

توضیح روش های کاهش درد زایمان :

زایمان با شکوه ترین نعمت الهی و به یادماندنی ترین لحظه زندگی یک زن است . در لحظه به دنیا آمدن نوزاد به ناگهان دردهای شدیدی خاتمه می یابد و سنگینی بار ۹ ماهه از وجود مادر برداشته می شود و همزمان گریه نوزادی در اتاق زایمان طنین می افکند . امروزه اکثر مادران باردار تمایل به زایمان بی درد دارند .

کاهش درد زایمان به روش دارویی :

یکی از روش های زایمان طبیعی ، زایمان بدون درد (با درد کم) یا زایمان به روش اپی دورال است . در این روش فرد در حالت نشسته و کاملاً بی حرکت قرار می گیرد . ابتدا پوست ناحیه کمر ضد عفونی و کمی بی حس می شود . سپس لوله باریکی که مخصوص تزریق دارو است در فضا خارج نخاع (اپی دورال) قرار می گیرد . داروها از طریق این لوله باریک تزریق شده و موجب کاهش درد زایمان می شوند ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پس از تزریق دارو ، ۸۰٪ از درد زایمان کاهش می یابد . بی حسی اپی دورال را می توان تا هر وقت که لازم بود نگه داشت . پس از اتمام زایمان لوله خارج می شود و تا حدود ۶۰ دقیقه بعد از تزریق آخرین دارو حس فرد به حالت عادی بر می گردد .

آیا کاهش درد زایمان عوارض دارد ؟ :

تحقیقات ثابت کرده اند که این نوع زایمان برای مادران خطرات زیادی ندارد و عوارضی مانند کمر درد، سر درد، تهوع و استفراغ، طولانی شدن مرحله دوم زایمان و افت قلب جنین دارد. بعد از انجام زایمان، مادر می تواند از تخت پایین بیاید و قدم بزند و آموزش هایی که در کلاس های آمادگی زایمان دیده است را انجام دهد . این بی حسی به فرد اجازه می دهد در طولانی ترین زمان زایمان (مرحله باز شدن دهانه رحم) استراحت کرده و وقتی دهانه رحم کاملاً باز شد، انرژی کافی برای زور زدن داشته باشد .

موارد انجام بی حسی اپی دورال :

علاوه بر درخواست خود مادران برای انجام زایمان بی درد، در مواقع خاص مانند بیماری های شدید ریوی، بیماری های قلبی عروقی، فشارخون بالای بارداری، صرع و مواردی که بیهوشی عمومی به علت حساسیت به دارو منع دارد، از این روش استفاده می شود.



برخی روش های غیر دارویی کاهش درد

زایمانی :

✓ **تمرین های کششی و تن آرامی :** با تمرینات کششی می توان از عوارضی مانند درد مفاصل و کمر درد و مشکلات گوارشی و ادراری و شل شدن عضلات کف لگن جلوگیری نمود

✓ **مهارت های تنفسی :** با داشتن الگوهای عمیق و صحیح تنفسی در مراحل مختلف زایمان می توان علاوه بر کاهش درد به بهبود ضربان قلب جنین و پیشرفت مراحل زایمان کمک نمود

✓ **آوا یا موسیقی :** شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآنی می تواند در هنگام انقباض و درد شرایط مطلوبی را برای مادر ایجاد کند

✓ **آب درمانی و استفاده از وان :** این روش شل شدن عضلات و کاهش اضطراب و درد و تحریک زایمان را در پی دارد و موجب احساس راحتی و تن آرامی حین انقباض می گردد . روش های مختلف آب درمانی شامل ریختن آب بر روی شکم و کمر و یا استفاده از کیسه آب گرم می باشند



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی روش های کاهش درد زایمان (دارویی و غیر دارویی)

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: دستورالعمل کشوری زایمان بی درد



ادامه برخی روش های غیر دارویی کاهش

درد زایمانی:

✓ **هیپنوتیزم:** این روش به صورت ایجاد تغییرات موقت مغزی همراه با بیهوشی می باشد که موجب افزایش قدرت تلقین می گردد. هیپنوتیزم باعث آرامش جسمی و فکری و افزایش تمرکز و حتی ایجاد توانایی در کنترل فشارخون و ضربان قلب و کاهش درد می شود که نیاز به دانش و مهارت عامل زایمان دارد

✓ **آروماتراپی:** استفاده از روغن های مخصوص مانند اسطوخودوس ، بابونه ، مریم گلی یا پونه برای تقویت سلامت و افزایش آرامش و کاهش اضطراب موثر است. طریق مصرف این مواد عبارت است از بخور دادن یا بو کردن دستمال آغشته به این مواد یا ماساژ کمر به همراه روغن های آن ها ، و یا گذاشتن پاها درون آب آغشته به این مواد مفید است

ادامه برخی روش های غیر دارویی کاهش

درد زایمانی:

✓ **لمس و ماساژ:** انجام انواع ماساژ ها در قسمت های مختلف بدن منجر به احساس آرامش و انتقال انرژی از طریق لمس و کمک به پیشرفت زایمان طبیعی می گردد. نوازش گونه ها و موها و دست و کمر و باسن توسط همراه آموزش دیده موجب تسکین درد می گردد

✓ **طب فشاری:** در این روش با ایجاد فشار عمیق با دست بر روی نقاط مشخصی از بدن موجب ایجاد کاهش درد می گردد که معمولا این فشار با بند انتهایی انگشت شصت و یا سایر انگشتان انجام می شود. نقاط فشاری شامل شانه ها ، لگن ، قوزک پا و کف پا ... می باشند که توسط همراه آموزش دیده در هنگام درد های زایمانی انجام می شوند

