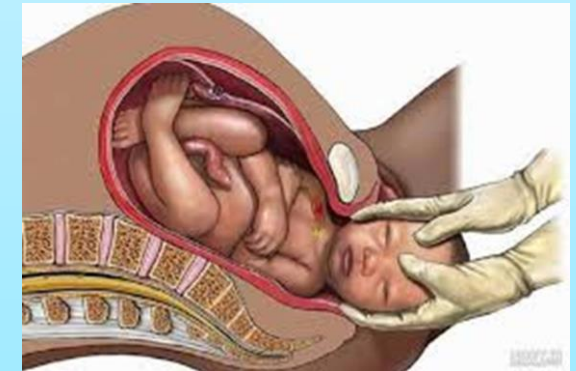


فرایند زایمان که منجر به تولد انسانی دیگر می شود . یکی از زیباترین پدیده های خلقت است . زنان باردار معمولاً نگران دردی هستند که در طی زایمان آن را تجربه می کنند و به این فکر هستند که چگونه با آن مقابله کنند . در کنار باورهای نادرست و عدم اطلاع کافی از روند زایمان و آگاهی کم نسبت به شیوه های مختلف کاهش درد زایمان دارند اما آستانه درد و نوع آن در آنها متفاوت است با انجام زایمان طبیعی و استفاده از روشهای کاهش درد میتوان یک تجربه خوشایند از زایمان را ایجاد کرد و به حفظ سلامت مادر باردار و نوزادش کمک کرد .

روش هایی که برای کاهش درد زایمان به کار می روند عمدتاً به دو گروه تقسیم می شود:

الف) راهکارهای غیر دارویی

ب) راهکارهای غیر دارویی



الف) راهکارهای دارویی

با استفاده از مهارتهای آموزش داده شده در کلاسهای آمادگی برای زایمان ،مادر باردار می تواند زایمان خود را آگاهانه هدایت کند و از یک یا چند روش به طور همزمان برای کاهش درد استفاده کند و احساس درد زایمان را به حداقل برساند .

این روشها عبارتند از:

مهارتهای تنفسی و تن آرامی

تکنیکهای تنفسی مناسب در طی مراحل زایمان باعث شلی عضلاتی میشود و با تمرکز بر تنفس سلولهای مغزی که محل ثبت تحریکاتی مانند درد هستند و با این پیامها مشغول می شود ولذا پیام درد کمتر به مغز می رسد .

قرار گرفتن در وضعیتهای مختلف در زمان درد

تغییر وضعیت بدن موجب رفع خستگی ، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر میشود . زن باردار می تواند به دلخواه خود هر حالتی که راحت تر است را انتخاب کند نشسته ایستاده ، خوابیده دراز کشیده و یا راه رفتن این کار موجب می شود توانایی وی برای تحمل درد زایمان افزایش یابد

تکنیکهای تجسم خلاق:

مادر باردار حین دردهای زایمان فشار جسمی زیادی را متحمل میشود که با فکر کردن به خاطرات خوشایند و انحراف فکر و تفکر مثبت بر روی ذهن خود تاثیر میگذارد و می تواند احساس درد را به حداقل برساند .

موسیقی درمانی: موسیقی های ملایم ریتم تنفس را آرام کرده و در طی زایمان آرامش بیشتری ایجاد میکند و اضطراب و ترس و درد را کاهش می دهد .

سرماي سطحی: سرما :به وسیله کاهش درجه حرارت عضله و تسکین اسپاسم عضله باعث آرامش مادر می شود . همچنین استفاده از تکه های یخ بر روی قسمت هایی از بدن می تواند راهکاری جهت کاهش درد باشد .

زایمان در آب: آب گرم موجب کاهش درد ، اضطراب و پیشرفت زایمان می شود، مادر ۱ تا ۲ ساعت در حوضچه آبی که درجه حرارت آن نزدیک به درجه حرارت بدن است قرار می گیرد و آب گرم موجب کاهش فشار وزن رحم بر بدن مادر و موجب پیشرفت سریعتر زایمان میشود .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

مرکز آموزشی درمانی معتضدی

زایمان بدون درد

روشهای کاهش درد زایمان

تایید کننده: دکتر تانیا امینی (متخصص زنان و زایمان)

تهیه کننده: الهام عزیزی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تلفن: ۷۲۴۶۳۵۱-۷۲۴۶۶۹۳

خط مستقیم آموزش به بیمار: ۷۲۶۴۷۹۰

واحد آموزش بیمار داخلی 185

www.motazedi.kums.ac.ir

فروردین 1404

راهکارهای دارویی: شامل روش هایی است که با تزریق یا استنشاق داروهای بی حسی مانع انتقال حس درد به مغز می شود و عبارتند از:

بی حسی نخاعی یا اپیدورال: در این روش داروی بی حسی در فضای ستون فقرات ستون فقرات توسط پزشک بیهوشی در مرحله فعال زایمان و قبل از زایمان تزریق میشود که در این روش مادر باردار درد را از ناحیه کمر به پایین احساس نمی کند ولی بیدار و هوشیار است استنشاق داروی بی حسی: در این روش داروی بی حسی به صورت یک گاز از طریق گذاردن ماسک بر روی بینی و دهان به بدن مادر باردار منتقل میشود و دردهای وی را تا حد زیادی کاهش می دهد.

انتخاب زایمان بدون درد به روش دارویی داوطلبانه است و توسط تیم زایمان بدون درد شامل متخصص زنان متخصص بیهوشی، ماما و تکنسین بیهوشی انجام می شود.

منبع: (بارداری و مامایی ویلیامز)

لمس و ماساژ: ماساژ باعث انتقال انرژی می شود و یک روش شگفت انگیز برای کاهش درد است. نوازش اطمینان بخش و دوستانه قسمتهای گونه و موها در آغوش گرفتن ماساژ، نواحی دست کمر، باسن و سایر قسمتهای بدن توسط همسر و یا فرد حمایت کننده می تواند موجب کاهش درد و تسکین زن باردار شود.

کاربر گرما: استفاده از پتوهای گرم کننده و کمپرس گرم وان آب گرم دوش، گرم و استفاده از حوله های گرم و مرطوب می تواند در طول زایمان درد را کاهش دهد. گرما باعث افزایش جریان خون آن منطقه از بدن می شود و باعث آرامش، راحتی و رفع خستگی می شود.

آروماتراپی یا درمان با بوی خوش: استفاده از اسانس های روغنی مشتق از گیاهان مانند اسطوخودوس گل یاس و شمعدانی روی ذهن مادر تاثیر گذاشته و باعث کاهش درد شود. از این اسانس ها میتوان در روغن ماساژ یا به صورت بخور استفاده کرد و یا در وان آب گرم ریخته شود.

رفتارهای حمایتی ماما یا همراه: تعداد زیادی از خانم های باردار حساس و زودرنج هستند که این مساله باعث ایجاد مشکلات و ناراحتیهای زیادی در طی مراحل زایمان میشود و باعث میشود که زن باردار فکر کند که از حمایت لازم برخوردار نیست. همسر یا همراه آموزش دیده می تواند در تمامی مراحل زایمان ورا همراهی کرده و از نظر روانی حمایت کند.