

## "بسمه تعالی"

با فرا رسیدن هفته های آخر بارداری، در بدن تغییراتی روی می دهد که زن باردار و جنین را برای زایمان آماده می کند. در این زمان جنین قادر است به زندگی خود در خارج از رحم ادامه دهد. زمان زایمان لحظه پراضطراب و مهیج برای زن و خانواده اش می باشد.

طبیعت زایمان درد است و علت اصلی درد زایمان، انقباضات رحم است. واکنش زن باردار نسبت به درد زایمان متفاوت است و تحت تأثیر عوامل زیادی مانند فرهنگ، احساس ترس و نگرانی، تجربه زایمان قبلی، میزان آمادگی برای بچه دار شدن و حمایت همسر می باشد.

هنگام بروز دردهای زایمان، هورمون هایی در بدن ترشح می شود که تأثیر فراوانی بر روند زایمان دارد، ترس و نگرانی زن در زمان زایمان از یک طرف باعث ترشح هورمونی می شود که انقباض عضلات و درد را افزایش داده و از طرف دیگر ترشح مواد تسکین دهنده درد را کاهش می دهد. ترشح این هورمون ها تحت فرمان اعصاب هستند. رشته های عصبی همچنین در انتقال حس درد به مغز نقش دارند که امروزه با استفاده از روش های مختلف می توان انتقال این حس را به مغز کاهش داد.

### **روش های کاهش درد زایمان:**

روش هایی که برای کاهش درد زایمان بکار می روند عمدتاً به دو گروه تقسیم می شود:

الف) روش هایی که بدون استفاده از داروی بی حسی و با استفاده از مهارت زن موجب می شود که وی بتواند زایمان خود را آگاهانه هدایت کند. در این حالت، زن باردار قادر است که احساس درد زایمان را به حداقل برساند. این روش ها عبارتند از:

**1- تمرین های کششی، تن آرامی، مهارت های تنفسی:** با تمرینات کششی می توان از بروز عوارضی مانند: درد مفاصل، کمردرد، مشکلات در سیستم گوارشی، ادراری، شل شدن عضلات کف لگن و ... جلوگیری کرد. این تمرینات نه تنها باعث توانایی ذهن می شود بلکه به همراه تن آرامی و مهارت های تنفسی موجب برقراری هماهنگی قوای جسمی، ذهنی و روانی می گردد. مهارت ها در کلاس آمادگی برای زایمان به طور عملی آموزش داده می شود.

**2- قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد:** تغییر وضعیت موجب رفع خستگی، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر می شود. زن باردار می تواند به دلخواه خود، هر حالتی که راحت تر است (مانند: ایستاده، خوابیده، دراز کشیده و یا راه رفتن) را انتخاب کند. آزادی در انتخاب وضعیت موجب می شود تا توانایی وی برای تحمل درد زایمان افزایش یابد و احساس رضایت و خشنودی کند.

**3- فشار مخالف:** در این روش فشاری مداوم و قوی با مشت، پاشنه دست و یا شی سخت بر پایین کمر وارد می شود. این فشار کمک می کند تا احساس فشار داخلی و درد در پایین کمر راحت تر تحمل شود. سایر مناطقی که فشار روی آنها می تواند اثر آرام بخشی زیادی داشته باشد شامل: لگن، ران ها، پاها، شانه ها و دست ها می باشد. این فشار در مرحله اول شروع درد زایمان اثر تسکین بخش دارد.

این روش با کمک «همراه» انجام می شود. (همراه هم در کلاس آمادگی برای زایمان یا از طریق دیدن CD آموزشی با روش صحیح انجام آن آشنا می شود).

**4- تمرکز، تجسم خلاق 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.

**5- آوا یا موسیقی:** شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآن می تواند در هنگام انقباض و درد شرایط مطلوبی برای مادر ایجاد کند. این روش موجب تن آرامی و کاهش احساس درد می گردد.

**6- 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 توانایی در کنترل فشار خون، ضربان قلب و همچنین کاهش درد می شود. این روش به دانش و مهارت عامل زایمان نیاز دارد.

**7- بیوفیدبک:** یکی از روش های آرام سازی است. در این روش زن باردار از طریق دیداری یا شنیداری اطلاعاتی در مورد عملکرد خودکار فیزیولوژیک بدن کسب می نماید. در واقع وی می آموزد که عملکرد غیر ارادی بدن خود را تحت کنترل درآورد.

**8- گرمای سطحی:** تأثیر این روش در کاهش درد با استفاده از اشیاء گرم (بطری آب گرم، حوله مرطوب و گرم)، آغشته کردن قسمت های تحتانی بدن با ژل های گرم کننده، کشیدن پتوی گرم بر روی تمام بدن و دوش گرفتن با آب گرم امکان پذیر است. گرما باعث افزایش جریان خون در منطقه دردناک می شود. استعمال گرما در کاهش درد ناشی از خستگی نیز مؤثر است.

**9- سرمای سطحی:** در این روش استفاده از کیسه آب یخ، تکه های یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی بدن توصیه می شود. به خصوص اگر زن باردار احساس گرما می کند استفاده از لباس های خنک می تواند باعث

راحت تر شدن وی گردد. سرما از طریق کم کردن درجه حرارت عضله و کاهش گرفتگی آن باعث کاهش درد می شود.

**10- آب درمانی و استفاده از وان زایمان:** این روش برای 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 روش های کاهش درد زایمان می باشد. زن باردار می تواند برای کاهش درد زایمان از وان و زایمان در آب استفاده کند. در مورد چگونگی انجام زایمان در آب حتماً با عامل زایمان مشورت شود.

**11- لمس و ماساژ:** این روش راهی برای آرام کردن می باشد. مدارکی دال بر انتقال انرژی از طریق لمس موجود است. نوازش اطمینان بخش و دوستانه قسمت گونه و موها، در آغوش گرفتن، ماساژ نواحی دست، کمر و سایر قسمت های بدن توسط «همراه» می تواند موجب کاهش درد و تسکین زن باردار شود.

**12- 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.

**13- طب فشاری:** در این روش ایجاد فشار عمیق با دست بر روی نقاط مشخصی از بدن موجب کاهش درد می شود. معمولاً این فشار با بند انگشت شست و سایر انگشتان وارد می شود. 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.

**14- تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS):** در این روش یک دستگاه الکتریکی مخصوص بر روی کمر نصب می شود و با فرستادن امواج، موجب کاهش درد هنگام انقباضات رحم می گردد. زن باردار در حین انقباضات می تواند میزان تحریک دستگاه را کنترل کند.

**15- آروماتراپی:** استفاده از روغن های مخصوص مانند: اسطوخودوس، بابونه، پونه و مریم گلی برای تقویت سلامت و افزایش آرامش و کاهش اضطراب مؤثر است. طریقه مصرف این مواد عبارتند از: بخور یا بو کردن 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 و ...

**تذکر:** از آنجا که روش های غیر دارویی نیازمند آموزش و فراگیری مهارت است، برای انتخاب هر یک از آنها حتماً با پزشک یا ماما مشورت شود.

**نکته:** بسیاری از روش های فوق در کلاس های آمادگی برای زایمان و یا از طریق CD آموزش داده می شود و می توان از یک یا چند روش همزمان برای کاهش درد استفاده کرد.

ب) روش هایی که با تزریق نوعی داروی بیحسی مانع انتقال حس درد به مغز می شود. این روشها عبارتند از:

1- **بی حسی نخاعی و یا اپیدورال:** داروی بی حسی در فضای ستون فقرات و در اطراف یا داخل نخاع تزریق میشود. در این روش زن درد را احساس نمی کند ولی بیدار و هوشیار است.

2- **استنشاق داروی بی دردی:** داروی بی حسی از طریق گذاشتن ماسک بر روی بینی و دهان به بدن زن منتقل شده و دردهای وی را تا حدی کاهش می دهد.

3- **تزریق داروی بی دردی:** داروی بی دردی در داخل عضله و یا رگ تزریق می شود که زن درد کمتری احساس می کند.

**منبع:** کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان، انتشارات پژوهاک آرمان، تهیه و تدوین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی