

## جلسه پنجم: روشهای کاهش درد زایمان



با فرارسیدن هفته های آخر بارداری ، در بدن تغییراتی روی می دهد که شما و جنین را برای زایمان آماده می کند. زمان زایمان لحظه پر اضطراب و مهیج برای مادر و خانواده اش می باشد. طبیعت زایمان درد است و علت اصلی درد زایمان ، انقباضات رحم است که باعث باز و نرم شدن دهانه رحم می شود تا جنین بتواند از آن به داخل مهبل وارد و سپس از این مجرا خارج شود. واکنش مادر نسبت به درد زایمان متفاوت است و تحت تاثیر عواملی مانند فرهنگ ، احساس ترس و نگرانی ، تجربه زایمان قبلی، میزان آمادگی برای بچه دار شدن و حمایت همسر می باشد.

### روش های کاهش درد زایمان

**الف:** روشهایی که با تزریق نوعی داروی بیحسی مانع انتقال حس درد به مغز می شود. این روشها عبارتند از :

- 1- بی حسی نخایی و یا اپیدورال : داروی بی حسی در فضای ستون فقرات تزریق میشود. در این روش مادر درد را احساس نمی کند ولی بیدار و هوشیار است.
- 2- استنشاق داروی بی دردی : داروی بی حسی از طریق گذاردن ماسک بر روی بینی و دهان به بدن مادر منتقل شده و درد های مادر را تا حدی کاهش میدهد.
- 3- تزریق داروی بی دردی : داروی بی دردی از طریق رگ یا داخل عضله به مادر تزریق می شود و مادر درد کمتری را احساس می کند.

**ب:** روش های غیر دارویی

بدون استفاده از داروی بی حسی و با استفاده از مهارت مادر موجب می شود که مادر بتواند زایمان خود را آگاهانه هدایت کند .

1- تمرین های کششی ، ماساژ، تن آرامی ، مهارتهای تنفسی: این مهارتها در کلاس آمادگی زایمان به مادر آموزش داده می شود. این روش از طریق افزایش انحراف فکر از دور که باعث کاهش انتقال سیگنال درد و دریافت آن توسط مغز می شود، صورت می گیرد. برحسب زمان مراجعه مادر، آموزش می تواند انجام شود. در هنگام لیبر، آموزش در فاز نهفته و ابتدای مرحله اول صورت می گیرد. هدف تکنیک تنفسی: کنترل تنفس و تنفس آگاهانه است.

2- قرار گرفتن در وضعیتهای مختلف در زمان درد: تغییر وضعیت مادر موجب رفع خستگی، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر می شود. مادر می تواند به دلخواه خود ، هر حالتی که راحتتر است (ایستاده، خوابیده، دراز کشیده و یا راه رفتن ) را انتخاب کند.

3- فشار مخالف: در این روش فشاری مداوم و قوی با دست، پاشنه پا و یا شیء سخت بر پایین کمر مادر وارد می شود.

4- گرمای سطحی: در این روش با استفاده از اشیای گرم (کیف آب گرم، حوله مرطوب و گرم)، آغشته کردن قسمت های تحتانی بدن (شکم، کشاله ران، میاندوراه و کمر) با ژلهای گرم کننده کشیدن پتوی گرم بر روی تمام بدن و دوش گرفتن با آب گرم امکان پذیر است.

5- سرمای سطحی: در این روش استفاده از کیف آب یخ ، تکه های یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی کمر ، میاندوراه و مقعد امکان پذیر است.

6- آب درمانی: برای شل شدن عضلات، کاهش اضطراب، درد و تحریک زایمان با استفاده از وان یا دوش آب گرم ، استخر زایمان و جکوزی تاکید دارد. مانند غوطه خوردن در آب هنگام لیبر و زایمان است. مادر نباید قبل از دیلاتاسیون ۴-۵ سانتی متر وارد آب شود. مراقبتهای این مرحله مانند پروتکل زایمان طبیعی می باشد تنها تفاوت در استفاده از مانیتورینگ های ضد آب یا پوشش پلاستیکی روی پروب جهت کنترل صدای قلب جنین داخل آب می باشد. برای پیشگیری از دزهیدراتاسیون مادر، هر یک ساعت یک لیوان آب یا آب میوه خنک به مادر داده شود. همچنین مانیتورینگ درجه حرارت آب باید هر یک ساعت طبق اظهار رضایت مادر تنظیم گردد. تشویق مادر به تخلیه رکتوم و مثانه در صورت لزوم و دوش گرفتن و شستن بدن قبل از انجام زایمان ، هنگام تولد، نوزاد بایستی به آرامی و بلافاصله به سطح آب آورده شود. چند نکته: ترمیم اپی زیاتومی باید یک ساعت به تاخیر بیافتد. (به علت اشباع شدن بافت پوست با آب در حدود یک ساعت به تعویق افتد، زیرا یک ساعت زمان لازم است تا بافت پرینه به حالت اول برگردد) درجه حرارت آب در مراحل مختلف زایمان:

مرحله اول زایمان ۵ / ۳۷ - ۳۶

مرحله دوم زایمان ۵ / ۳۷ - ۳۷

وان با گنجایش ۱۰۰ گالن معادل ۱۰۰۰ پوند آب که می تواند از جنس بادی، حوضچه های مشابه وان، جکوزی یا سرامیک باشد. عمق و پهناى وان باید طوری باشد که عامل زایمان بتواند به راحتی اقدامات را انجام دهد. ارتفاع آب باید آنقدر باشد که مادر بتواند در آن غوطه ور شود. توصیه شده است که ارتفاع آب در سطح نوک پستان باشد. کف وان لیز نباشد و تحمل وزن مادر و عامل زایمان را داشته باشد.

7- **لمس و ماساژ:** نوازش اطمینان بخش و دوستانه قسمت های گونه موها، در آغوش گرفتن، ماساژ نواحی دست، کمر، باسن و سایر قسمت های بدن توسط همراه می تواند موجب کاهش درد و تسکین مادر شود.

8- **طب سوزنی:** برای کاهش درد، با سوزن بر روی نقاط مشخصی از بدن فشار وارد می شود. این روش به مهارت عامل زایمان نیاز دارد.

9- **طب فشاری:** ایجاد فشار عمیق با دست بر روی نقاط مشخصی از بدن مادر که توسط همراه انجام می شود.

10- **تحریک الکتریکی اعصاب عبور کننده از پوست:** در این روش یک دستگاه الکتریکی مخصوصی بر روی کمر نصب میشود و با فرستادن امواج موجب کاهش درد هنگام انقباضات رحم می شود.

11- **آروماتراپی:** استفاده از روغن های تقطیر شده از درختان، گل ها، علف ها و گیاهان شفا بخش که سلامتی و احساس خوشایند را افزایش می دهد و بیماری ها را درمان می کند. مانند استفاده از چای های گیاهی و بخور آنها، اسانس های گیاهی از قبیل اسطوخودوس، سلوی، برگاموت که می تواند به صورت چند قطره در حمام آب گرم اضافه شود و یا از آن برای کمپرس های خیس بر روی بدن و یا ماساژ استفاده کرد و یا به صورت اسپری در محیط به کار برد. استفاده از مواد روی نوارهای پارچه ای، بالش زیر سر امکان پذیر است.

12- **توجه مرکزی و انحراف فکر:** مادر 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 و... انجام صحیح تمرین های تنفسی می تواند به کاهش درد کمک کند.

13- **موسیقی:** شنیدن موسیقی دلخواه می تواند در هنگام انقباض و درد شرایط مطلوبی برای مادر ایجاد کند. نوعی آوادرمانی است که با استفاده از آواهای منظم، تغییرات خاص در بدن ایجاد می شود. موزیک و آوا (قرآن) باعث تولید آندروفین ها شده که منجر به اثرات مثبت جسمی - روحی - احساسی در بدن می شود. این روش در بارداری، زایمان و فاز فعال لیبر و پس از زایمان قابل استفاده است. مدت انجام روش ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و به صورت متناوب با توجه به انتخاب مادر است.

14- هیپنوتیزم: این روش به صورت ایجاد تغییرات موقت مغزی همراه با بی هوشی می باشد که موجب افزایش قدرت تلقین در مادر می شود.  
نکته: از آنجا که روشهای غیر دارویی نیازمند آموزش و فراگیری مهارت است، برای انتخاب هریک از آنها با پزشک یا ماما مشورت کنید.

منبع: کتاب راهنمای آموزش کلاس

آمادگی برای زایمان (ویژه مادران و پدران)

نوشین جعفری و همکاران،