



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س)

روش های مختلف کاهش درد زایمان

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



۶- طب فشاری:

با اعمال فشار در مناطقی از بدن که در کلاس های مربوطه آموزش داده می شود، درد زایمان را کاهش می دهند. فشار می تواند بوسیله یک پارچه یا انگشت ها ایجاد شود.

۷- گرما یا سرما درمانی:

گرما سبب خون رسانی بهتر به عضلات شده و گرفتگی عضلات کاهش می یابد، در نتیجه باعث کاهش درد می شود. استفاده از پتوی گرم، کمپرس آب گرم از راه های کاهش درد در این روش هستند. سرمای سطحی در قسمت پایین پشت کمر یا پرینه استفاده می شود. سرما برای درد مفاصل و درد عضلانی - اسکلتی مفید است.

۸- موزیک درمانی:

موسیقی می تواند سبب آرامش خانم حامله در هنگام دردهای زایمانی شود. زائو میتواند نوار موسیقی مورد علاقه خود را به زایشگاه بیاورد و به آن یا به موسیقی صدای امواج دریا گوش دهد. روش های مختلف دیگر نظیر استفاده از طب سوزنی، روش تنس، ماساژ و

فشار ملایم، تمرکز نمودن و نیز وجود دارند که با نظر پزشک یا ماما قابل انجام هستند.

روش های دارویی کاهش درد:

این روش ها عمدتاً براساس استفاده از دارو بوده و توسط پزشک و با نظر وی قابل انجام هستند.

۱- تزریق داروهای عضلانی و وریدی:

داروهای نظیر پتدین یا داروهای مشابه، درد را تخفیف می دهد و موجب آرامش زائو میگردد.

۲- روش اپیدورال:

این نوع بی حسی، درد مداوم در قسمت تحتانی بدن فرد را سرکوب می کند و این امکان را به فردی می دهد که بدون بی هوشی درد خود را کاهش دهد. این داروها پیام های دردی را که از نخاع به طرف مغز می برد، سرکوب می کنند.

۳- روش استنشاقی:

گاز انتونکس، گاز کم دردی و بی خطر است که با استنشاق آن از طریق ماسک در مادر حالت سستی، رخوت و بی دردی به وجود می آید.

*کانال تلگرام بیمارستان: @zahrayemarziye

اکثر زنان حامله در مورد درد زایمان و نحوه برخورد با آن نگران هستند ولیکن، خوشبختانه روش های مختلفی وجود دارد که می توانند در ضمن حفظ سلامت و تأمین راحتی مادر، موجب کاهش دردهای زایمان شوند.

علت دردهای زایمان چیست؟

در مرحله اول زایمان، به منظور باز شدن دهانه رحم و نازک شدن آن، رحم دارای انقباضاتی است. انقباضات رحمی منجر به کم خونی عضله رحم و در نتیجه ایجاد درد می شوند. در مرحله دوم زایمان، درد، ناشی از فشار سر جنین به مثانه، روده و یا دیگر اعضا لگنی به هنگام خروج از لگن است.

عواملی که می توانند شدت درد زایمان را کم کنند:

- ۱- کاهش نگرانی و ترس مادر
- ۲- تجربه قبلی مطلوب
- ۳- آموزش های دوران بارداری و شرکت در کلاس های آمادگی زایمان
- ۴- حمایت اطرافیان، ماما و پزشک عامل زایمان
- ۵- انواع روش های دارویی و غیر دارویی کاهش درد

روش های غیر دارویی کاهش درد:

۱- کلاس های آموزشی و آمادگی زایمان:

این کلاس ها با آموزش در زمینه تغییرات طبیعی دوران بارداری و زایمان به خانم باردار و همسر وی می آموزند که بارداری و زایمان بیماری نبوده و پدیده های طبیعی اند و بدین طریق با افزایش آگاهی زن احساس درد را کاهش می دهند.

۲- روش دیک - رید DICK - READ:

در این روش مادر براساس شناخت از علت دردهای زایمان، مشخصات این دردها و چگونگی انجام زایمان همچنین با تغذیه مناسب، محافظت در برابر بیماری ها و ورزش، بر ترس غلبه می نماید. کلاس های روش دیک - رید بر ورزش، روش های تنفسی مخصوص و تمرینات تقویت عضلات استوار است. تمرینات فوق الذکر در حین زایمان با کمک همسر و یا یک همراه (مثلا مادر فرد) اجرا می شود.

۳- روش لاماز:

در روش لاماز، خانم باردار یاد می گیرد که با شناخت عملکرد بدن و انجام تنفس مناسب و بکارگیری صحیح

عضلات در هنگام درد، درد را کنترل کند. همراه وی نیز با جلب توجه وی به موارد مورد علاقه اش او را یاری می کند. تشویق به تنفس باعث از بین رفتن فشار و ایجاد احساس خوب می شود.

۴- آب درمانی:

آب خاصیت التیام بخشی دارد. استفاده از حمام دوش، استخر یا وان آب، روش های مفیدی هستند که در آب درمانی جهت کاهش درد زایمان بکار می روند. آب درمانی کشش عضلانی می دهد و درد و اضطراب را کم میکند.

۵- آروماتراپی یا بو درمانی:

این مواد به صورت روغن جهت ماساژ استفاده می شود و یا به صورت محلول در آب است که به حوله مرطوبی مالیده و بر روی صورت بیمار می گذارند یا کف دست او می مالند. در تمام این حالات زن بو را استشمام می کند. این موارد مختلف اند، اما آنچه در مامایی استفاده می شود عبارتند از یاسمین، نارنگی و اسطوخودوس که مسکن بسیار عالی جهت زایمان است.