



روشهای بی دردی

دارویی و غیر دارویی

خوشایندسازی زایمان طبیعی



گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید



REFERENCES:

Enkin M Keirse MJNC 2012
McCrea H 2010
Mander R 2000 MCBOOKMEDICINE
DANFORS BOOK MEDICINE

آدرس: تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم
بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵

www.yashospital.com
info@yashospital.com

استفاده از روغن های مشتق از گیاهان آرامبخش می تواند تاثیر بسیاری در آرامش ذهنی آنها داشته باشد. به طور کلی عصاره های گیاهی که برای کاهش و یا برطرف کردن اضطراب مادر سودمند هستند عبارتند از بابونه، اسطوخودوس، بهارنارنج، نارنگی، چوب صندل و رزاروماترایی در مراحل مختلف زایمان و حتی بعد از آن سبب افزایش فعالیت رحمی، کاهش اضطراب و کمتر شدن درد کمر می شود. در نتیجه مادر می تواند در شرایط مطبوع نوزاد را بدنیا آورد.

۶- ماساژ بدن: ماساژ و لمس ملایم موها، گونه ها، دست، کمر و سایر بخش های بدن توسط همراه به کاهش فشار انقباضات عضلانی و به دنبال آن کاهش اضطراب مادر منتهی می شود. ماساژ درمانی باعث کاهش طول مدت مرحله اول و دوم زایمان خواهد شد. در حقیقت ماساژ بدن با آزاد سازی اندورفین ها و کنترل دریچه عصبی و کاهش فشار از طریق افزایش گردش خون موضعی باعث کاهش درد می شود. ایجاد آرامش در عضله ی اسکلتی از طریق تحریک سمپاتیک و نیز آرام سازی عضلانی از دیگر نتایج یک ماساژ آرامش بخش حین مراحل زایمان و حتی در دوران بارداری است.

۷- طب سوزنی: از این روش برای کاهش درد در زایمان طبیعی استفاده می شود. به طور معمول با شروع درد زایمان سوزن های مخصوص در چند نقطه استراتژیک طب سوزنی که بیش از ۳۶۵ منطقه هستند وارد می شود و این مکانیسم با تحریک عصبی سبب کاهش درد های زایمان می شود.

آیا می دانید بهتر است که هر زن باردار با در نظر گرفتن تمام جوانب و مشورت با پزشک و مامای خود بهترین روش را برای زایمان خود انتخاب کند و آیا می دانید که در زایمان طبیعی از هیچ داروی ضد درد سنگینی برای کمک به تولد نوزاد استفاده نمی شود.

انواع روش های زایمان بی درد:

***روش های بی دردی غیر دارویی** شامل زایمان و لیبر در آب، مهارت های تن آرامی یا هیپنوتراپی، قرار دادن بدن در وضعیت های مختلف، ماساژ با یخ، رایحه درمانی یا آروما تراپی، ماساژ بدن و طب سوزنی تمامی این موارد روش های است برای خوشایند سازی زایمان طبیعی که به توضیح هر یک می پردازیم.

***روش های بی دردی دارویی** شامل انواع بی حسی ها با استفاده از دارو یا گاز های طبی می باشد (انواع بی حسی های نخاعی و...)

۱-روش بی حسی اپی دورال: در این روش از نقطه خاص روی کمر بیمار سوزن باریکی رد می شود و یک لوله پلاستیکی نازک از طریق این سوزن داخل مهره های کمری جا گذاری می شود و به تدریج داروهای بی دردی از این لوله تزریق می شود. معمولاً این کار زمانی انجام می شود که دهانه رحم چهار تا پنج سانتیمتر باز شده باشد. بی حسی اپی دورال بی دردی نسبتاً خوبی ایجاد می کند اما در مرحله آخر زایمان زمانی که دهانه رحم ده سانتیمتر باز شده و سر جنین باید کانال زایمانی را طی کند کمک های ارادی مادر بسیار کمک کننده است.

۲-روش بی درد با تزریق دارو: یکی از متداول ترین روش های زایمان بدون درد تزریق داروست. زمانی که دهانه رحم پنج سانتیمتر باز می شود میتوان از دارو های تزریقی مانند پتدین (نوعی مخدر) استفاده کرد. در این روش درد حین زایمان طبیعی به شدت کاهش می یابد و مادر می تواند حین انقباضات

استراحت داشته باشد. در اصل پیش از آنکه فشار وارد کردن به نوزاد شروع شود باید این دارو تزریق شود تقریباً همه مادران می توانند از این روش استفاده کنند مگر آنکه حساسیتی به پتدین داشته باشند.

۳-بی دردی با گاز انتونوکس: این گاز مخلوطی از اکسیژن و نیتروژن است که از طریق ماسک تنفسی وارد بدن مادر می شود و با تسکین دردها به کم کردن درد زایمان کمک می کند. نکته ایی که باید به آن توجه شود این است که باید گاز انتونوکس فقط در زمان درد زایمان استفاده شود و در فواصل بین دردها ماسک از روی دهان برداشته شود.

روش های بی دردی غیر دارویی:

۱-زایمان و لیبر در آب: اگر مادر دوران بارداری را به خوبی و بدون مشکل پشت سر گذاشته باشد و شرایط جنین طبیعی باشد می تواند روش زایمان در آب را انتخاب کند. در این روش وان مخصوصی را که کاملاً ضد عفونی شده و آب آن به راحتی قابل تعویض است و در اتاق زایمان قرار دارد

با شروع درد مادر در آب گرم داخل وان با دمایی نزدیک به دمای بدن قرار می گیرد. آب موجب کاهش احساس فشار وزن رحم بر بدن مادر و کاهش اضطراب وی شده و پیشرفت سریع زایمان را سبب می شود. در دوران بارداری جنین داخل مایع آمنیوتیک است بنابراین زایمان در آب محیطی مشابه را برای نوزاد فراهم می کند به همین دلیل تنفس نوزاد داخل آب مانند دوران جنینی است و خطر ورود آب به داخل ریه ها وجود ندارد.

۲-مهارت های تن آرامی یا هیپنوتراپی: ترس هنگام زایمان سبب تحریک هرچه بیشتر مکانیسم دفاعی بدن شده و در نتیجه مادر درد بیشتری را در اثر انقباض عضلانی متحمل می شود با جایگزینی آرامش به جای ترس هورمون های دیگری در بدن

ترشح شده و جریان زایمان را به سمت دیگری هدایت می شود. اکسی توسین هورمون های زایمان و اندورفین به بدن تلقین می کنند که زمان استراحت عمیق فرا رسیده است و به این ترتیب پیام های درد کمتر به سلول های مغز ارسال می شوند. در واقع در فرایند زایمان هماهنگی بین تنفس تن آرامی و تجسم نوزاد در داخل رحم فکر مادر را از درد منحرف میکند.

۳-قرار دادن بدن در وضعیت های مختلف: باور عموم بر آن است که در زایمان طبیعی باید روی تخت بیمارستان دراز کشید و پاها روی رکاب و از هم باز باشد حقیقت این است برای داشتن زایمانی با درد کمتر وضعیت های قرارگیری مختلفی وجود دارد. مادر می تواند در هر وضعیت دلخواه از جمله ایستاده، نشسته، آدراز کشیده، چمباتمه روی توپ مخصوص زایمان و یا حتی در حال راه رفتن قرار گیرد تا زایمان با درد کمتری انجام شود. قرار گرفتن در شرایط دلخواه احساس راحتی بیشتری را ایجاد کرده و توان مادر را برای تحمل درد افزایش می دهد.

۴-ماساژ با یخ: ماساژ یخ یک روش غیر دارویی اثر بخش جهت کاهش درد زایمان است این روش بی خطر و غیر تهاجمی بوده و می تواند در بهبود و کنترل درد زایمان جایگزین روش های دارویی دیگر شود. در این روش از کیسه آب یخ یا تکه های یخ برای ماساژ قسمتی از دست که بین انگشت اشاره و انگشت شصت قرار دارد استفاده می شود. ماساژ یخ به مادر کمک میکند که خود را با درد زایمان تطبیق داده و احساس امنیت و رضایت داشته باشد. به علاوه تجربه درد کمتر نگرش و احساس مادر را نسبت به زایمان در جهت مثبت تغییر می دهد.

۵-رایحه درمانی یا آروماتراپی: از آنجا که فرایند زایمان طبیعی برای مادران با ترس و اضطراب زیادی همراه است .