

بسم الله الرحمن الرحيم



روشهای کاهش درد زایمان

□ روش های دارویی

□ روش های غیر دارویی



روش های دارویی

❖ داروهای موضعی

- بیحسی ناحیه ای
- روش اپی دورال ، اسپاینال
- سایر روشهای بیحسی ناحیه ای

❖ داروهای سیستمیک

- اپوئیدها
- مسکن ها و آرام بخش ها

❖ داروهای ضد درد تنفسی

- انتونوکس



روش های غیر دارویی

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



ادامه روش های غیر دارویی

روشهایی که فیدبک محیطی به درد را کاهش می دهند:

- تمرکز و منحرف کردن حواس، تجسم خلاق
- هیپنوتیزم
- موسیقی و آوا از طریق شنوایی
- روشهایی که محرکهای دردآور را کاهش می دهند:
- حرکت مادر و تغییر وضعیت
- فشار متقابل



حرارت سطحی

- استفاده از یک وسیله گرم (حوله مرطوب داغ، بالشتک گرمایی، کیسه سیلیکونی حاوی ژل گرم شده و کیسه آب گرم) روی قسمت تحتانی شکم، قله رحم، کشاله ران، کمر، شانه ها و پریینه
- استفاده از پتوی گرم کننده برای پوشاندن تمام بدن
- استفاده از پد مرطوب گرم در ناحیه پریینه 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 پریینه و رحم و به درخواست مادر انجام شود.



سرماي سطحی

- استفاده از یک وسیله سرد (کیسه یخ، بسته ژل، دستکش پلاستیکی پر از قطعات خرد شده یخ 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
- نکته: استفاده از یک یا دو لایه پارچه یک بار مصرف بین پوست و جسم سرماده برای جلوگیری از ناراحتی ناگهانی که در اثر تماس مستقیم سرما با پوست ایجاد می شود.
- 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
 - گذراندن طول لیبر در آب (مرحله اول)
 - انجام زایمان در آب (مرحله دوم)



طب سوزنی

- در مرحله قبل از زایمان، زایمان و پس از زایمان قابل انجام است.
- سوزن هایی از جنس فولاد در نقاط اکوپانچر (۲۰۰ نقطه) وارد می شوند. بعد از ورود سوزنها با چرخاندن هر پایه و بیان مادر در مورد احساس جرجز و یا برق گرفتگی، موقعیت درمانی هدایت می شود. در این روش احساس آرامش عمیق و حتی خواب ایجاد می شود. تأثیر آن ممکن است تا چند ساعت باقی بماند. این روش نیاز به انجام در چند جلسه و هر جلسه به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه دارد. با این روش، زنان باردار نیاز به استراحت بیشتری دارند.



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.
- 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. در پاره ای از موارد، نیاز به کمک فرد دیگر (غیر از عامل زایمان) برای انجام ماساژ وجود دارد.
- نکته: دستان ماساژ دهنده باید بدون زخم و زیورآلات بوده و ناخن ها کوتاه باشند. برای جلوگیری از اصطکاک با روغن مخصوص چرب شود.



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
- فشار با بند انتهایی انگشت شست و سایر انگشتان



تحریک الکتریکی اعصاب عبور کننده از پوست

TENS

- 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.
- الکتروودها معمولاً به طور موازی در دو طرف ستون فقرات قرار می گیرند. اولین جفت الکتروودها بین دهمین مهره توراسیک تا اولین مهره کمری (T10- L1) قرار می گیرد. دومین جفت الکتروودها بین مهره دوم تا چهارم ساکرال (S1-S4) قرار می گیرد.



تزریق داخل جلدی آب استریل

- تزریق ۱CC 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.
- پس از ضد عفونی کردن، تزریق یک سی سی آب مقطر با سرنگ انسولین، داخل جلدی
- تاثیر روش در مدت ۲ دقیقه و اثر تسکینی تا ۶۰ تا ۹۰ دقیقه



آروماتراپی

- استفاده از روغن های تقطیر شده از درختان، گل ها، علف ها و گیاهان شفا بخش برای تقویت سلامتی و احساس خوشایند و ایجاد بهبودی
- اسانس های گیاهانی از قبیل اسطوخودوس، شمعدانی ، مریم گلی، رز، یاسمن و ...
- کمپرس های خیس بر روی بدن ، ماساژ ، اسپری ، استنشام روی نوارهای پارچه ای، بالش زیر سر ، پاشویه ، دوش حمام



تمرکز و منحرف کردن حواس، تجسم خلاق

- ثبت یک تحریک در سلولهای ساقه مغز به عنوان درد
- تمرکز روی شی یا عمل خاص
- یاد آوری صحنه خوش آیند به کمک همراه



تکنیک های تنفسی – تن آرامی و تمرکز

- این روش از طریق افزایش انحراف فکر باعث کاهش انتقال سیگنال درد و دریافت آن توسط مغز می شود
- برحسب زمان مراجعه مادر، آموزش می تواند انجام شود. در هنگام لیبر، آموزش در فاز نهفته و ابتدای مرحله اول صورت گیرد.
- هدف تکنیک تنفسی: کنترل تنفس و تنفس آگاهانه است.
- هدف شل سازی: آرامش و وانهادگی بدن (جسمی و ذهنی) برای کسب انرژی



هیپنوتیزم

- حالتی از سستی فیزیکی عمیق با مغز هوشیار که امواج آلفا تولید می کند. در این حالت نیروهای ذهنی موقتاً از کار می افتد و درک ناخودآگاه بین هوشیاری و بیهوشی زودتر و راحت تر بوجود می آید.

- تصویر ذهنی قادر به تغییر فیزیولوژی بدن
- ایجاد حالت آرامش جسمی و روانی گسترده

ده درصد می توانند از این روش استفاده کنند



موسیقی و آوا از طریق شنوایی

- نوعی آوا درمانی است که با استفاده از آواهای منظم، تغییرات خاص در بدن ایجاد می شود. موزیک و آوا (قرآن) باعث تولید آندروفین ها شده که منجر به اثرات مثبت جسمی- روحی- احساسی در بدن می شود.
- این روش در بارداری، زایمان و فاز فعال لیبر و پس از زایمان قابل استفاده است. مدت انجام روش ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به صورت متناوب با توجه به انتخاب مادر.



وضعیت ها

وضعیت های upright:

,swaying ,lunging ,rocking ,lateral (side lying), ,walking ,standing
(semi-recumbent) forward leaning , squatting kneeling

- مزایا:
- - کاهش طول مرحله اول و دوم زایمان
- - انقباضات موثرتر رحمی
- - استفاده از نیروی جاذبه زمین
- - کاهش نیاز به مسکن
- - تسهیل حرکات مفاصل لگنی
- - کاهش احساس درد به خصوص دردهای کمری
- - بهبود گردش خون رحمی - جفتی
- - کمک به چرخش جنین و نزول سر
- - کاهش پارگی پرینه و واژن
- - کاهش عفونت بعد از زایمان به علت معاینه کمتر واژینال
- - امکان انجام ماساژ (استفاده از دو روش کاهش درد به طور همزمان)



حرکت کردن مادر حین لیبر

- در اکثر روش های زایمان سنتی حرکت فعال زنان در کاهش درد و تسهیل امر زایمان بسیار اهمیت داشته و دارد.
- حرکت فعال حین لیبر باعث می شود مادر بتواند روش های تنفسی و شل کردن عضلات حین انقباضات را بهتر انجام دهد.
- حرکت ، تغییر وضعیت و قرار گیری در وضعیت مناسب هر مرحله از زایمان باعث کاهش هیپرلوردوز و در نتیجه اصلاح انحنای لگن می شود.
- قطر قسمت فوقانی لگن برای قرار گیری جنین پهن تر میشود



ادامه

- مانع چرخش غیر طبیعی جنین می شود
- نیروی ثقل افزایش می یابد
- انقباضات قوی تر و موثرتر میشود
- حرکت و تغییر وضعیت باعث کاهش خستگی ، بهبود وضعیت جسمانی و گردش خون می شود.
- قدم زدن حین لیبر باعث تغییر ابعاد لگن می شود
- وزن روی پاها فشار آورده و موجب تغییر شکل لگن میشود بنابراین چرخش و نزول جنین به خوبی صورت می گیرد.



فشار متقابل

COUNTER PRESSURE

- محرك معكوس احساس فشار داخلي درد
- فشار يکنواخت با مشت يا پاشنه دست در ناحیه ساکرا ل
- فشار روي لگن ، ران ها، شانه ها و دستها
- معمولاً در اوایل لیبرتاثير گذار است



همراه

❖ می تواند همسر یا فرد هم جنس به انتخاب مادر باشد
❖ حمایت روحی و روانی

- یادآوری تکنیک های آموزش داده شده در دوران بارداری
- تشویق مادر
- مراقبت از مادر
- کمک به عامل زایمان برای افزایش همکاری مادر



خسته نباشید

