

فرایند زایمان که منجر به تولد انسانی دیگر می شود. یکی از زیباترین پدیده های خلقت است. زنان باردار معمولاً نگران دردی هستند که در طی زایمان آن را تجربه می کنند و به این فکر هستند که چگونه با آن مقابله کنند. در کنار باورهای نادرست وعدم اطلاع کافی از روند زایمان و آگاهی کم نسبت به شیوه های مختلف کاهش درد زایمان دارند، اما آستانه درد و نوع آن در آنها متفاوت است. با انجام زایمان طبیعی و استفاده از روش های کاهش درد می توان یک تجربه خوشایند از زایمان را ایجاد کرد و به حفظ سلامت مادر باردار و نوزادش کمک کرد.

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

الف) راهکارهای غیر دارویی

ب) راهکارهای دارویی

مددجویان محترم در صورت داشتن هرگونه سوال
و یا مشکل با شماره تلفن ۳۵۶۳۳۸۴۴ (بخش
زایمان) تماس حاصل فرمایید

الف: راهکارهای غیر دارویی:

➤ با استفاده از مهارت های آموزش داده شده در کلاس های آمادگی برای زایمان، مادر باردار می تواند زایمان خود را آگاهانه هدایت کند و از یک یا چند روش به طور همزمان برای کاهش درد استفاده کند و احساس درد زایمان را به حداقل برساند.

این روش ها عبارتند از:

➤ مهارت های تنفسی و تن آرامی

تکنیک های تنفسی مناسب در طی مراحل زایمان باعث شلی عضلانی می شود. و با تمرکز بر تنفس، سلولهای مغزی که محل ثبت تحریکاتی مانند درد هستند و با این پیام ها مشغول می شود و لذا پیام درد کمتر به مغز می رسد.

➤ قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد:

تغییر وضعیت بدن موجب رفع خستگی، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر می شود. زن باردار می تواند به دلخواه خود هر حالتی که راحت تر است را انتخاب کند (نشسته، ایستاده، خوابیده، دراز کشیده

و یا راه رفتن) این کار موجب می شود توانایی وی برای تحمل درد زایمان افزایش یابد.

➤ تکنیک های تجسم خلاق: مادر باردار

حین درد های زایمان فشار جسمی زیادی را متحمل می شود که با فکر کردن به خاطرات خوشایند و انحراف فکر و تفکر مثبت بر روی ذهن خود تاثیر می گذارد و می تواند احساس درد را به حداقل برساند.

➤ موسیقی درمانی: موسیقی های ملایم ریتم

تنفس را آرام کرده و در طی زایمان آرامش بیشتری ایجاد می کند و اضطراب و ترس و درد را کاهش می دهد.

➤ سرمای سطحی: سرما به وسیله کاهش درجه

حرارت عضله و تسکین اسپاسم عضله باعث آرامش مادر می شود. همچنین استفاده از تکه های یخ بر روی قسمت هایی از بدن می تواند راهکاری جهت کاهش درد باشد.

زایمان در آب: آب گرم موجب کاهش درد، اضطراب و پیشرفت زایمان می شود، مادر ۱ تا ۲ ساعت در حوضچه آبی که درجه حرارت آن نزدیک به درجه حرارت بدن است قرار می گیرد و آب گرم موجب کاهش فشار وزن رحم بر بدن مادر و موجب پیشرفت سریعتر زایمان می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ.خ

بیمارستان فاطمه زهرا (س) شهرستان نقده
زایمان بدون درد و روش های کاهش درد زایمان



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

منبع: بارداری و مامایی ویلیامز

تأیید کننده: دکتر مینا یاسمن (رئیس علمی بخش)



دیده می تواند در تمامی مراحل زایمان و همراهی کرده
واز نظر روانی حمایت کند.

➤ **راهکار های دارویی:** شامل روش هایی است که با
تزریق یا استنشاق داروهای بی حسی مانع انتقال
حس درد به مغز می شود و عبارتند از

➤ **بی حسی نخاعی یا اپیدورال:** در این روش
داروی بی حسی در فضای ستون فقرات
فقرات توسط پزشک بیهوشی در مرحله فعال زایمان
وقبل از زایمان تزریق می شود که در این روش مادر
باردار درد را از ناحیه کمر به پایین احساس نمی کند
ولی بیدار و هوشیار است.

➤ **استنشاق داروی بی حسی:** در این روش داروی بی
حسی به صورت یک گاز از طریق گذاردن ماسک بر
روی بینی و دهان به بدن مادر باردار منتقل می شود
و درد های وی را تا حد زیادی کاهش می دهد.

➤ **انتخاب زایمان بدون درد به روش دارویی داوطلبانه**
است و توسط تیم زایمان بدون درد شامل متخصص
زنان، متخصص بی هوشی، ماما و تکنسین بیهوشی
انجام می شود.



لمس و ماساژ: ماساژ باعث انتقال انرژی می شود و یک
روش شگفت انگیز برای کاهش درد است. نوازش
اطمینان بخش و دوستانه قسمت های گونه و موها، در
آغوش گرفتن، ماساژ نواحی دست، کمر، باسن و سایر
قسمت های بدن توسط همسر و یا فرد حمایت کننده
می تواند موجب کاهش درد و تسکین زن باردار شود.

کاربر گرما: استفاده از پتوهای گرم کننده و کمپرس گرم
، وان آب گرم، دوش گرم و استفاده از حوله های گرم
و مرطوب می تواند در طول زایمان درد را کاهش
دهد. گرما باعث افزایش جریان خون آن منطقه از بدن
می شود و باعث آرامش، راحتی و رفع خستگی می شود.

آروماتراپی یا درمان با بوی خوش: استفاده از اسانس های
روغنی مشتق از گیاهان مانند اسطوخودوس، گل یاس
و شمعدانی روی ذهن مادر تاثیر گذاشته و باعث کاهش
درد

می شود. از این اسانس ها می توان در روغن ماساژ یا به
صورت بخور استفاده کرد و یا در وان آب گرم ریخته
شود.

رفتار های حمایتی ماما یا همراه: تعداد زیادی از خانم
های باردار حساس و زودرنج هستند که این مساله باعث
ایجاد مشکلات و ناراحتی های زیادی در طی مراحل
زایمان می شود و باعث می شود که زن باردار فکر کند که
از حمایت لازم برخوردار نیست. همسر یا همراه آموزش