

روش های کاهش درد زایمان

دکتر منا کدخدایی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی بیمارستان شهدای عشایر

عضو هیئت علمی دانشگاه

انواع روش های کاهش درد زایمان

▶ دارویی

▶ غیر دارویی (طبیعی)

کارکرد روشهای غیر دارویی

▶ کاهش درد

▶ تغییر دریافت فرد از درد

▶ کاهش اضطراب و افزایش توانایی فرد برای تحمل درد

انواع روشهای غیر دارویی یا طبیعی

۱. فیزیک مناسب بدنی مادر

ورزش ملایم و مداوم

رژیم غذایی متعادل و سالم

۲. اطلاع و آگاهی از مراحل مختلف زایمان

آگاهی موجب کاهش اضطراب می گردد

۳. تکنیک های تنفسی

سوار شدن بر موج انقباضات

حفظ آرامش

۴. ساپورت یک فرد نزدیک

پشتیبانی عاطفی

ماساژ و طب فشاری، کمک به جابه جایی و تحمل وزن در
پوزیشن های مختلف

۵. استفاده از عوامل حواس پرتی

موسیقی ملایم

۶. پک های گرم و سرد

کاهش درد

کاهش طول زایمان

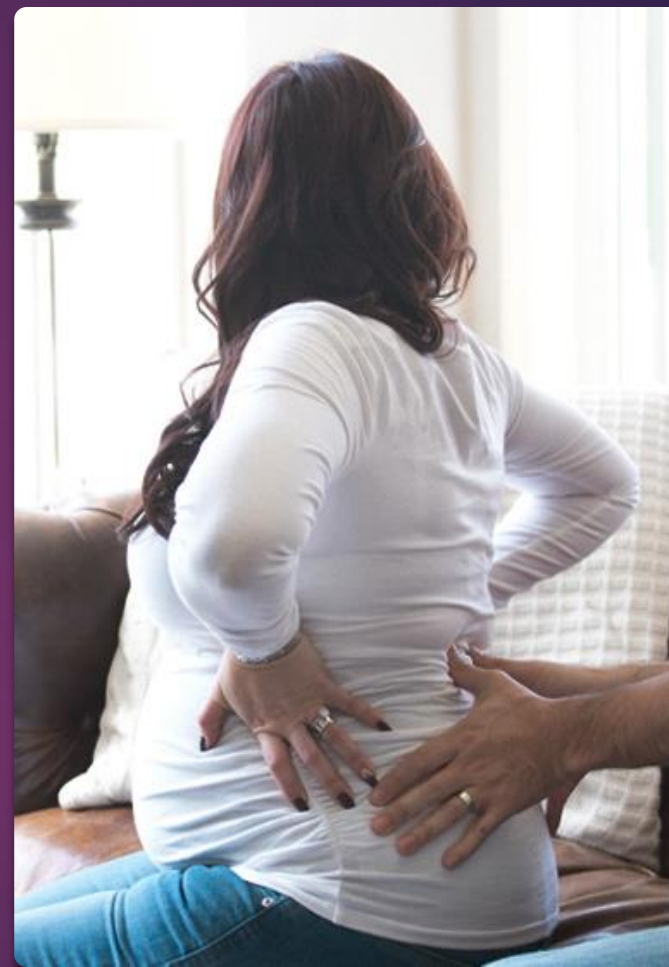


۷. ماساژ

کاهش درد و اضطراب

توجه به موارد منع استفاده

توجه به ترجیح مادر



۸. حمام آب گرم

دوش آب گرم قبل از مراجعه به بیمارستان
غوطه ور شدن در وان یا حوضچه آب گرم

۹. حرکت داشتن

به هر شکل که راحت هستید
تغییر پوزیشن یک عامل بسیار کمک کننده

۱۰. لیبر بال یا سوییس بال

در طی بارداری و در حین زایمان
کمک به نزول راحت تر جنین د رلگن
کاهش درد و کاهش مدت زایمان



لیبر بال در طی دوران بارداری...

▶ ماههای اول: تقویت عضلات ستون فقرات و شکم

▶ ماههای آخر: سست کردن لیگامان ها و آماده کردن لگن برای نزول جنین و در نتیجه کاهش مدت زایمان

لیبر بال در هنگام زایمان...

- ▶ کاهش درد
- ▶ کاهش فشار به زانو ها، کمر و دست ها
- ▶ فشار دادن جنین به جلو در حالتی که قابلیت ماساژ کمر وجود دارد
- ▶ استراحت بین انقباض ها

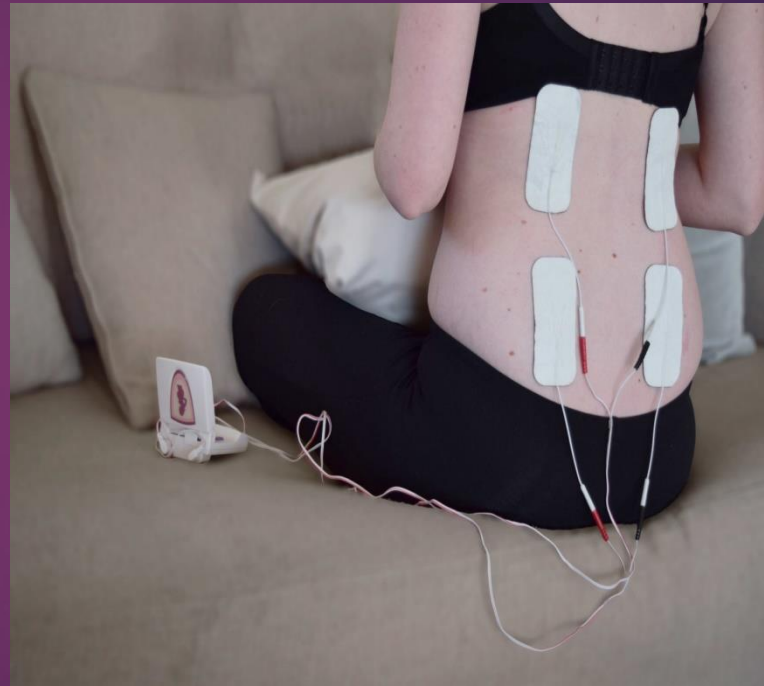
۱۱. دستگاه TENS

• Transcutaneous
Electrical Nerve
Stimulation

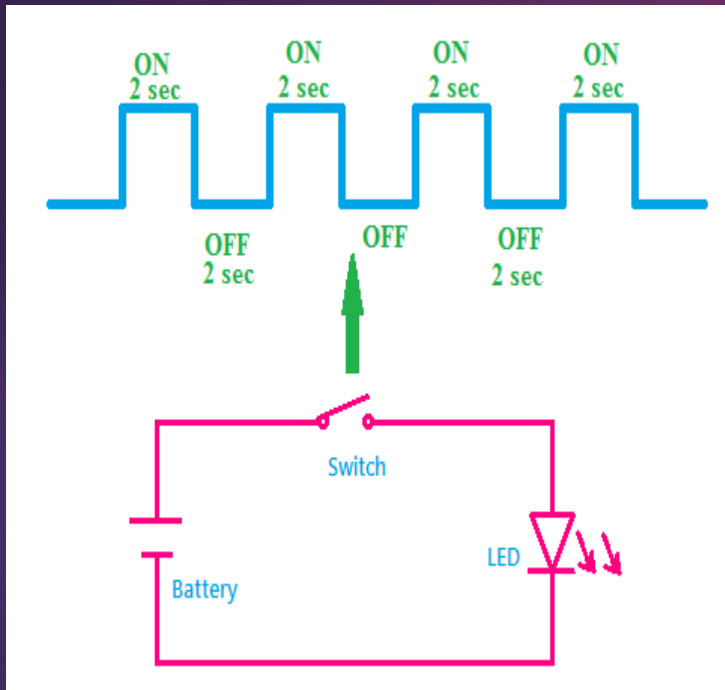
• جریان ضعیف الکتریسیته عبوری از
پوست

• در مراحل اولیه زایمان

• یادگرفتن طرز کار دستگاه تنس
خانگی



طریقه کار با دستگاه خانگی TENS



► خیس کردن پدها

► قرار دادن روی دو طرف پایین کمر

► روشن کردن و تنظیم

► مدت زمان

► فرکانس و طول پالس

► شدت یا قدرت جریان

۱۲. آروماتراپی

استفاده از روغن های معطر به صورت پخش بو یا ترقیق شده با روغن ماساژ

۱۳. رفلکسولوژی

فشار روی نقاط خاصی از کف پا که معادل ارگانهای مختلف بدن هستند
ماساژ کامل رفلکسولوژی فقط توسط فرد آموزش دیده
نقطه معادل رحم



۱۴. یوگا

تمرین یوگا در طی بارداری کمک به کاهش عوارض اسکلتی بارداری و تسریع مراحل زایمان
پوزیشن های حین زایمان

۱۵. طب سوزنی و طب فشاری

طب سوزنی و طب فشاری چیست؟

- ▶ قسمتی از طب سنتی چینی
- ▶ عقیده بر وجود شاهراههای انرژی در بدن به نام مریدین که تعادل قسمتهای مختلف را برقرار می کنند
- ▶ تاثیر گذاری بر مریدین ها با تحریک نقاط مشخص (با استفاده از سوزن یا فشار نقطه ای)

چگونگی تاثیر و شواهد علمی

▶ علیرغم مطالعات متعدد که تاثیرگذاری را نشان داده اند چگونگی اثرگذاری بخوبی مشخص نیست

▶ در مورد درد احتمالا آزادسازی اندورفین ها

تاثیرگذاری بر درد زایمان

- ▶ در زایمان استفاده از طب فشاری مناسبتر از طب سوزنی
- ▶ مطالعات گسترده انجام شده که به نفع تاثیرگذاری بوده اند
- ▶ طب فشاری موجب کاهش درد و کاهش نیاز به سزارین شده است

Spleen 6: Regulate Contractions & Dilate Cervix



Large Intestine 4: Regulate Contractions & Relieves Pain



Bladder 32: Relief Back Pain, Reduce Cervical Lip



Kidney 1: Calm the mind, relieves Panic



نقاط و طريقه انجام

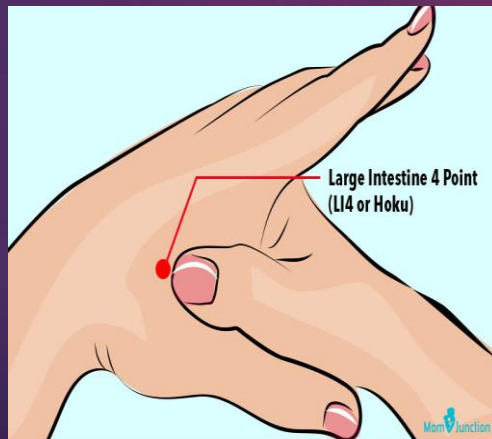


▶ مطالعه شده ترين نقاط: LI4, SP6, BL32

▶ آموزش به همراه

▶ حدود سی دقیقه، هر نقطه پنج دقیقه (دو طرف)

▶ ده ثانیه فشار و دو ثانیه استراحت



Spleen 6: Regulate Contractions & Dilate Cervix



Large Intestine 4: Regulate Contractions & Relieves Pain



Bladder 32: Relief Back Pain, Reduce Cervical Lip



Kidney 1: Calm the mind, relieves Panic



۱۶. طب سوزنی گوش یا اوریکولو تراپی

تحریک نقاط مختلف گوش که بازتاب کننده ارگانهای مختلف بدن هستند

کاهش اضطراب و درد

فقط توسط فرد آموزش دیده