



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

# کاهش درد در زایمان طبیعی

دکتر مروارید قصاب شیرازی

استادیار گروه مامایی

دانشکده پرستاری مامایی شرق گیلان

# ارتباط تجربه قبلی درد با زایمان کنونی

- ▶ در تئوری کنترل دریچه عقیده بر این است که بسته یا باز شدن دریچه ها در سطح نخاع باعث دریافت یا عدم دریافت درد در مغز می شود
- ▶ ولی در تئوری نوروماتریکس مجموعه عواملی نظیر تجربه درد قبلی ، عوامل فرهنگی ، وضعیت روحی و عاطفی ، اضطراب و سلامت سیستم ایمنی همزمان در ادراک درد در سطح مغز موثر است.
- ▶ مطالعات تجربی نشان داده اند که هم ساختار سیناپسها و هم نحوه بیان نوروپپتیدها تحت تاثیر اتفاقات بد و آسیبها به بدن تغییر می کند. می توان گفت درد قبلی روی اتفاقات سیناپسی تاثیر می گذارد.



# روشهای غیر دارویی تسکین درد زایمان

## مکانیسم ها

- ▶ روی پوست و انتقال عصبی حس درد (فیبرهای آ- بتا پیامها را خیلی سریعتر از فیبرهای سی به مغز مخابره می کنند. تحریک گیرنده های آ-بتا از طریق لمس و تماس پوستی به طور واضح باعث اختلال در انتقال پیام درد از طریق گیرنده های سی می شود).
- ▶ روی درک عاطفی درد و برکورتکس مغز (مداخله مستقیم بر ادراک درد در قشر مغز است)
- ▶ روی پیامهای ارسالی تارهای عصبی آوران (آزاد کردن اوپیوئیدهای اندوژن مانند آندورفین ، سروتونین ، نوراپی نفرین)

# روشهای غیر دارویی تسکین درد زایمان

۱. روشهایی که گیرنده های حسی محیطی را فعال می سازند:

- ▶ حرارت و سرمای سطحی
- ▶ غوطه خوردن در آب هنگام لیبر و زایمان
- ▶ لمس و ماساژ
- ▶ طب سوزنی و طب فشاری
- ▶ تحریک الکتریکی اعصاب عبور کننده از پوست
- ▶ تزریق داخل جلدی آب استریل
- ▶ آروماتراپی

# حرارت سطحی

- ▶ استفاده از یک وسیله گرم (حوله مرطوب داغ، بالشتک گرمایی، کیسه سیلیکونی حاوی ژل گرم شده، بسته برنج گرم شده و کیسه آب گرم) روی قسمت تحتانی شکم، کشاله ران، کمر، شانه ها و پرینه
- ▶ استفاده از پتوی گرم کننده برای پوشاندن تمام بدن
- ▶ استفاده از پد مرطوب گرم در ناحیه پرینه در صورت تمایل مادر
- ▶ استفاده از دوش آب گرم به طور موضعی در ناحیه دردناک
- ▶ استفاده از وان آب گرم برای کاهش درد و افزایش سرعت زایمان
- ▶ نکته: این روش می تواند به طور متناوب در طول زایمان (مراحل اول و دوم و سوم زایمان)، بعد از زایمان به جز در ناحیه پرینه و رحم و به درخواست مادر انجام شود.





# سرمای سطحی

- ▶ استفاده از یک وسیله سرد (کیسه یخ، بسته ژل، دستکش پلاستیکی پر از قطعات خرد شده یخ، کیسه برنج و بطری پلاستیکی حاوی یخ) در ناحیه سر، گلو، شکم و یا هر قسمتی که مادر تمایل دارد
- ▶ گذاردن بسته ژل یخ زده در پارچه دو لایه و یا ظرف پلاستیکی دارای یخ روی مقعد برای کاهش دردهای بواسیر دردناک در مرحله دوم زایمان
- ▶ این روش می تواند به طور متناوب با روش گرمادرمانی در طول لیبر، مراحل زایمان (مراحل اول و دوم زایمان)، بعد از زایمان (در محل رحم و پرینه برای پیشگیری از خونریزی) و به درخواست مادر انجام شود.





# غوطه خوردن در آب هنگام لیبر و زایمان

▶ استفاده از دوش های دستی برای ریختن آب روی شکم و کمر

▶ پاشویه

▶ دوش گرفتن

▶ استفاده از وان زایمان در آب

□ این روش برای شل شدن عضلات، کاهش اضطراب، درد و تحریک زایمان مفید است. و موجب احساس راحتی و تن آرامی حین انقباضات می شود



# لمس و ماساژ

## حین زایمان

- ▶ حمایت های روحی روانی
- ▶ تسریع و کوتاه شدن مرحله اول زایمان
- ▶ کاهش دیسترس جنینی
- ▶ افزایش و بهبود گردش خون
- ▶ کاهش مداخلات زایمانی
- ▶ کاهش میزان سزارین

# لمس و ماساژ

- ▶ ماساژ می تواند از حالت نوازش تا فشار محکم بر ناحیه مورد نظر انجام شود.
- ▶ حالات مختلف ماساژ عبارتست از:
  - ❖ ایجاد لرزش (vibration)
  - ❖ ضربه ملایم (knocking)
  - ❖ فشار چرخشی عمیق (deep circular pressure)
  - ❖ فشار محکم و مداوم (continual steady pressure)
  - ❖ مالش پیوسته (joined manipulation)
- ▶ انجام این روشها با نوک انگشتان، کف دست و یا ابزارهای مخصوص ماساژ (به صورت چرخش، لرزش و فشار) انجام می گیرد.



# لمس و ماساژ

- ▶ ماساژ به طور مشخص حین انقباضات رحم (حداقل از ۳۰ تا ۴۰ ثانیه) شروع می شود و به طور متناوب بیشتر می شود.
- ▶ معمولاً فشار محکم و مداوم در طول انقباض و ماساژ ملایم به صورت نوازش در بین انقباضات استفاده می شود.
- دستان ماساژ دهنده باید بدون زخم و زیورآلات بوده و ناخن ها کوتاه باشند. برای جلوگیری از اصطکاک با روغن مخصوص چرب شود.
- ▶ **ماساژ سوئدی:** ماساژ آرام بصورت مالشی و ورز دادن در سطوح عضلات که سبب تسریع و تسهیل خونرسانی به نسوج می شود.

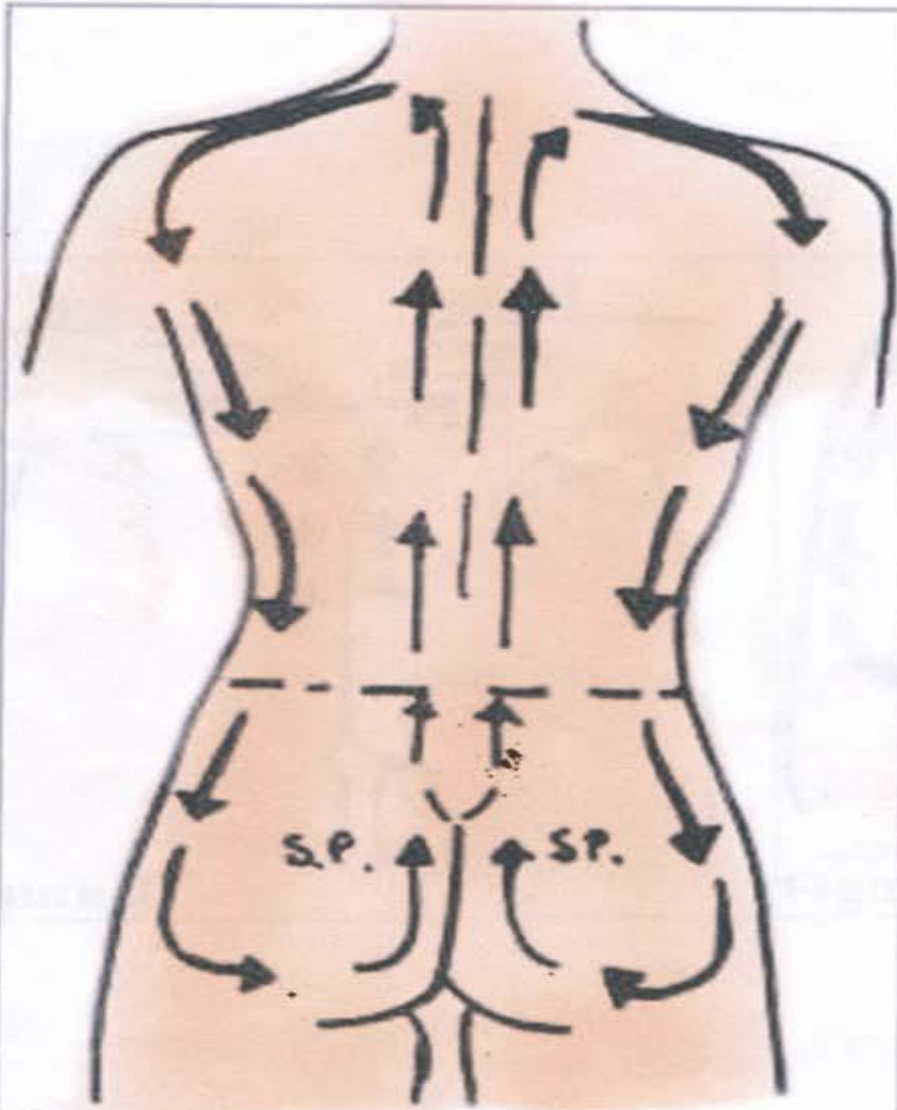


Figure 5

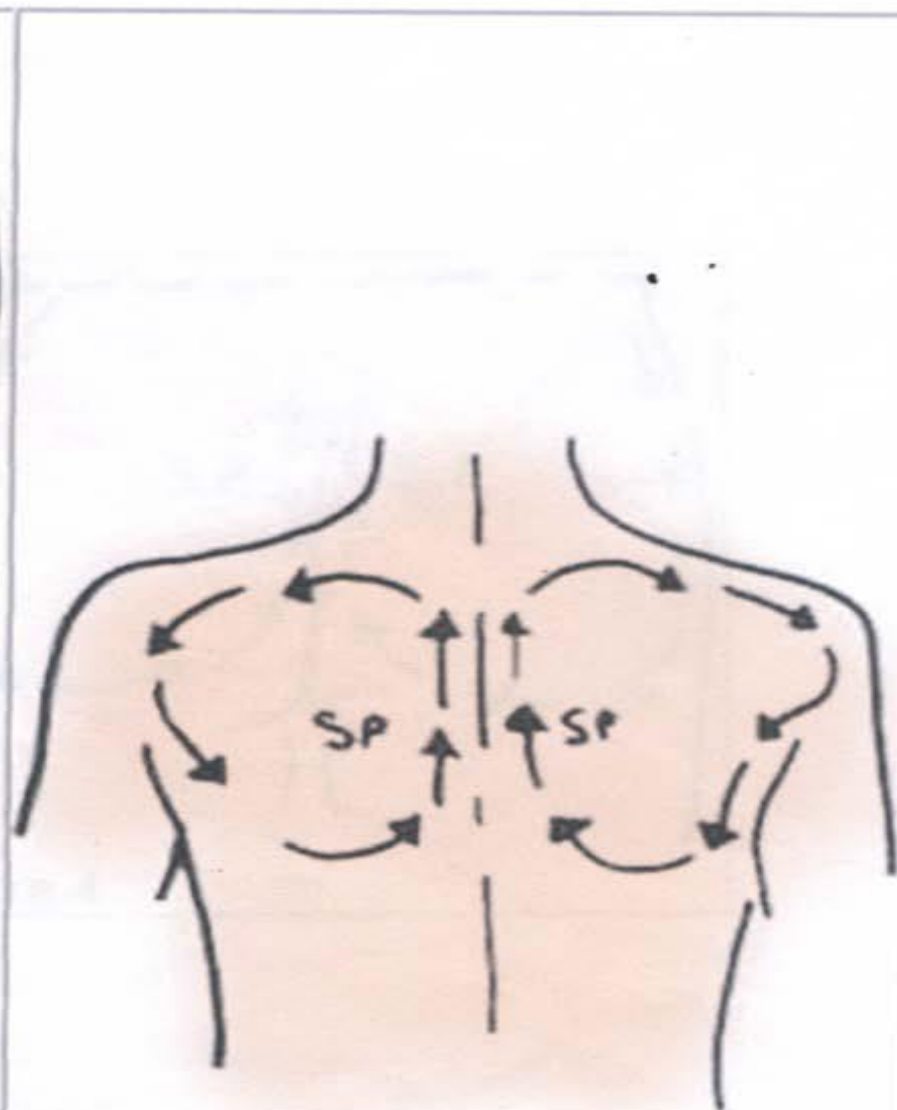


Figure 6

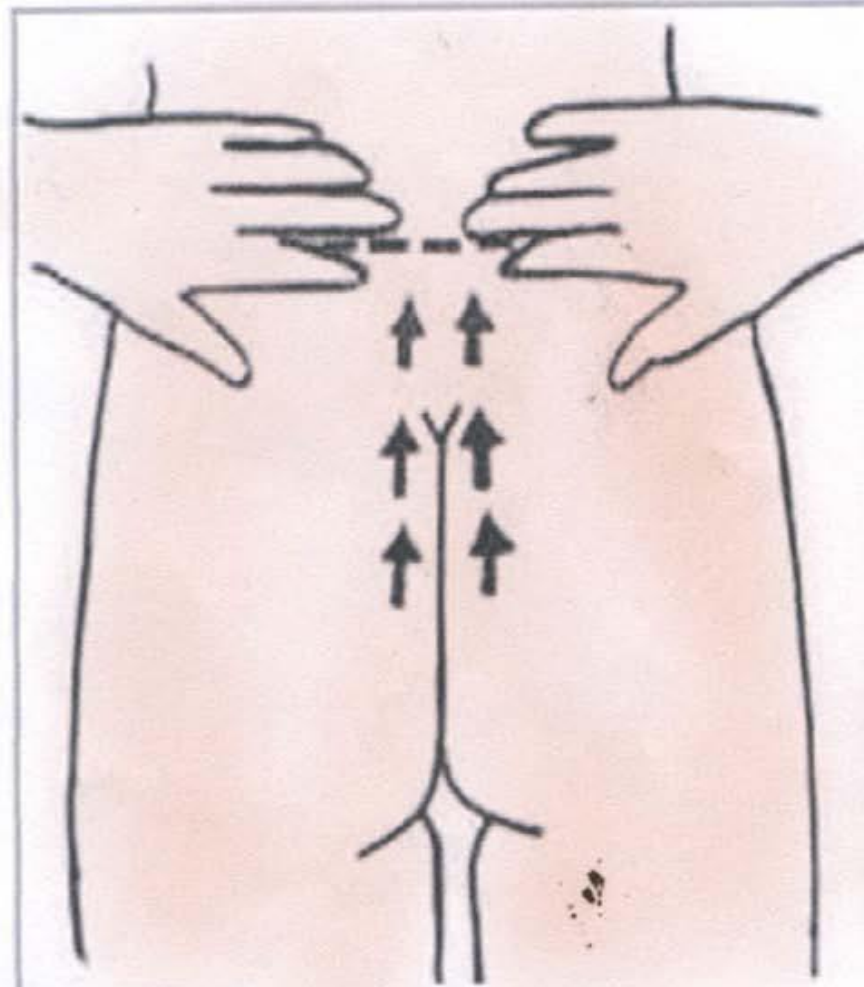


Figure 3

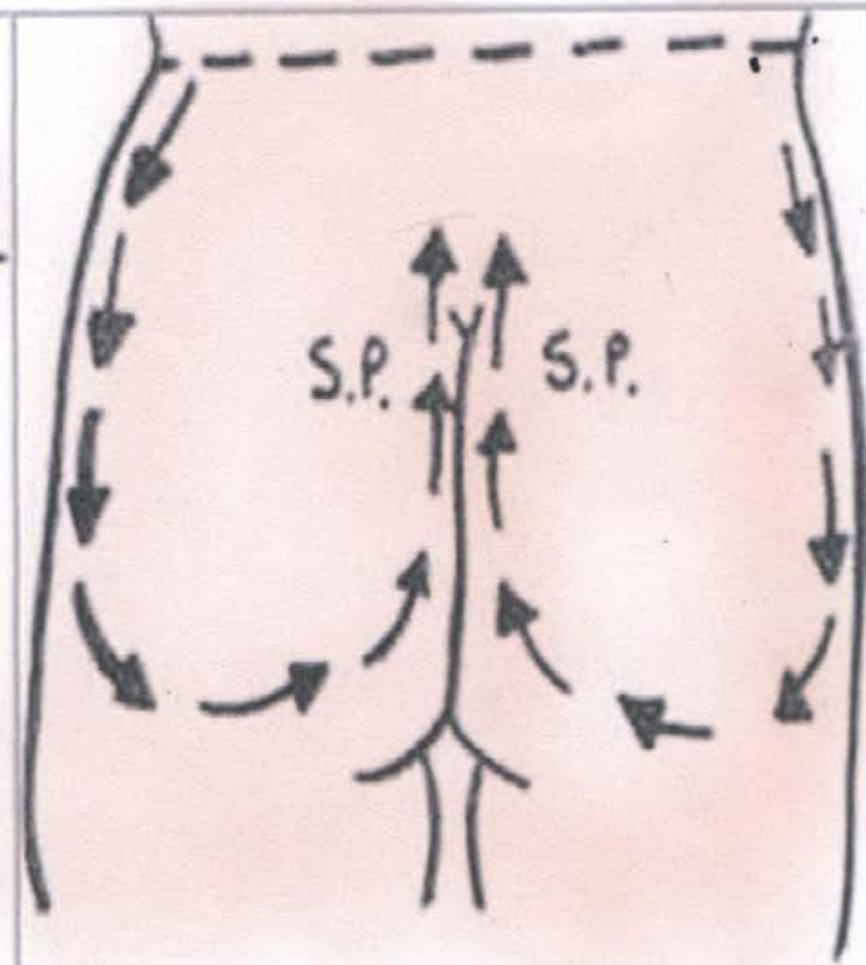
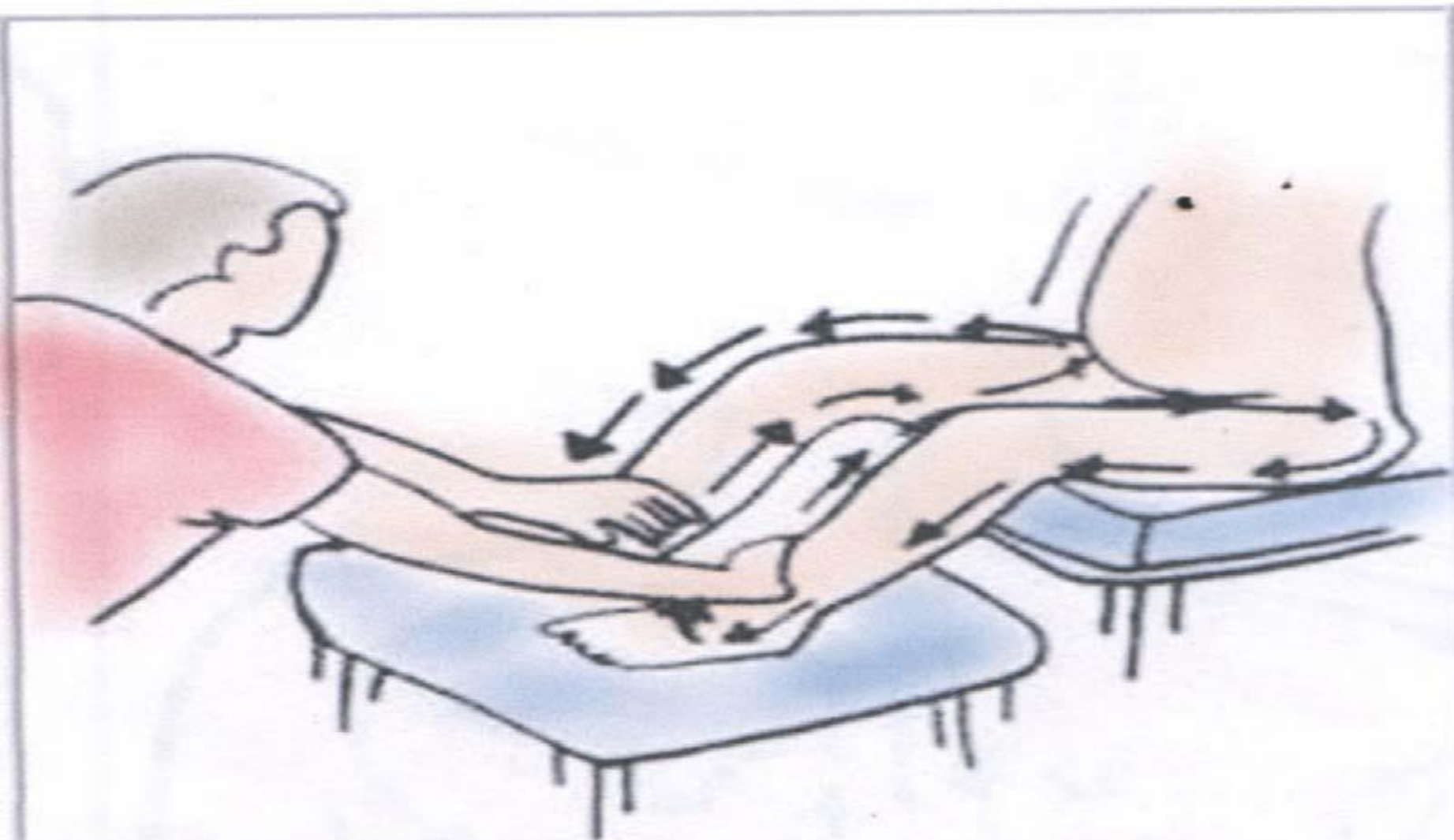


Figure 4



**Figure 10**



# موارد منع استفاده از ماساژ:

- ▶ تب
- ▶ اسهال
- ▶ تهوع و استفراغ
- ▶ زردی
- ▶ واریس، خونریزی
- ▶ یا ترومبوز عروقی، فلبیت حاد
- ▶ فشار خون بالا و بیماریهای قلبی عروقی



# لمس و ماساژ

## Touch relaxation ►

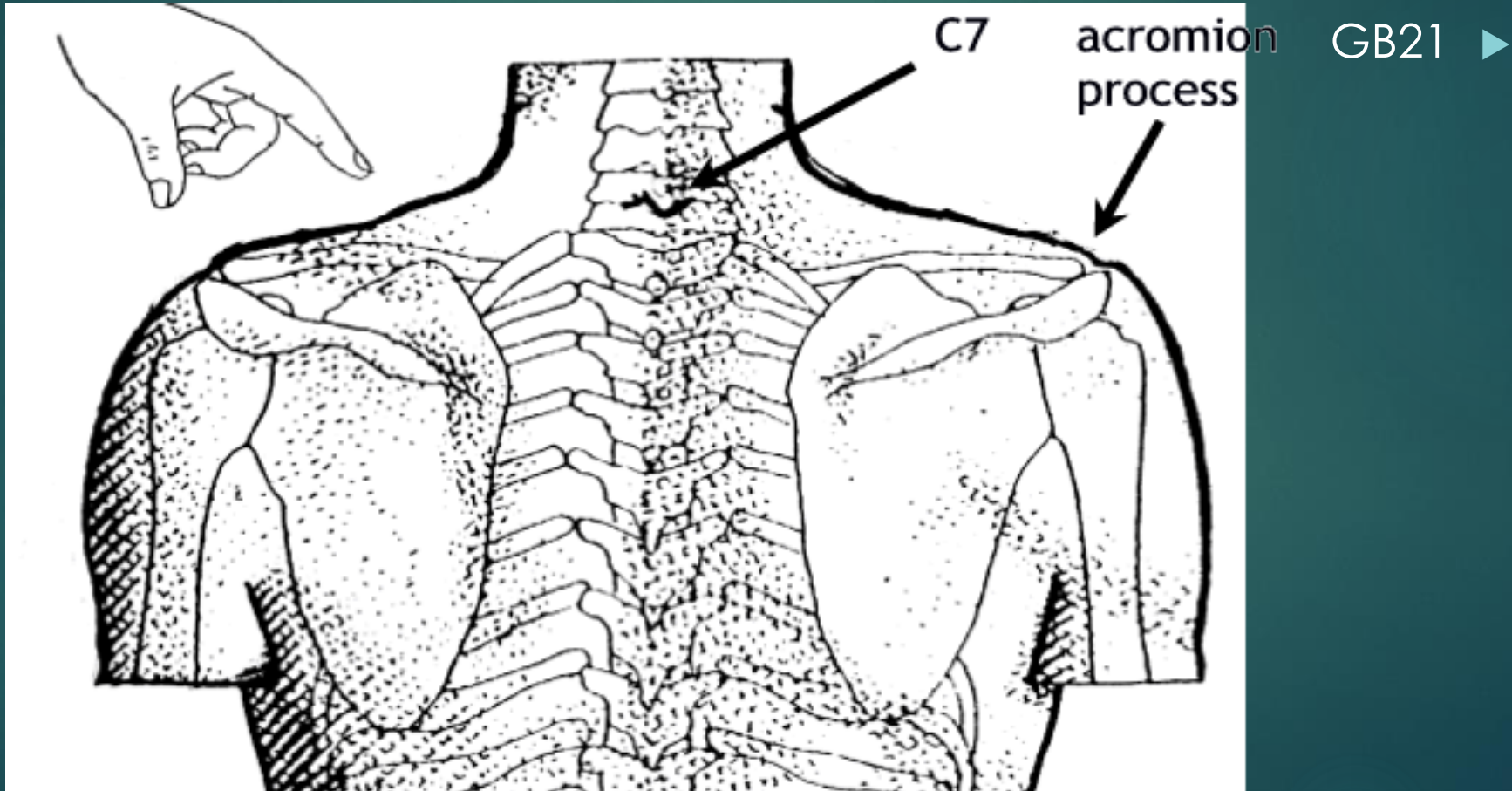
► تن آرامی لمسی از طریق ارتباط حسی لازم بر اساس لمس منطقه تحت فشار برقرار می شود.

► ترکیبی از لمس و ماساژ همراه با آگاهی از تنفس و شل سازی فعالانه عضلات است. در این روش زن در پاسخ به لمس، همه عضلاتش را شل می نماید.

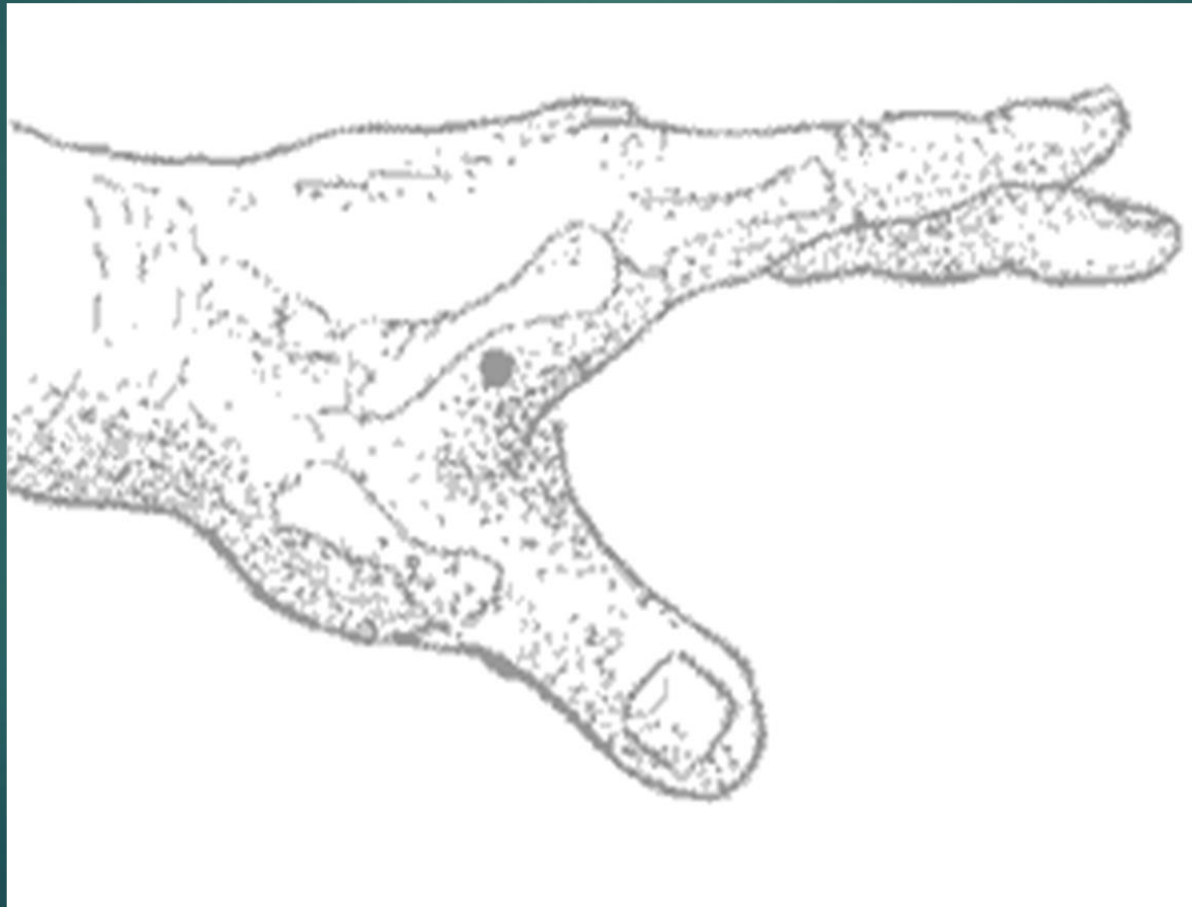
# طب فشاری

- ▶ فشار، گرما یا سرما در نقاط طب سوزنی
- ▶ نقاط طب فشاری شامل : شانه ها، پائین پشت، لگن، قوزک پا، ناخن کوچک انگشتان پا، کف پا، ساکرال
- ▶ این نقاط دانسیته افزایش یافته ای از رسپتورهای عصبی دارد و هدایت الکتریکی بالایی دارد
- ▶ به تئوری کنترل دروازه ای و افزایش اندورفین ها نسبت داده می شود
- ▶ سبب افزایش سطح اکسی توسین در بدن می شود که در پیشرفت زایمان موثر هستند.

# طب فشاری



L14 ►



# طب فشاری



SP6 ►



K1



# تحریک الکتریکی اعصاب عبور کننده از پوست

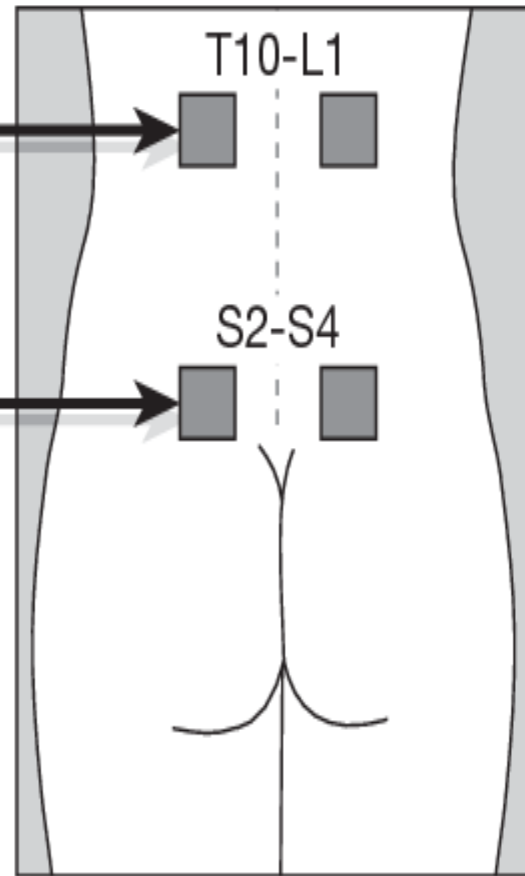
- ▶ وصل الکتروود به پوست و تولید جریان الکتریکی خفیف ضربان دار
- ▶ کاهش درد مشابه ماساژ با اثرات روحی، مکانیکی و فیزیولوژیکی
- ▶ بر اساس تئوری gate control، با تحریک فیبرهای عصبی - محیطی بزرگ، دروازه های درد را می بندد. همچنین باعث ترشح آندورفین می شوند
- ▶ الکتروودها معمولاً به طور موازی در دو طرف ستون فقرات قرار می گیرند. اولین جفت الکتروودها بین دهمین مهره توراسیک تا اولین مهره کمری (( L1 - T10 قرار می گیرد. دومین جفت الکتروودها بین مهره دوم تا چهارم ساکرال (( S1 - S4 قرار می گیرد.
- ▶ شدت جریان از جریان متناوب بالا (( high frequency تا جریان متناوب پایین (( low frequency حداکثر بهبود درد را ایجاد می کند.
- ▶ شروع از فاز فعال

Electrodes positioned to target  
afferents active during distension  
of cervix and lower uterine segment

(1st stage labour)

Electrodes positioned to target  
afferents active during distension  
of pelvis and perineum

(2nd stage labour)



All four electrodes are active

**Between contractions**

low intensity/low frequency  
(burst)

**Boost  
button**

**During contractions**

high intensity/high frequency  
(continuous)

# تزریق داخل جلدی آب استریل

- ▶ تزریق ۰/۱ میلی لیتر آب مقطر در چهار نقطه لومبوساکرال
- ▶ دو نقطه اول در بخش بالایی - خلفی خارهای ایلپاک
- ▶ محل دو تزریق بعدی، ۳ سانتی متر پایین تر و ۱ سانتی متر به طرف داخل.
- ▶ تاثیر روش در مدت ۲ دقیقه و اثر تسکینی تا ۶۰ تا ۹۰ دقیقه
- ▶ به دلیل درد حین تزریق، این روش باید بعد از اجرای روش های دیگر، در صورتی که مؤثر واقع نشوند، توصیه شود، این روش به ویژه در خانم هایی که جنین OP دارند بسیار مؤثر است.
- ▶ شروع تزریق از فاز فعال

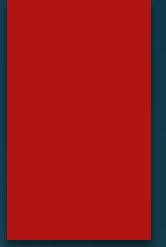
**First injection point;  
Posterior superior iliac spines (PSIS)**



**Second injection points;  
3cm below and 1cm medial to the PSIS**







# روشهای غیر دارویی تسکین درد زایمان

روشهایی که فیدبک محیطی به درد را کاهش می دهند:

▶ تمرکز و منحرف کردن حواس، تجسم خلاق

▶ هیپنوتیزم

▶ موسیقی و آوا از طریق شنوایی

▶ بیوفیدبک

# تمرکز و منحرف کردن حواس، تجسم خلاق

- ▶ کاهش تحریکات سمپاتیک
- ▶ تمرکز روی شی یا عمل خاص
- ▶ یاد آوری صحنه خوش آیند به کمک همراه
- ▶ همراه با تنفس و آواهای خوشایند
- ▶ فواید جسمانی (کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس، کاهش تنش عضلانی)

# موسیقی و آوا

- ▶ با تحریک فیبرهای بزرگ با استفاده از محرک شنیداری قبل از اینکه پیام درد توسط فیبرهای کوچک برسد پیام دیگری مانند درک موسیقی به مغز مخابره نمود.
- ▶ بنابراین فرد احساس کمتری را تجربه می کند.
- ▶ باعث تولید آندروفین ها شده که منجر به اثرات مثبت جسمی - روحی - احساسی در بدن می شود.
- ▶ ریتم های تنفسی را آرام می سازد
- ▶ موجب ریلکسیشن و شل شدن عضلات می شود.
- ▶ به صورت متناوب با توجه به انتخاب مادر.

# تن آرامی

- ▶ بستن دروازه و ممانعت از عبور تحریکات دردناک به مراکز مغز و ترشح اندورفین
- ▶ افزایش انحراف فکر باعث کاهش انتقال سیگنال درد و دریافت آن توسط مغز می شود
- ▶ تکنیک های عضله به ذهن: بدنبال یک انقباض عضلانی ، ریلاکسیشنی معادل، در همان عضله ایجاد شود به طور فعالانه گروهی از عضلات را منقبض سپس بعد از چند ثانیه رها می کند. افتراق عصبی عضلانی



# روش لاماز

- ▶ تئوریهای لاماز شامل غلبه بر ترس از طریق افزایش آگاهی (آرام سازی هوشیارانه) و منحرف کردن فکر مادر باردار از دردهای زایمانی می باشد.
- ▶ ترکیب ریلاکسیشن عضلانی کنترل شده و تکنیک های تنفس ، اساس لاماز را تشکیل می دهد و بنابراین محتوال لاماز بر آموزش و تمرین فنون تن آرامی است.
- ▶ هر انقباض را با یک نفس عمیق و تصفیه کننده شروع و تمام کنید، یعنی ابتدا نفس آرام و عمیق شروع می شود و به دنبال آن نفس های آرام و کوتاه تر
- ▶ نفس سطحی و سریع
- ▶ تنفس سطحی با بازدم عمیق
- ▶ تنفس و زور زدن



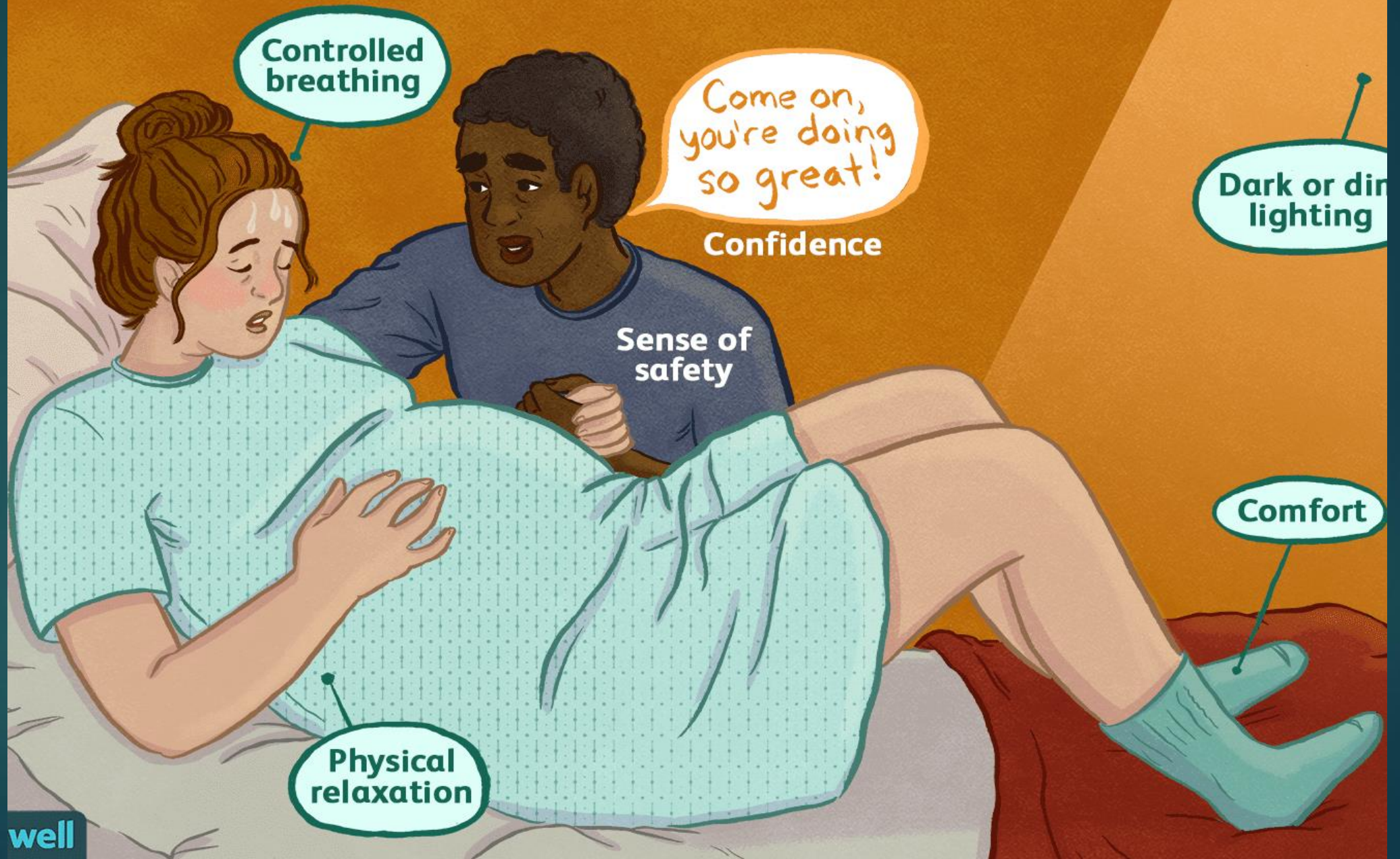
# 6

## TIPS FROM LAMAZE TECHNIQUES

-  Let Labor begin on its own
-  Walk, move around and change positions throughout labor
-  Bring a loved one, Friend or doula for continuous support
-  Avoid interventions that are **not** medically necessary
-  Avoid giving birth on your back and follow your body's urge to push
-  Keep your baby with you. It's best for you, Your baby and breastfeeding



# The Bradley Method of Natural Childbirth



# Fear

# Tension

fight or flight  
mechanism,  
stress, anxiety

tension in jaw,  
abdomen,  
pelvic floor,  
legs

increased  
oxygen  
utilization and  
fatigue

decreased  
oxygen to  
uterus

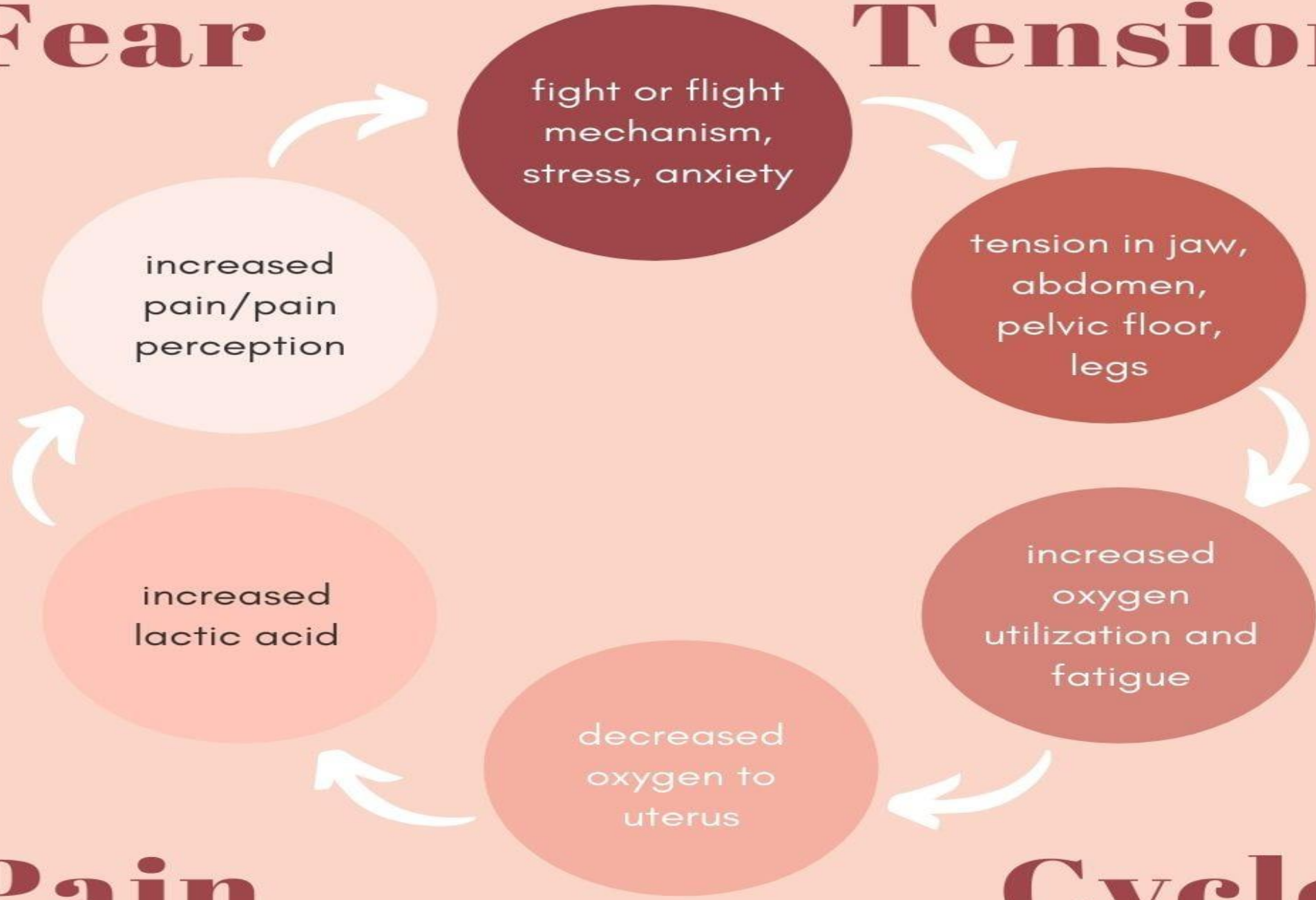
increased  
pain/pain  
perception

increased  
lactic acid

# Pain

# Cycle

**baby chick**





Grantly Dick-Read  
**Childbirth Without Fear**  
*The Principles and Practice of Natural Childbirth*

Foreword by Ina May Gaskin

In an age when normal birth can still be overtaken by obstetrics, Grantly Dick-Read's philosophy is still as fresh and relevant as it was when he originally wrote this book. He unpicks the root causes of women's fears and anxiety about pregnancy, childbirth and breastfeeding with overwhelming heart and empathy. One of the most influential birthing books of all time, **Childbirth Without Fear** is essential reading for all parents-to-be, childbirth educators, midwives and obstetricians!

This definitive reissue includes the full text of the fourth edition, the last completed by Grantly Dick-Read before his death in 1959, and *The Autobiography of Grantly Dick-Read*, compiled from his writings.



*'A brilliant, courageous classic that is still relevant today.'* - Ina May Gaskin

*'Childbirth Without Fear is the book that began the childbirth revolution.... a masterpiece'* - Jan Tritton

*'A fascinating insight into normal birth at a time when endorphins were not known, modern midwifery did not exist and women had already learned to fear labour.'* - Andrea Robertson

*'Dick-Read's humanity, love and above all faith in women and their innate mothering skills is truly remarkable.'* - Yehudi Gordon

*'Grantly Dick-Read's message is inspirational and even more relevant today than when this book was first published. Every pregnant mother should read it.'* - Janet Bolaskus

Over photographs of  
the birth of Thomas to  
parents Gene and  
Cindy through  
to Lyle's birth.  
Cover design by Moe

For more  
great books visit  
[pinterandmartin.com](http://pinterandmartin.com)

|                                                                      |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| PREGNANCY, BIRTH & PARENTING                                         |                                                                                       |
| <a href="http://www.pinterandmartin.com">www.pinterandmartin.com</a> |                                                                                       |
| UK £13.99                                                            |  |
| US \$17.95                                                           |                                                                                       |
| Recommended retail price                                             |                                                                                       |

ISBN 978-1-10064-201-4



9 781780 640354

# روشهای غیر دارویی تسکین درد زایمان

روشهایی که محرکهای دردآور را کاهش می دهند:

▶ حرکت مادر و تغییر وضعیت

▶ فشار متقابل

# حرکت مادر و تغییر وضعیت

- ▶ یک پوزیشن صد در صد ایده آل برای زایمان وجود ندارد و هر خانمی ممکن است در یک وضعیت خاص احساس آرامش بیشتری کرده و کمتر درد بکشد
- ▶ انقباضات موثرتر رحمی
- ▶ استفاده از نیروی جاذبه زمین
- ▶ تسهیل حرکات مفاصل لگنی



13. Counter pressure



14. Double hip squeeze



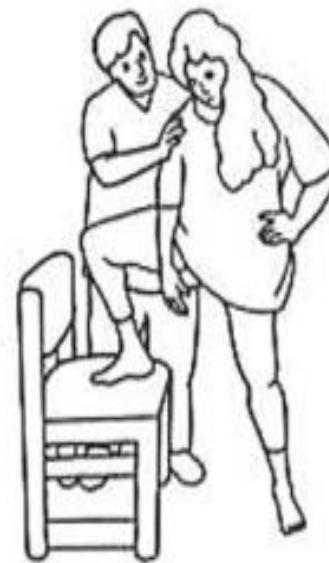
15. Kneeling over the back of bed



16. Open knee-chest position



17. Abdominal lifting



18. The lunge

# فشار متقابل

- ▶ فشار یکنواخت با مشت یا پاشنه دست در ناحیه ساکرال
- ▶ فشار روی لگن ، ران ها، شانه ها و دستها



📌 📷 mommy.labornurse

Do you know about the  
double hip squeeze?



It's great for back labor!



@mommy.labornurse

# روشهای دارویی تسکین درد زایمان

- ▶ با تزریق نوعی داروی بیحسی مانع انتقال حس درد به مغز می شود.
- ▶ بی حسی نخاعی و یا اپیدورال : داروی بی حسی در فضای ستون فقرات و در اطراف یا داخل نخاع تزریق می شود .
- ▶ استنشاق داروی بی دردی : داروی بی حسی از طریق گذاردن ماسک بر روی بینی و دهان به بدن زن منتقل شده و دردهای وی را تا حدی کاهش می دهد
- ▶ تزریق داروی بی دردی : داروی بی دردی در داخل عضله و یا رگ تزریق می شود که زن درد کمتری احساس می کند .



**Pain = Pressure**

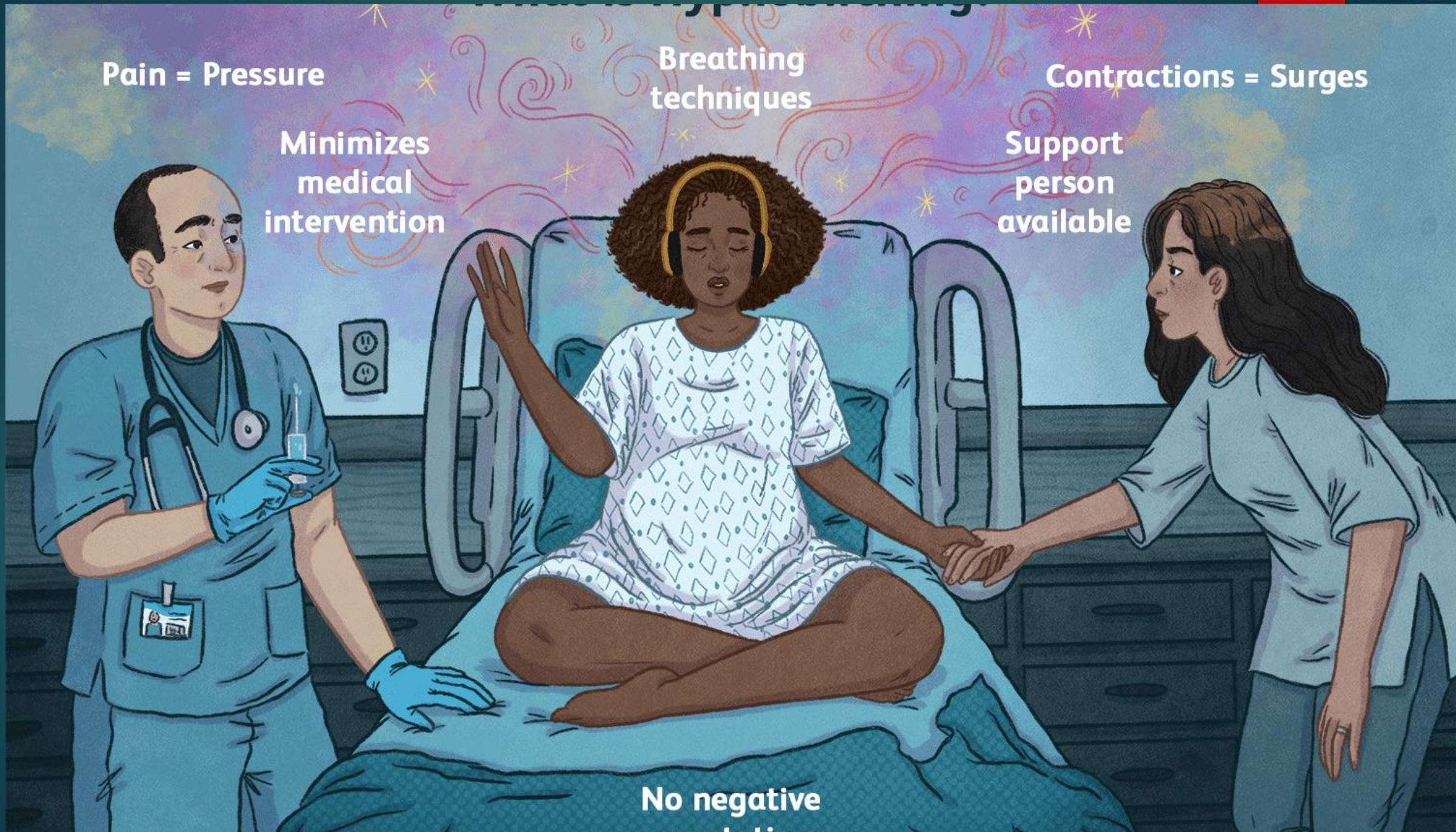
**Breathing  
techniques**

**Contractions = Surges**

**Minimizes  
medical  
intervention**

**Support  
person  
available**

**No negative  
expectations**





ایستگاه مامایی

Midwifery Station



PhotoShahr

Sanaz Safaee

