



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت آموزش، تحقیقات و فناوری
دانشکده پرستاری و مامایی - گروه مامایی

روشهای مختلف کاهش درد زایمان

گروه هدف: مادران باردار و زوجهای جوان

منبع: دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



تهیه کننده: گروه مامایی - دانشکده پرستاری و مامایی

معاونت آموزشی، تحقیقات و فناوری

رضایت و خشنودی کنید. به طور کلی انتخاب وضعیت بر طبق تمایل مادر است. لازم است مادر از قرار گرفتن در یک وضعیت خاص بطور مداوم خودداری کرده و هر 20-30 دقیقه آن را تغییر دهد.

✓ تصویر سازی و تجسم مثبت:

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، میتوانید به کاهش درد کمک کنید، در واقع این روش پرورش دادن تخیل، تجسم و مثبت گرایی در ذهن است که در حین انقباضات رحمی، به یک تمرکز درونی برسید، در نتیجه احساس درد از طریق انحراف و تمرکز به حداقل برسد.

✓ تحریک الکتریکی عصب از راه پوست TENS:

در این روش یک دستگاه الکتریکی مخصوص بر روی کمر نصب می شود و با فرستادن امواج موجب کاهش درد در هنگام انقباضات رحم می گردد.

اکثر روش های فوق توسط فرد دوره دیده و زیر نظر پزشک و ماما قابل انجام هستند.

✓ رایحه درمانی یا آروماتراپی:

استفاده از روغن های گیاهی و معطر نظیر گل سرخ، بهار نارنج، بابونه، پونه، مریم گلی، یاسمین یا اسطوخودوس به شکل استنشاقی، دستگاه بخور و اسپری داخل اتاق و یا برای ماساژ.

میتوان یا گذاردن پاها در دورن آب آغشته به این مواد، بخور آنها، بو کردن دستمال آغشته به این مواد معطر و یا ماساژ پشت و کمر به همراه روغن های با پایه آغشته به این مواد از آنها استفاده نمود.

✓ تن آرامی و تنفس:

تن آرامی به صورت شل و رهاسازی عضلات از سر تا پا و توجه به دم و بازدم است (بر اساس تکنیکهای آموزش داده شده در طی بارداری).

✓ تغییر وضعیت مادر:

تغییر وضعیت موجب رفع خستگی، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر میشود. شما میتوانید به دلخواه خود، هر حالتی که راحت تر هستید مانند: نشسته، ایستاده، خوابیده، دراز کشیده و یا راه رفتن را انتخاب کنید. آزادی در انتخاب وضعیت موجب میشود تا توانایی شما برای تحمل زایمان افزایش یابد و احساس

بسمه تعالی

زایمان با شکوه ترین نعمت الهی و به یادماندنی ترین لحظه زندگی یک زن است،

زایمان فرآیندی طبیعی و فیزیولوژیک است و زمان زایمان لحظه ای پر اضطراب و مهیج برای مادر و خانواده اش می باشد. اکثر زنان حامله در مورد درد زایمان و نحوه برخورد و مقابله با آن نگران هستند.

علت دردهای زایمان چیست؟

علت اصلی درد زایمان، انقباضات رحم است که باعث باز و نرم شدن دهانه رحم می شود تا جنین بتواند به مهبل وارد شده و سپس از این مجرا خارج شود.

عواملی که باعث کاهش شدت درد زایمان می شوند:

- ✓ کاهش نگرانی و ترس مادر
- ✓ تجربه زایمان قبلی مطلوب
- ✓ آموزشهای دوران بارداری و شرکت در کلاس های آمادگی زایمان
- ✓ حمایت اطرافیان، ماما و پزشک عامل زایمان
- ✓ استفاده از انواع روش های دارویی و غیر دارویی کاهش درد

برخی روشهای غیر دارویی کاهش درد زایمان:

این روش ها بدون استفاده از داروی بی حسی و با استفاده از مهارت مادر انجام می شود تا مادر بتواند زایمان خود را آگاهانه هدایت کند.

بسیاری از روش های زیر در کلاس آمادگی برای زایمان آموزش داده می شود و می توان از یک یا چند روش همزمان برای کاهش درد استفاده کرد.

✓ گرما درمانی، سرما درمانی:

برای کاهش درد بهتر است از کمپرس یا کیسه آب گرم یا سرد در هر جایی از بدن که احساس ناراحتی می کنید، استفاده کنید. گرم یا سرد بودن کمپرس بستگی به فرد دارد.

✓ استفاده از ماساژ و لمس در زایمان:

ماساژ دادن باعث آرامش عضلات و کاهش درد زایمان می شود. این ماساژ می تواند به وسیله ماما همراه و یا همراهان انجام شود.

ماساژ بدن را تحریک می کند تا مواد ضد درد طبیعی بنام اندورفین از داخل بدن ترشح شود؛ مسکنهای طبیعی که حوصله و وضع روحی خوب

را به شما باز می گردانند. ماساژ نواحی دست، کمر، شکم، پاها، باسن و پرینه می تواند موجب کاهش درد زایمان و تسکین مادر شود.



✓ آب درمانی و استفاده از وان یا دوش:

آب می تواند در جهت تسکین و آرامش کمک شایانی کند. در نخستین مراحل زایمان در وان آب می توانید غوطه ور شوید و با غوطه ور شدن فشار وارد بر پاها و بدن کاهش می یابد و به تسکین و آرامش شما کمک می کند.

✓ موسیقی و آوا:

استفاده از موسیقی یا آوا دلخواه مادر، ریتم تنفسی را آرام کرده و با ایجاد احساس آرامش، موجب کاهش اضطراب، استرس و درد می شود.