

روشهای کاهش درد زایمان

درد زایمان حاصل انقباضات رحم و باز شدن دهانه رحم برای خروج جنین می باشد. در یک برنامه موفقیت آمیز برای تسکین درد زایمان طبیعی، مادر باید بتواند در فاصله بین انقباضات به آرامی استراحت کند و در اوج یک انقباض رحمی، احساس درد داشته باشد که عموماً این درد غیر قابل تحمل نیست. روش های کاهش درد زایمان به دو دسته تقسیم می شوند: ۱- دارویی ۲- غیر دارویی

روشهای دارویی:

۱- تزریق داروهای مسکن به روش های عضلانی و وریدی

۲ - استفاده از بی حسی های موضعی شامل:

* بی حسی از طریق واژن و دهانه رحم

* بی حسی نخاعی * بی حسی اپیدورال

روشهای غیر دارویی کاهش درد زایمان:

۱- آماده کردن شرایط روحی و روانی مادر، با کلاس های آموزشی قبل از زایمان:

معمولاً مادران باردار بعثت نداشتن آگاهی کافی از فیزیولوژی و مسیر زایمان، ممکن است نگران و آشفته باشند، شرکت در کلاس های آموزشی و با بالا بردن اطلاعات در این زمینه، باعث ایجاد آرامش و اعتماد به نفس در آنان خواهد شد

۲- حضور یک حمایت کننده کنار مادر:

حضور همسر یا یکی از اعضای خانواده در اتاق زایمان احساس امنیت و آرامش بیشتری به مادر باردار می دهد، خصوصاً حضور همسر در اتاق زایمان، باعث ایجاد ارتباط عاطفی بیشتر بین آنها شده و افسردگی بعد از زایمان خانم ها را کاهش می دهد.

۳- وضعیت قرار گیری مادر در اتاق زایمان:

در صورتی که هنوز مادر باردار به مرحله پایانی خروج نوزاد نرسیده باشد، وضعیت خوابیده به پهلو چپ، وضعیت سجده و یا ماساژ کمر مادر هنگامی که برعکس روی صندلی نشسته است مفید می باشد، ولی در مرحله دوم زایمان یعنی مرحله زور زدن بهتر است چانه به قفسه سینه چسبیده و پاها را داخل شکم برده و برای تولد نوزاد تلاش کند

۴- ماساژ:

روشی ایده آل برای کاهش درد و انقباض رحم است. ماساژورهای حرفه ای و آموزش دیده بیمارستان در فواصل ۱۰ دقیقه ای اندام های تحتانی بدن مادر را ماساژ داده و آرام می کنند.

۵- گرما:

کمپرس گرم و یا دوش آب گرم

۶- تکنیک های تنفس:

یکی از بهترین روش های کنترل درد زایمان طبیعی، استفاده از تکنیک های تنفس است.

۷- روش لاماز:

روش لاماز رایج ترین روش غیر دارویی می باشد. این روش به آماده سازی روانی مادر از ۶ هفته قبل از زایمان می پردازد، بطوریکه مادر شرطی می شود که به جای فریاد زدن هنگام درد با کنترل خود، عضلات را شل کرده و با تمرکز و تنفس آرام و عمیق به تحریکات دردناک و انقباضات رحمی کمتر پاسخ دهد.

۸- رایحه درمانی (اروماتراپی):

ایجاد بوی خوش در اتاق زایمان و همچنین استفاده از چند قطره روغن معطر، شیره گیاهان، قطره های بخور یا اسانس مورد علاقه مادر مثل: استفاده از چند قطره اسطوخودوس، در آب گرم.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

موضوع:

روشهای مختلف کاهش درد زایمان



کارگروه آموزش بیمار

گروه هدف: مادران باردار

بهار ۱۴۰۴

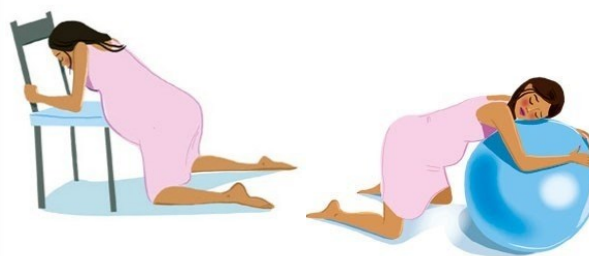
۱۵- آب درمانی یا وان آب:

استفاده از آب گرم در حوضچه، حمام و یا جکوزی اضطراب

مادر را کاهش داده و انقباضات موثر را افزایش می دهد

چند نمونه از حرکاتی که میتواند به کاهش درد زایمان و پیشرفت

مراحل زایمان کمک کند:



5

۹- تجسم خلاق:

در این روش باید حواس مادر را پرت کنیم تا درد را کمتر احساس کند.

۱۰- موسیقی:

موسیقی آرام و ملایم و مورد علاقه مادر می تواند فضای اتاق زایمان را برای او صمیمانه تر کند تا درد زایمان را کمتر حس کند.

۱۱- طب سوزنی (طب چینی):

طب سوزنی هنگام شروع انقباضات رحمی و درد زایمان طبیعی می تواند شدت درد و تهوع را کاهش دهد.

۱۲- هیپنوتیزم

۱۳- طب فشاری:

فشار نقاط حساس بدن مادر توسط کف دست و انگشتان به جای سوزن می تواند درد زایمان را به میزان زیادی کاهش دهد

۱۴- توپ زایمان:

حرکتهای فشرمانند توپ زایمان کمک می کند فشار از روی پاها و شکم برداشته شده و اجازه میدهد فرد بدون صرف انرژی تحرک داشته باشد

4