

روش‌های کاهش درد زایمان

فرایند زایمان که منجر به تولد انسانی دیگر می‌شود یکی از زیباترین پدیده‌های خلقت است. اکثر زایمانها با درد و ناراحتی همراه هستند که شدت آن به عوامل فردی، تعداد و نوع زایمان، اندازه و وضعیت قرار گرفتن جنین در رحم بستگی دارد. اما باید چه کار کرد که تحمل این درد برای مادر آسانتر گردد. با انجام زایمان طبیعی و استفاده از روشهای کاهش درد می‌توان یک تجربه خوشایند از زایمان برای خود ایجاد کرده و به حفظ سلامت خود و نوزاد کمک نمود.

روش‌هایی که برای کاهش درد زایمان بکار می‌روند عمدتاً به دو گروه تقسیم می‌شوند:

الف- روش‌هایی غیردارویی

ب- روش‌های دارویی

الف- روش‌های غیردارویی: روش‌هایی هستند که به مادر در کاهش احساس درد زایمان بدون کاربرد داروی بی‌حسی و با استفاده از مهارت وی در هدایت آگاهانه زایمان خود کمک می‌کنند. این روش‌ها عبارتند از:



۱- مهارت‌های تنفسی، تن آرامی: گرچه کاربرد تکنیک‌های تنفسی مناسب در طی مراحل زایمان باعث شلی عضلاتی نیز می‌شود، اما مهمترین تاثیر و هدف تکنیک‌ها کاهش درد با تمرکز به تنفس حین مراحل زایمان است که باعث می‌شود سلول‌های مغزی که محل ثبت تحریکاتی مانند درد هستند با این پیام‌ها نیز مشغول شوند و لذا پیام درد کمتر ثبت می‌شود.



۲- قرارگرفتن در وضعیت‌های مختلف در زمان درد: تغییر وضعیت موجب رفع خستگی، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر می‌شود. زن باردار می‌تواند به دلخواه خود، هر حالتی که راحت‌تر است مانند نشسته، ایستاده، خوابیده، درازکشیده و یا راه رفتن را انتخاب کند. آزادی در انتخاب وضعیت موجب می‌شود تا توانایی وی برای تحمل درد زایمان افزایش یابد و احساس رضایت و خشنودی کند.

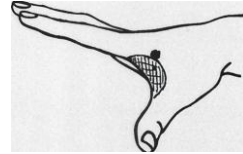
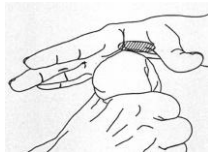


۳- تمرکز، تجسم خوشایند، احساس شادمانی و انحراف فکر: زن باردار در حین دردهای زایمانی فشار جسمی و روانی زیادی را متحمل می‌شود که با فکر کردن به خاطرات خوشایند و انحراف فکر، تفکر مثبت، اعتماد به نفس که بروی ذهن تاثیر می‌گذارند می‌تواند احساس درد را به حداقل برساند.

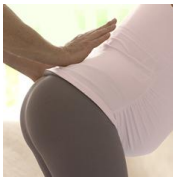


۴- آوای قرآن یا موسیقی: شنیدن آوای قرآن بیش از موسیقی، در چهار ساعت ابتدای مرحله فعال زایمانی از شدت درد می‌کاهد. بر اساس روایات و احادیث ائمه و بزرگان دین اسلام جهت کاهش دردهای زایمانی ادعیه و دستورالعمل‌های خاص و متفاوتی، از جمله تکرار آیه ۳۵ از سوره آل عمران یا قرائت سوره‌های مریم، انشقاق از قرآن در طول مدت زایمان توصیه شده است.

۵- سرمای سطحی: در این روش استفاده از کیسه آب یخ یا تکه‌های یخ بر روی قسمتی از دست که بین انگشت اشاره و شصت می‌باشد (نقطه هوکو) توصیه می‌شود. این روش طبق تحقیقات انجام شده می‌تواند بر تجربه زایمان تاثیر مثبت داشته و راهکاری جهت کاهش درد زایمان باشد.



۶- زایمان در آب: آب گرم برای کاهش درد، آرامش و راحتی مادر در طی زایمان مفید بوده و سبب پیشرفت زایمان می‌شود. وقتی مادر ۱ تا ۲ ساعت در وان آبی که درجه حرارت آن نزدیک به درجه حرارت بدن است قرار بگیرد، آب گرم موجب کاهش احساس فشار وزن رحم بر بدن مادر شده و باعث پیشرفت سریعتر زایمان می‌شود. استفاده از وان آب گرم در طی زایمان بی خطر بوده و تاکنون عوارض شناخته شده‌ای در استفاده از آن بر روی مادر و نوزاد نشان داده نشده است.



۷- لمس و ماساژ: این روش راهی برای آرام کردن می‌باشد. مدارکی دال بر انتقال انرژی از طریق لمس موجود است. نوازش اطمینان بخش و دوستانه قسمت گونه و موها، درآغوش گرفتن، ماساژ نواحی دست، کمر، باسن و سایر قسمت‌های بدن توسط همراه می‌تواند موجب کاهش درد و تسکین زن باردار شود. ماساژ در طی مراحل زایمان میانگین شدت درد را کاهش می‌دهد.



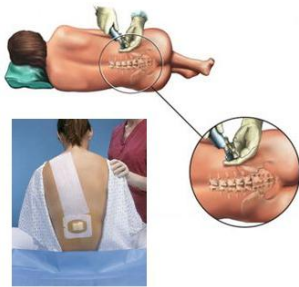
۸- تحریک الکتریکی عصب از راه پوست: در این روش یک دستگاه الکتریکی مخصوصی بر روی کمر نصب می‌شود و با فرستادن امواج، موجب کاهش درد هنگام انقباضات رحم می‌گردد. استفاده از این دستگاه شدت درد حین زایمان را بدون هیچگونه اثر مضر بر روی مادر و جنین کاهش می‌دهد.



۹- آروماتراپی: استفاده از اسانس‌های روغنی مشتق از گیاهانی مانند اسطوخودوس و گل یاس و شمعدانی به روش ماساژ در حین زایمان، روی ذهن مادران تأثیر داشته و باعث کاهش درد می‌شود. حتی وقتی اسانس‌های روغنی مانند اسطوخودوس در هوا پخش شده و توسط ریه‌ها در بین انقباضات رحمی تنفس شوند، باعث کاهش درد می‌شوند.

۱۰- رفتارهای حمایتی توسط همراه یا ماما: حمایت مداوم در درد زایمان به عنوان یکی از انواع رفتارهای حمایتی، توسط ماما یا همراه آموزش دیده ارائه می‌شود و شامل مجموعه‌ای از حمایت روانی فیزیکی، دادن اطلاعات مورد نیاز و پاسخگویی به سوالات مادر است. این حمایتها در گذشته بصورت سنتی توسط زنان دیگر انجام شده است. حمایت مداوم علاوه بر کاهش درد باعث کاهش استفاده از روش‌های بی‌حسی و بیهوشی و سزارین می‌شود و در مقابل میزان رضایتمندی از تجربه زایمان افزایش می‌یابد. اثر این روش به ویژه وقتی که حمایت توسط افرادی غیر از کارکنان بیمارستان انجام می‌گیرد بیشتر است.

ب- روش‌هایی که با تزریق یا استنشاق نوعی داروی بیحسی مانع انتقال حس درد به مغز می‌شود، شامل:



۱- بی‌حسی نخاعی و یا اپیدورال: داروی بی‌حسی در فضای ستون فقرات و در اطراف یا داخل نخاع بلافاصله قبل از زایمان تزریق می‌شود. در این روش زن درد را احساس نمی‌کند ولی بیدار و هوشیار است.

۲- استنشاق داروی بی‌دردی: داروی بی‌حسی از طریق گذاردن ماسک بر روی بینی و دهان به بدن زن منتقل شده و دردهای وی را تا حدی کاهش می‌دهد.



۳- تزریق دارو برای کاهش درد: در این روش دارو در داخل عضله و یا رگ تزریق می‌شود که زن درد کمتری را احساس کند.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۱۶۰



روش‌های کاهش درد زایمان



کردآوری و سطنسیم: همین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش به بیمار)
تاییدکننده: دکتر ناز ر حکمیره (فوق تخصص لاپاروسکوپی زنان، عضو هیئت
علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان ستارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>