

روش های کاهش درد زایمان :

الف (روش های بدون استفاده از داروی بی

حسی و اسفاده از مهارت مادر شامل :

۱- تمرین های کششی ، تن آرامی و مهارت

های تنفسی : با تمرینات کششی می توان از بروز عوارضی مانند درد مفاصل ، کمردرد ف مشکلات گوارشی ، ادراری ، شل شدن عضلات کف لگن و ... جلوگیری کرد. این تمرینات نه تنها باعث توانایی ذهن می شود ، بلکه به همراه تن آرامی و مهارت های تنفسی موجب برقراری هماهنگی قوای جسمی ، ذهنی و روانی می گردد.

۲- قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در

زمان درد : تغییر وضعیت موجب رفع خستگی ، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر می شود.

۳- فشار مخالف :

در این روش فشاری مداوم و قوی

داخلی و درد در پایین کمر راحت تر تحمل شود. سایر مناطقی که فشار روی آنها می تواند اثر آرامبخشی زیادی داشته باشد، شامل : لگن ، ران ها ، پاها ، شانه ها و دست ها می باشد. این فشار در مرحله اول شروع درد زایمان اثر تسکین بخش دارد و به کمک همراه انجام می شود.

۴- تمرکز ، تجسم خلاق و انحراف فکر : زن باردار با متمرکز کردن حواس و فکر خود به شرایطی غیر از شرایط زایمانی مانند دعا کردن ، نگاه کردن به یک عکس ، به یاد آوردن خاطرات خوب ، راه رفتن ، تماشای تلویزیون ، شنیدن ، لمس کردن و انجام صحیح تمرین های تنفسی می تواند به کاهش درد کمک کند.

۵- آوا یا موسیقی : شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآن می تواند در هنگام انقباض و درد ، شرایط مطلوبی برای مادر ایجاد کند. این روش موجب تن آرامی و کاهش احساس درد می شود.

۶- هیپنوتیزم : باعث آرامش جسمی و فکری ، افزایش تمرکز و حتی ایجاد توانایی در کنترل فشار خون ، ضربان قلب و همچنین کاهش درد می شود. این روش به دانش و مهارت عامل زایمان نیاز دارد.

۷- گرمای سطحی : اشیای گرمی مانند بطری آب

، حوله مرطوب و گرم را بر روی قسمت تحتانی بدن (شکم ، کشاله ران ، میاندوراه و کمر) قرار می دهند. گرما باعث افزایش جریان خون ، کاهش درد و خستگی می شود. ژل های گرم کننده ، کشیدن پتو بر روی تمام بدن و دوش گرفتن با آب گرم نیز کمک کننده است.

۸- سرمای سطحی : استفاده از کیسه آب یخ ، تکه های یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی کمر ، میاندوراه و مقعد توصیه می شود. سرما از طریق کم کردن درجه حرارت عضله و کاهش گرفتگی آن موجب کاهش درد می شود.

۹- آب درمانی و استفاده از وان زایمان : این روش برای شل شدن عضلات ، کاهش اضطراب ، درد و تحریک زایمان مفید است.

نکته : زایمان در آب یکی از روش های کاهش درد زایمان می باشد.

۱۰- لمس و ماساژ : یکی از راه های آرام کردن و انرژی دادن می باشد. نوازش گونه و موها ، در آغوش گرفتن ، ماساژ نواحی دست ، کمر ، باسن و سایر قسمت های بدن توسط همراه ، می تواند موجب کاهش درد و تسکین زن باردار شود.

۱۱- طب سوزنی : برای کاهش درد ، با سوزن بر روی نقاط مشخصی از بدن فشار وارد می شود و این روش به مهارت عامل زایمان نیاز دارد.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

روش های کاهش درد زایمان



آموزش به مددجو

کمیته آموزشی بیمارستان دکتر پیروز

۱۳۹۸

**ب (روش هایی که با تزریق نوعی داروی بی
حسی مانع انتقال حس درد به مغز می شود .
این روش ها عبارتند از :**

۱- بی حسی نخاعی و یا اپیدورال : در این روش
داروی بی حسی در فضای ستون فقرات و در اطراف و یا
داخل نخاع تزریق می شود . در این روش مادر درد را
احساس نمی کند ولی هوشیار و بیدار است.

۲- استنشاق داروی بی دردی : داروی بی حسی
از طریق ماسک بر روی بینی و دهان به بدن مادر منتقل شده
و دردهای وی را تا حدی کاهش می دهد.

۳- تزریق داروی بی دردی : با تشخیص پزشک
در کم کردن درد موثر می باشد.

منابع:

۱- ترکستانی ، ف و همکاران ، (۱۳۹۶) ، راهنمای کشوری
ارائه خدمات مامایی و زایمان (بازنگری سوم) ، تهران، وزارت
بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ، صص: ۱۷۸-۱۷۳

۲- امامی افشار، ن و همکاران ، (۱۳۹۶) ، آموزش های دوران
بارداری و آمادگی برای زایمان ، تهران، انتشارات پژوهاک آرمان

شماره تلفن بیمارستان: ۳-۴۲۲۳۵۵۰۱

نکات قابل توجه شما مددجوی گرامی :

۱-

۲-

۱۲- طب فشاری : در این روش ایجاد فشار

عمیق با دست بر روی نقاط مشخصی از بدن ، موجب
کاهش درد می شود. معمولا این فشار با نوک انگشت
شست و سایر انگشتان وارد می شود. نقاط طب فشاری
شامل : شانه ها ، پایین پشت ، لگن ، قوزک پا ، ناخن
های کوچک انگشتان پا و کف پا می باشد ، که توسط
همراه آموزش دیده در هنگام دردهای زایمان استفاده می
شود.

۱۳- تحریک الکتریکی عصب از راه پوست : در

این روش دو جفت بالشتک الکتریکی مخصوص بر روی
کمر نصب می شود. این بالشتک ها به دستگاه کوچکی
متصل است که در دست زن باردار قرار می گیرد. وظیف
دستگاه تولید امواجی است که موجب کاهش درد در
هنگام انقباض است ، میزان تولید امواج و کنترل آن در
اختیار خانم باردار می باشد.

۱۴- رایحه درمانی : استفاده از روغن های

مخصوص مانند اسطوخودوس ، بابونه ، پونه ، گل سرخ ،
بهار نارنج ، یاسمین و مریم گلی به صورت استنشاقی ف
دستگاه بخور ، اسپری داخل اتاق و یا ماساژ برای تقویت
سلامت و افزایش آرامش و کاهش اضطراب موثر است.