्रकार के पदार्थ भी आपको डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाओं पर असर डाल सकते हैं।
- यदि आप किसी पुराने दर्द से पीड़ित हैं
- यदि आपको किसी दवा से एलर्जी है
- यदि आपको दमा (अस्थमा), पेट का कैंसर, आंत्र विकार (जैसे कि छोटी बड़ी आंत में रोग) मिर्गी, सर पर कोई चोट, अवसाद, किसी प्रकार का मानसिक रोग, आपके गुर्दा अथवा यकृत संबंधी समस्यायें या कोई अन्य चिकित्सीय परिस्थिति है या पहले कभी हुई हो।

अपने दर्द का आकलन

आप जब तक अस्पताल में होंगे तब तक आपकी दाई (मिडवाइफ) या डॉक्टर आपसे आपके दर्द के बारे में पूछते रहेंगे। हो सकता है कि वे आपसे दर्द की तीव्रता को शून्य से 10 के बीच स्कोर करने के लिये कहें (शून्य मतलब कोई दर्द नहीं और 10 का मतलब आपकी सोच के हिसाब से बहुत ही तेज़ दर्द होता है)। आप अपने दर्द का वर्णन उसे हल्का (पाँच से कम नंबर दें) या थोड़ा बहुत से बहुत तेज़ (पाँच से 10 के बीच में नंबर दें) बताकर कर सकते हैं।

हम आपके दर्द को इतना कम करने के लिए सहायता करने का प्रयास करते हैं कि आप उसके बारे में बताने के लिए चार या कम स्कोर दें। इसका मतलब यह हुआ कि आप अपनी तथा अपने शिशु की आराम से देखभाल कर सकते हैं। याद रखें, यह हमेशा महत्वपूर्ण होता है कि दर्द के बहुत तेज़ होने से पहले ही आप दर्द कम करने वाली कोई दवा ले लें।

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.

दर्द से राहत दिलाने वाली दवायें

दर्द से राहत दिलाने वाली दवाओं के तीन सामान्य प्रकार होते हैं:

1. साधारण दवायें, जैसे कि पैरासेटामूल (पैनाडोल®)
2. एंटी-इन्फ्लेमेट्रीज, जैसे कि ब्रूफैन (न्युरोफेन®) अथवा डेक्लोफेनक (वोल्टारन®)
3. ओपिओइड्स जैसे कि ऑक्सीकोडोन (एन्डोन®, ऑक्सिनोर्म®), ट्रैमाडोल तथा मोरफीन।

यह दवायें अलग-अलग तरह से काम करती हैं इसलिये एक समय में एक से अधिक का उपयोग साधारणतया सुरक्षित होता है। असल में, हो सकता है कि दर्द से राहत देने वाली अलग-अलग प्रकार की दवाओं के सम्मिश्रित उपयोग से दर्द से और अच्छी तरह से राहत मिले जिससे दवा की खुराक भी कम की जा सके।

सभी दवाओं के साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, लेकिन प्रत्येक व्यक्ति में अलग तरह से प्रतिक्रिया होती है और अधिकांश व्यक्तियों को साइड इफेक्ट्स होते ही नहीं।

अधिकांश साइड इफेक्ट्स हल्के, पूर्वानुमान योग्य होते हैं, तथा उनका आसानी से ईलाज किया जा सकता है। एलर्जिक रिएक्शन्स (दाने, सूजन, पित्ती या सांस की घरघराहट) सामान्य नहीं होते। यदि आपको सन्देह हो कि आपको किसी दवा का साइड इफेक्ट हो गया है तो, तुरंत अपनी दार्ड (मिडवाइफ) या डॉक्टर से बात करें।

कृपया ध्यान में रखें कि दर्द से राहत दिलाने वाली सारी दवायें हर व्यक्ति के लिये अनुकूल नहीं होती।

पैकेजिंग पर दिये गये निर्देशों का हमेशा पालन करें तथा बताई गई मात्रा से अधिक खुराक कभी न लें।

पैरासेटामूल

पैरासेटामूल एक प्रभावशाली दर्द राहक है तथा असल में नियमित खुराक लेने से दर्द को रोका जा सकता है। जब दर्द शुरू होता है तो, सामान्यतया उतना तीव्र नहीं होता और राहत पाने के लिये तीव्र (स्ट्रॉंग) दर्द राहक दवाओं की थोड़ी सी मात्रा में ही जरूरत होती है। इसी कारण से, आपके शिशु के जन्म के बाद के प्रारंभिक दिनों में, संभवतः आपको पैरासेटामूल नियमित तौर पर दी जायेगी। पिछले 50 से भी अधिक वर्षों से जन्म के बाद दर्द से राहत के लिये पैरासेटामूल का सुरक्षित उपयोग किया जा रहा है।

व्यस्कों के लिये पैरासेटामूल की खुराक **एक दिन में चार बार, दो 500 मिग्रा की गोलियां एक बार में, दैनिक अधिकतम मात्रा 4000 मिग्रा (चार ग्राम) तक - जैसे कि 24 घंटों में 500 मिग्रा की आठ गोलियां है।**

यदि आप कोई अन्य दवा ले रहे हैं जिसमें पैरासेटामूल होती है, जैसे कि, पैनाडीन®, कोडल कोल्ड एंड फ्लू® तो, ली जाने वाली कुल मात्रा में इन्हें भी शामिल करना जरूरी है। कृपया इस बारे में अपने डॉक्टर या दवा विक्रेता (फार्मासिस्ट) से विचार-विमर्श करें।

जब आप घर पहुँच जायें तथा और अधिक क्रियाशील हो जायें तब, हो सकता है आपको वेदना तथा दर्द में बढ़ोतरी महसूस हो। आप दर्द ठीक होने तक घर पर निरंतर नियमित रूप से पैरासेटामूल लेते रह सकते हैं।

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.

एंटी-इन्फ्लेमेट्रीज

ब्रूफैन (न्युरोफेन®) तथा **डेक्लोफेनक** (वोल्टारन®) जैसी एंटी-इन्फ्लेमेट्रीज सूजन के साथ-साथ दर्द में भी सहायता करती है। आप अपने दर्द को कम करने के लिये पैरासेटामूल के साथ एक एंटी-इन्फ्लेमेट्री भी ले सकते हैं।

आप या तो ब्रूफैन ले सकते हैं या डक्लोफेनक, लेकिन इन दोनों को एक-साथ **कभी भी ना लें।**

खुराक की सलाह इस प्रकार है:

- ब्रूफैन 200 मिग्रा से 400 मिग्रा एक दिन में तीन बार तक
- डेक्लोफेनक 25 मिग्रा से 50 मिग्रा एक दिन में तीन बार तक।

एंटी-इन्फ्लेमेट्रीज का निरंतर सात दिन से अधिक सेवन अपने फार्मासिस्ट या डॉक्टर से बात किये बिना नहीं करें। कुछ परिस्थितियों में आपकी स्थिति से जुड़े विशेष खतरों के कारण आपके डॉक्टर्स एंटी-इन्फ्लेमेट्रीज का उपयोग न करने की सलाह देंगे।

सामान्य साइड इफेक्ट्स में शामिल हैं, हार्टबर्न (हृदय में जलन), पेट में गड़बड़ी या पेट में असहजता, मतली, चक्कर आना, दस्त, उनीदापन तथा सरदर्द।

इन दवाओं को भोजन के साथ लेने से सामान्यतया पेट में जलन कम होती है।

ओपिओइड्स

ओपिओइड्स के अन्तर्गत कोडेन (पैनाडीन® तथा पैनाडीन फोर्टे® में निहित), मोर्फिन, पेथिडीन, ट्रमाडोल तथा ऑक्सीकोडोन सहित विभिन्न प्रकार की तीव्र (स्ट्रॉंग) दर्द राहक दवायें आती हैं।

ओपिओइड्स अत्यधिक प्रभावशाली दर्द राहक हैं तथा मध्यम से बहत तेज दर्द के लिये काम में ली जाती है। वे दर्द के अहसास को कम करने तथा शरीर में इसे महसूस होने से रोकने के लिये दिमाग, तंत्रिका तंत्र तथा आंत्र (पेट) में कुछ निश्चित हार्मोन्स के कामों की नकल करती हैं। ट्रमाडोल दो तरीकों से काम करती है: यह एक ओपिओड की तरह काम करती है, एवम् तंत्रिकाओं और दिमाग के बीच दर्द के सन्देशों के आदान-प्रदान में धीमापन लाती है।

यदि पैरासेटामूल तथा डेक्लोफेनक या ब्रूफेन के नियमित सम्मिश्रण से आपके दर्द में कमी नहीं आये तो दर्द से अतिरक्त राहत के लिये एक ओपिओड भी शामिल की जा सकती है।

सामान्य साइड इफेक्ट्स में मतली, उल्टी, खुजली, असमंजस या मानसिक अस्पष्टता, सरदर्द तथा चक्कर आना, पसीने आना तथा कब्ज शामिल है। लेकिन, सामान्यतया ये साइड इफेक्ट्स ज्यादा मात्रा में खुराक या निरंतर उपयोग करते रहने से होते हैं। जन्म देने के बाद ओपिओइड्स का उपयोग साधारणतया कम खुराक और थोड़े समय के लिये किया जाता है।

भी-कभी ओपिओइड्स से उनीदापन तथा धीमी गति से प्रतिक्रिया की स्थिति बन सकती है, तथा इसका मतलब यह भी हो सकता है कि आपको अपनी खुराक की पुनरीक्षा की आवश्यकता है। यदि आपको अत्यधिक उनीदापन महसूस होने लगे तो अपनी दार्ई, डॉक्टर या फार्मासिस्ट से बात करें।

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**.

अपने शिशु की देखभाल के समय सदैव जागरूक रहें कि दवा लेने से आपकी सतर्कता और तालमेल पर असर पड़ सकता है, आपको उनीदापन लग सकता है तथा आपकी प्रतिक्रिया की गति धीमी हो सकती है।

अपने शिशु नहलाने जैसे काम करने से पूर्व देखें कि दवा का आप पर कैसे असर हो रहा है। चक्कर आने से बचने के लिये बैठे या लेटे रहने की अवस्था से खड़े होते समय ध्यान रखें।

यदि संभव हो तो, दवाओं की जिन खुराकों से आपको उनीदापन होता है उन्हें ऐसे समय पर लें जब आपका शिशु सो रहा हो।

दवाओं को हमेशा बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

स्तन दुग्ध तथा दर्द की दवायें

दर्द की दवाओं का थोड़ा सा अंश स्तन दुग्ध में बदलता है लेकिन शिशु को मिलने वाली खुराक (उसके आकार से संबंधित), साधारणतया माँ को दी गई खुराक से कम होती है। पैरासेटामूल और एंटी इन्फ्लेमेटोरी दवाओं का स्तनपान की अवधि के दौरान उपयोग सामान्यतया स्वीकार्य होता है। ओपिओइड्स से कभी-कभी स्तनपान करने वाले शिशुओं को नींद (सडेशन) अथवा अत्यधिक नींद आने लगती है लेकिन सामान्यतया उन्हीं खुराकों पर जिनसे माँ पर भी समान असर होता है। यदि आपको प्रतिदिन 30 मिग्रा से ज्यादा ऑक्सीकोडोन, प्रतिदिन 400 मिग्रा से ज्यादा ट्रेमाडोल की जरूरत हो अथवा आपको चिंता हो कि हो सकता है आपके द्वारा ली जा रही दर्द राहक दवा का असर शिशु पर पड़ रहा है तो आपको सलाह लेनी चाहिये। अपूर्वानुमेय चयापचय (अन प्रडिक्टेबल मेटाबलिज्म) के कारण कोडेन को कम स्वीकारा जाता है। प्रीमैच्योर (अपरिपक्व) तथा एप्रिया (नींद में अस्थाई तौर पर क्षणिक रूप से सांस रुकने की स्थिति) या सांस की तकलीफ वाले शिशु ओपिओइड्स के प्रभावों के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकते हैं।

उपयोगी संपर्क

ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसियेशन द्वारा स्तनपान के बारे में सलाह दी जाती है तथा एसोसियेशन से **1800 686 2 686**के माध्यम से संपर्क किया जा सकता है।