



Bohlool Hospital

## زایمان فیزیولوژیک و روش های کاهش درد غیر دارویی



کارگروه آموزش به بیمار زایشگاه  
واحد آموزش سلامت—بازنگری دوم

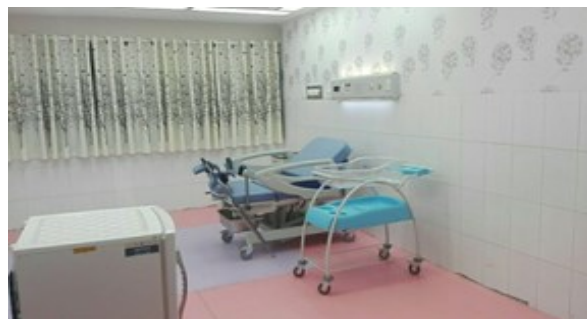
**گرما / سرما:** استفاده از گرما و سرما در نقاطی که مادر درد دارد باعث می شود مادر درد کمتری حس کند.

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

نوشیدن مایعات و خوردن مواد غذایی کم حجم مانند خرما، شکلات و موز اشکال ندارد و مانع کم آبی بدن مادر و کاهش قند خون می شود، خستگی را کاهش می دهد و در نتیجه احساس درد را کاهش می دهد.

**ماساژ تراپی:** لمس و ماساژ مادر توسط همراهان باعث احساس آرامش مادر می شود.

کمیته ترویج زایمان طبیعی



شماره تماس : ۵۷۲۳۶۸۳۳-۰۵۱ داخلی ۱۱۰۰

## انواع روش های کاهش درد غیر دارویی

این روشها نه تنها درد را کاهش می دهد، بلکه سرعت زایمان را نیز افزایش می دهند.

مادران عزیز می توانند در زمان حضور در بیمارستان راه بروند و تحرک آنها زایمان راحتتری را به دنبال خواهد داشت.

آموزش تکنیکی خاص تنفس با افزایش خون رسانی رحم شدت درد را کاهش می دهد.

### این روش ها شامل:

تمرین های کششی، مهارتهای تنفسی و تن آرامی می باشد.

**موزیک درمانی:** صدای خوش و موسیقی ملایم و مورد علاقه مادر توجه مادر به درد را کاهش می دهد.

**رایحه درمانی:** استفاده از رایحه خوشبو مورد علاقه با افزایش تولید هورمون آندرفین حس درد را کاهش می دهد.

**آب درمانی:** حضور مادر در وان آب گرم ادراک درد را کاهش می دهد.

**حمایت روحی (حضور همراه برای مادر):** حضور یک شخص همراه به خصوص همسر در کنار مادر اعتماد به نفس او را افزایش می دهد و درد او را کاهش می دهد.

**تحریک الکتریکی عصب از راه پوست:** یک دستگاه الکتریکی مخصوص بر روی کمر نصب می شود و با فرستادن امواج موجب کاهش درد هنگام انقباضات رحم می گردد. مادر در حین انقباضات می تواند میزان تحریک دستگاه را کنترل کند.



## تعریف زایمان فیزیولوژیک:

زایمان فیزیولوژیک یعنی بهره مندی مادر از حداکثر امکانات و داشتن آزادی عمل در اوقات زایمان و حضور همراهی که در کنار مادر باشد. همچنین فراهم آوردن شرایطی است که به حفظ حریم و حرمت مادری که در حال زایمان است منجر بشود و در این روند هیچ مداخله ای صورت نمی گیرد و به شکل فیزیولوژیک و طبیعی انجام می شود.

وجود همراه زایمان (معمولا همسر یا مامای همراه) نیز از اصول زایمان فیزیولوژیک است.

زایمان فیزیولوژیک یعنی طی شدن روند طبیعی زایمان، بدون هر گونه دخالت دارویی و پزشکی!

بهتر است بدانید، چهار هورمون اصلی در زایمان نقش دارند که عبارتند از:

← اکسی توسین (هورمون عشق)

← اندورفین (هورمون خشنودی و آرامش)

← اپی نفرین، نوراپی نفرین (هورمون هیجان و استرس)

← پرولاکتین (هورمون شیر)

چهار هورمون فوق با هم سمفونی زیبایی را در بدن اجرا می کنند و هماهنگی جالبی با هم دارند.

این سیستم در بدن همه پستانداران وجود دارد و به عنوان سیستم لیمبیک یا مرکز عاطفی مغز شناخته شده است، که در قسمت میانی مغز قرار دارد.

برای این که روند زایمان بتواند با بیشترین پتانسیل طبیعی خود پیش برود، این قسمت از مغز (سیستم لیمبیک) باید بر قسمت منطقی مغز برتری یابد.

برای برقراری این وضعیت باید محیط و فضایی آرام و خصوصی با نور ملایم و کم صدا فراهم بیاوریم و هیچ انتظار منطقی از زن زائو نداشته باشیم.

در چنین فضایی زن به طور ذاتی شروع به حرکت کرده و صداهایی از خود در می آورد، به گونه ای نفس می کشد و وضعیتی به خود می گیرد که زایمان را راحت تر می سازد (بطور غریزی و خودبخود) این عملکرد و هماهنگی هورمونی توسط مداخلات روتین مانند ایندکشن (سرم فشار)، تجویز ضد دردها، جلوگیری از حرکت مادر از روی تخت، ناشتا نگه داشتن مادر و ..... آسیب می بیند.

متأسفانه تلاش برای ختم سریع زایمان به دلایل مختلف و انجام مداخلات غیر ضروری برای این منظور منجر به افزایش ۳ تا ۴ برابر آمار سزارین نسبت به حد مجاز آن در کشورمان شده است.

خانم باردار باید در کلاسهای آمادگی زایمان شرکت کند تا مهارتهای لازم جهت زایمان را کسب کند.

حضور همراه (ترجیحا همسر بیمار) در این کلاسها توصیه می شود.

در این جلسات آموزش مراقبت های بارداری، تغییرات فیزیولوژیکی بارداری و زایمان، مشکلات بارداری، تغذیه، مراحل زایمان، شیر دهی و مراقبت از فرزند، عوامل خطر و سایر موارد به مادر آموزش داده می شود سپس در آخر تن آرامی جهت کاهش استرس و اضطراب دوران بارداری انجام می شود تا باعث افزایش اعتماد به نفس مادر باردار شود.

در این جلسات که از ماه سوم بارداری آغاز می شود ورزشهای ویژه بارداری جهت حفظ کشش عضلانی و پیشگیری از دردهای عضلانی و استخوانی که در بارداری وجود دارد مانند کمر درد و افتادگی رحم و مثانه انجام میشود.

این ورزش ها کمک می کنند مشکلات گوارشی و مواردی مانند بواسیر کمتر ایجاد شوند مداخلات متعدد در حین زایمان مشکلات متعددی از جمله افزایش زایمان به روش سزارین، جدایی مادر و نوزاد در بدو تولد، نبود حمایت کافی و روحی و روانی از مادر و عوارض مداخلات پزشکی و داروهای مصرفی (مانند اکسی توسین) و عفونت های ناشی از مداخلات زایمان را افزایش می دهد.

هدف از انجام زایمان فیزیولوژیک کاهش زایمان سزارین و کاهش مداخلات و عوارض ناشی از مداخلات می باشد.

در این زایمان سرم تراپی و تنقیه و خوابیدن مادر در بستر و معاینات مکرر و اپی زیاتومی به صورت روتین انجام نمی شود و هر اقدام فقط در صورت لزوم انجام می شود.

زایمان فیزیولوژیک به معنی انجام زایمان کم درد و طبیعی و ایمن با حفظ حریم خصوصی زائو می باشد. در زایمان فیزیولوژیک داروی محرک انقباضات رحمی استفاده نمی شود. ضددرد مانند مخدر ها در طی لیبر لازم نیست.

مادر می تواند در هر وضعیتی که در آن احساس آرامش و راحتی می کند زایمان نماید.

حضور همراه و ترجیحا همسر زایمان را سریع تر و راحت تر می کند.