

مادر عزیز

دیگر دوره زایمانهای پردرد به سر آمده ، بی دردی حق شماست کافی است آن را انتخاب کنید . اگر میخواهید بدانید زایمان بدون درد چیست در ادامه این مطلب با ما باشید .

زایمان باشکوه ترین نعمت الهی و به یاد ماندنی ترین لحظه زندگی یک زن است ، گرانبهاترین هدیه خداوند به زن که خاص اوست . لحظه بدنیا آمدن جنین به ناگهان دردهای شدید خاتمه می یابد و سنگینی بار ۹ ماهه از وجود مادر برداشته می شود و همزمان گریه نوزادی در اتاق زایمان طنین می افکند .

زایمان طبیعی اما بدون درد

بهترین و متداول ترین روش برای زایمان بدون درد استفاده از روشهای بیحسی موضعی یا اپیدورال است و اگر مادری از نظر جسمی محدودیتی برای انجام این بیحسی ها نداشته باشد ، میتواند به راحتی زایمان بدون درد را تجربه کند . در روش اپیدورال ، درد مادر به طور کامل از بین میرود و زایمان برای او آسانتر میشود . شما معمولا در حال نشسته هستید . قبل از انجام بی حسی پوست شما با محلول ضد عفونی کننده های موضعی ناحیه (قسمت پایین کمر) را بی حس میکند ، سپس با یک سوزن مخصوص در فضای اپیدورال (خارج فضای نخاع) قرار می گیرد . یک لوله نازک در محل قرار گرفته و پس از جایگذاری سوزن آن خارج شده و لوله در محل چسبانده می شود و داروها از طریق این لوله نازک تجویز شده و باعث کاهش درد در طول ۲۰-۱۰ دقیقه می گردد .

برخی از روشهای کاهش درد زایمان

****تمرین های کششی ، تن آرامی ، مهارتهای تنفسی :** با تمرینات کششی می توان از بروز عوارضی مانند : درد مفصلی ، کمر درد ، مشکلات در سیستم گوارشی ، ادراری ، شل شدن عضلات کف لگن و ... پیشگیری کرد . این تمرینات نه تنها باعث توانائی ذهنی می شود بلکه به همراه تن آرامی و مهارتهای تنفسی موجب برقراری هماهنگی قوای جسمی ، ذهنی و روانی می گردد .

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

****هیپنوتیزم :** این روش بصورت ایجاد تغییرات موقت مغزی همراه با بیهوشی می باشد که موجب افزایش قدرت تلقین می شود . هیپنوتیزم باعث آرامش جسمی و فکری ، افزایش تمرکز و حتی ایجاد توانائی در کنترل فشار خون ، ضربان قلب و همچنین کاهش درد می شود . این روش به دانش و مهارت عامل زایمان دارد .

****آب درمانی و استفاده از وان زایمان :** این روش شل شدن عضلات ، کاهش اضطراب ، درد و تحریک زایمان مفید است این روش موجب احساس راحتی و تن آرامی حین انقباضات می شود . روش های مختلف آب درمانی شامل : استفاده از وان یا دوش آب گرم ، استفاده از دوش دستی برای ریختن آب روی شکم و کمر ، استخر زایمان و جکوزی می باشد .

زایمان در آب یکی از روشهای کاهش درد زایمان می باشد . مادر می تواند برای کاهش درد زایمان از وان زایمان در آب استفاده کند و در مورد چگونگی انجام زایمان در وان حتما باید با عامل زایمان مشورت کند .

****لمس و ماساژ :** این روش راهی برای آرام کردن می باشد . مدارکی دال بر انتقال انرژی از طریق لمس موجود است .

نوازش اطمینان بخش دوستانه قسمت گونه ها و 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 .

****طب فشاری :** در این روش با ایجاد فشار عمیق با دست بر روی نقاط مشخصی از بدن موجب کاهش درد می شود . معمولا این فشار با بند انتهایی انگشت شست و سایر انگشتان وارد می آید . نقاط طب فشاری شامل : شانه ها ، پایین پشت ، لگن ، قوزک پا ، ناخن های کوچک انگشتان پا و کف پا می باشد که توسط همراه آموزش دیده در هنگام دردهای زایمان استفاده می شود .

****آروماتراپی :** استفاده از روغن های مخصوص مانند : اسطوخودوس ، بابونه ، پونه و مریم کلی و رز برای تقویت سلامت و افزایش آرامش و کاهش اضطراب موثر است . طریقه مصرف این مواد عبارتند از : بخور یا بوکردن دستمال آغشته به مواد معطر ، ماساژ پشت و کمر به همراه روغن های پایه آغشته به این مواد ، گذاردن پاها در درون آب آغشته به آن ، مفید است .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا شهرستان مانه و سملقان

بی دردی زایمان



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

تاریخ ابلاغ :

آدرس وب سایت بیمارستان :

nkums.ac.ir/category/1541

انقباضات رحمی خود آگاه می باشد و هوشیاری کامل دارد اما هیچ دردی را حس نمی کند .

نظر یک خانم باردار درباره این روش زایمان

من به محض اینکه چند لحظه منتظر ماندم و حس ترس داشتم که الان این سوزن را در نخاعم فرو می برند ، بدون هیچ احساسی گفتند تمام شد . دقیقا تا ۱۰ دقیقه بعد ، از دست آن درد آغازین راحت شدم و خوابیده بودم و سر بچه ام را در ناحیه نشیمن حس میکردم و هر وقت میگفتند زوز بزق قادر بودم این کار را بکنم . خیلی لذت داشت که تولد بچه ام را دیدم و باورم نمیشد که زایمان تمام شد . نه درد کشیدم نه بیهوش شدم . من به همه آنهایی که گفتند چرا سزارین نمیشوی مگر زمان مادر بزرگه است که طبیعی زایمان کنیم و مارا بی کلاسی خواندند : میگویم اتفاقا الان در کل دنیا مادران باردار مشتاق به انجام یک زایمان آسان و طبیعی هستند .



**تمرکز و انحراف فکر

زن باردار 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 ، تماشای تلویزیون ، شنیدن ، لمس کردن ، انجام صحیح تمرین های تنفسی می تواند به کاهش درد کمک کند . در واقع این روش پرورش دادن تخیل ، تجسم و مثبت گرایی در ذهن است . وی از این طریق می تواند در حین انقباضات رحمی به یک تمرکز درونی برسد ، در نتیجه احساس درد را از طریق انحراف فکر و تمرکز به حداقل برساند .

**بی دردی با استفاده از داروهای وریدی

در این روش با استفاده از تزریق وریدی داروهای آرام بخش و مخدر ها ضمن مراقبت کامل و تنظیم دقیق دوز دارو با استفاده از پمپهای تزریق ، درد و ناراحتی مادر و نگرانی وی در حد قابل تحمل به نحوی که هوشیاری وی مختل نگردد و همکاری و توانائی زور زدن ایشان طی زایمان کاهش پیدا نکند و نیز نوزاد حاصل از زایمان دچار مشکل تنفسی نشود ، کاهش می یابد .

**بی حسی نخاعی یا اپیدورال

زایمان طبیعی بی دردی با بی حسی اپیدورال به مادر باردار اجازه می دهد تا در طول زایمان به طور کامل هوشیاری داشته و بطور آگاهانه درد خود را مدیریت کند . در این روش ، قسمت پایینی بدن کمی بی حس می شود . زانو از