



ماساژ درمانی





ماساژ از غریزه انسان

سرچشمه گرفته که

قسمت آسیب دیده را

می مالد.



تعریف:

- کلمه **ماساژ** از یک کلمه یونانی به نام **Massein** که به معنای “مالیدن” است گرفته شده و به لاتین **Manus** به معنای “دست گرفته شده” است.
- به طور کلی، ماساژ دادن عبارتست از یک سری حرکات **منظم**، **مرتب** و **اصولی** که روی بافتهای بدن به منظور تأثیر بر سیستم عصبی، عضلانی، پوست، مفاصل و گردش خون بکار می رود.
- به عبارت دیگر **ماساژ درمانی** یعنی دست ورزی های دستی یا مکانیکی سراسری بافت های نرم بدن با حرکاتی نظیر **مالیدن**، **ساییدن**، **فشار دادن**، **غلت دادن**، با **کف دست** **ضربه زدن** و **ضربات آهسته** برای **اهدافی** از قبیل بهبود **جریان خون و لنف**، **شل کردن عضلات**، **تسکین درد**، **بازگرداندن تعادل متابولیک**، **رهایی از استرس** و سایر مزایای فیزیکی و ذهنی

تاریخچه ماساژ درمانی



- ❖ تاریخچه این درمان به حدود ۲۷۰۰ سال قبل از میلاد می‌رسد.
- ❖ در کتاب **امپراطور زرد** (کتاب مرجع طب داخلی چین) برای درمان **فلج** و **تب** و **لرز** به ورزش، ماساژ پوست و عضلات و تمرینات بر روی دست و پا اشاره شده است.
- ❖ در میان ملل و باستان میتوان از **مصری ها**، **ایرانیان**، **یونانیان**، **چینی ها** و **ژاپنی ها** و از بین دانشمندان و اطباء قدیمی می‌توان به **بقراط** و **ابوعلی سینا** اشاره کرد.
- ❖ **بقراط** در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد استفاده از مالش در درمان آسیب‌های ورزشی و جنگی را به پزشکان گوشزد کرد و برای درمان بعضی از عوارض مفصلی و عضلانی از این روش‌ها استفاده نمود.
- ❖ **ابو علی سینا** تاثیر مالش ۸۰۰ نوع ماده مختلف را بر بدن شرح داده است.
- ❖ ماساژ درمانی به شیوه نوین و علمی، توسط **هنریک لینگ** (۱۷۷۶-۱۸۳۹) بر پایه ماساژ و ورزش بنیان نهاده شده است.
- ❖ دو برادر پزشک آمریکایی به نام **جورج و چارلز تیلور** پس از تحصیل در سوئد، در سال ۱۸۵۰ این رشته را به آمریکا معرفی نمودند.



سبک های مختلف ماساژ درمانی

○ امروزه بالغ بر ۸۰ نوع مختلف ماساژ و کار بر روی بدن وجود دارد. این تکنیک ها به ۵ گروه تقسیم می شوند:

○ انواع بسیاری از ماساژ وجود دارد که عبارتند از:

○ ماساژ سوئدی

○ ماساژ ورزشی

○ Shiatsu

○ عکس العمل شناسی (reflexology)

○ درمان نقاط تحریک بدن (trigger points)

○ رهاسازی عضلانی - فاشیایی

○ غلت دادن



مکانیسم اثر ماساژ

- θ بازگشت خون وریدی و جریان لنفاوی را بهبود می بخشد.
- θ مواد غذایی و اکسیژن تازه را به بافت ها می رساند.
- θ به خروج مواد **سمی و اسید لاکتیک** که باعث درد و اسپاسم عضلات می شوند کمک می کند.
- θ **فشار عضله** بر اعصاب درگیر و عروق را کاهش داده و درد را کاهش می دهد.
- θ باعث افزایش **اندروفین ها** (نابود کننده های درد) و افزایش ترشح هورمون **سروتونین** (تعدیل کننده خلق و خوی) می شود.
- θ به وسیله تحریک فیبرهای **عصبی با قطر بزرگ** و تحریک موضعی آندروفین ها از انتقال درد جلوگیری می کند.
- θ هورمون **کورتیزول** را آزاد می نماید و به عنوان یک درمان تکمیلی برای افرادی که سیستم ایمنی آنها بر اثر استرس تضعیف شده توصیه می شود.
- θ **گیرنده های** موجود در پوست و بافت زیرجلدی را فعال می نماید.
- θ سیستم گردش خون، سیستم لنفاتیک، سیستم عصبی و جریان انرژی حیاتی و هوشمند بدن، به خوبی به گردش درآمده و هر گونه گرفتگی و **انسدادی در مسیر** حرکت آن ها برطرف خواهد شد.
- θ باعث کاهش شدت درد، **افزایش رضایت مندی، ایجاد نگرش مثبت و افزایش سازگاری** با درد می



تأثيرات فيزيولوجيكي ماساژ بر پوست



- ❑ بهتر شدن گردش خون
- ❑ باز شدن مجاری غدد چربی و عروقی
- ❑ بهبود تنفس پوستی و عملکرد تراوش آن
- ❑ افزایش خاصیت الاستیکی و ارتجاعی پوست
- ❑ کاهش درد ناشی از کشیدگی پوست
- ❑ کمک به دفع سریع تر مواد زاید متابوليکی
- ❑ از بین رفتن چسبندگیهای مزمن
- ❑ ایجاد طراوت و شادابی برای پوست بدن

• دکتر مونتاک در کتاب touching

مینویسد:

- هرچه بیشتر در مورد تحریک پوست بدانیم تاثیر پر معنای آن را در سلامتی بیشتر درک خواهیم نمود. تحریک پوست ، نوازش و ماساژ ، کارآیی قلب را افزایش داده، تنفس را بهبود بخشیده و کارایی بیشتر اعمال گوارشی را موجب خواهد شد.

تأثيرات ماساژ بر سيستم گردش خون

- ❑ کمک به برگشت خون از اندام ها و عضلات به قلب
- ❑ کمک به برگشت مواد و لنف از عضلات به سمت قلب
- ❑ جلوگیری از توقف مواد زايد همراه با خون و لنف
- ❑ افزایش مقدار خونی که بين بافت ها مبادله می شود
- ❑ کاهش خطر ابتلا به واریس در افراد مستعد



تأثیرات ماساژ بر سیستم اسکلتی بدن



- افزایش مقدار اکسیژن موجود در عضله
- بهبود جریان اکسیداسیون و احیاء
- بهبود عملکرد جذب مواد غذایی در فیبرهای عضلانی
- تجدید قوای تحلیل رفته ناشی از خستگی عضلات
- بهبود جریان گردش خون مفاصل و بافت های اطراف آنها
- تسریع در جذب تراوشات مفصلی (مایع سینوئیل)
- تقویت کپسول مفصلی و لیگامنت های مفاصل
- بهبود تحرک مفاصل
- بهبود خاصیت ارتجاعی تارهای عضلانی و کمک به انقباض عضله
- کاهش آتروفی عضلات
- رفع گرفتگی و کوفتگی عضلات
- تقویت عضلات و کمک به برنامه های توانبخشی
- دادن فرم و زیبایی به ماهیچه ها
- جلوگیری از به وجود آمدن شکل نا مناسب ستون فقرات
- کاهش درد و تیر کشیدن، ماهیچه ها (فیبرومیالژی) و لنف ادم
- کاهش صدمات و آسیب های حین ورزش
- کمک به کاهش درد و درمان بیماری آرتروز (زانو و گردن) و کمردرد

تأثیر بردرد و تاثیرات روحی و روانی



- پرکاربردترین فواید ماساژ **کاهش درد** است که باعث بالا رفتن آستانه درد در گیرنده های عصبی می شود.
- مغز را به تولید **آندروفین** تحریک می کند .
- **استرس و تنش** و فشارهای عصبی را کاهش می دهد.
- ماساژ یک شیوه **لذت بخش** است .
- باعث افزایش **اعتماد به نفس** بیماران با تشویق آنها برای مقابله مؤثر ب درد می شود.
- کمک به رفع مشکلات **بد خوابی و بی خوابی**
- ایجاد **آرامش** بعد از ورزش های سنگین
- **در زایمان،** ماساژ از آن رو اهمیت دارد که مادر را به **ماما نزدیک تر** می سازد. لمس بدن توسط کسی که می خواهد به وی کمک کند در زمانی که شديدا درد و انقباض دارد و خسته و مضطرب و نگران است به او قدرت مضاعف می بخشد.

کاربرد ماساژ در بارداری و زایمان



۱- کاهش درد و اضطراب:

ماساژ با تاثیر بر سیستم عصبی مرکزی و آزاد سازی مواد ضد درد مرکزی باعث مهار یا کاهش توانایی دریافت حس درد توسط گیرنده های درد و باعث تطابق بهتر مادر با استرس و درد می گردد.

۲- کاهش خستگی:

خستگی در حاملگی و زایمان ارتباط مستقیمی با اختلال خواب دارد و با پیشرفت زایمان شدت آن افزایش می یابد.

بیشترین میزان خستگی در فاز انتقالی و نهفته زایمان است.

ماساژ با تاثیر بر سیستم عصبی عضلانی باعث آرام سازی عضلانی افزایش جریان خون و اکسیژن رسانی شده که منجر به آزادسازی انرژی و رفع خستگی می شود.

۳- کاهش طول مدت زایمان:

اضطراب و تنش در طی زایمان باعث افزایش میزان **آدرنالین** و **آدرنوکورتیکوتروپین** ها گشته که خاصیت **ضد اکسی توسینی** دارد و منجر به تاخیر در پیشرفت لیبر می گردد.

ماساژ موجب آزاد سازی **اپوئیدهای داخلی** در طی زایمان، ایجاد خواب سبک و همچنین افزایش مواد منقبض کننده رحمی و کاهش طول مدت زایمان می گردد.

۴- **کاهش ادم پا :** با ماساژ پاها با دو دست به سمت بالا ادم پاها کاهش می یابد که میتواند با استفاده از **عصاره شمعدانی** باشد که در کاهش ادم بسیار موثر است.

۵- **کاهش فشار خون :** با ماساژ ساده پشت فشار خون مادر کاهش می یابد که می تواند با استفاده از عصاره های **نارنگی و بهار نارنج** باشد که در این زمینه مفید می باشد.

۶- **پیشگیری از بروز ترک های پوستی :** ماساژ با افزایش خون منطقه و تغذیه بهتر پوست به پیشگیری از ترک پوستی کمک می کند.

۷- **درد شکم :** را می توان به وسیله ماساژ خیلی آرام در ناحیه زیر شکم و کشاله ران کم کرد.

۸- **ارتباط همسر با مادر :** ماساژ مادر توسط همسر باعث میشود پدران منتظر فرزند با ماساژ ملایم شکم همسر و احساس حرکات جنین ارتباط مناسبی با مادر و جنین متولد نشده برقرار نمایند .



اثرات روحی و روانی ماساژ در بارداری

- برای مادری که در انتظار تولد کودک خود به سر می برد، ماساژ تاثیر شگفت انگیزی دارد و می تواند او را با تغییرات آرام بدنش همراه کند.
- دست نوازش گر **ماما**، هم به مادر احساس خوش آیندی را منتقل می کند و هم به جنین در حال رشد او
- ماساژ توسط **همسر** بسیار می تواند به زن باردار کمک کند و احساس او را بر انگیخته کند و عشق بین زن و مرد و فرزند جدید هر چه بیشتر شود.
- دیویس می گوید: “بهترین زمان برای یادگیری این عشق برای شریک زندگی دوران بارداری می باشد”

محدودیت های ماساژ در دوران بارداری

✕ همه زنان باردار حتی زنانی که جنین دو قلو یا چند قلو دارند، می توانند از ماساژ بهره مند شوند.

✕ ماساژ بر روی شکم زنان باردار، پس از **چهار ماهگی** مجاز نمی باشد، مگر آن که ماساژ بسیار ملایم و بدون فشار صورت پذیرد.

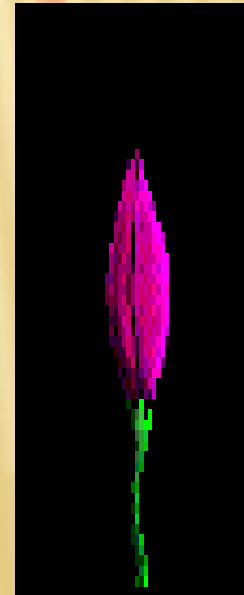
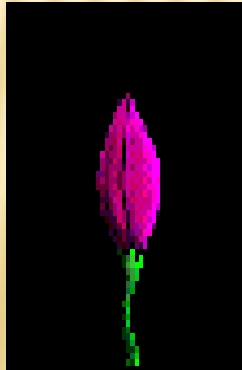
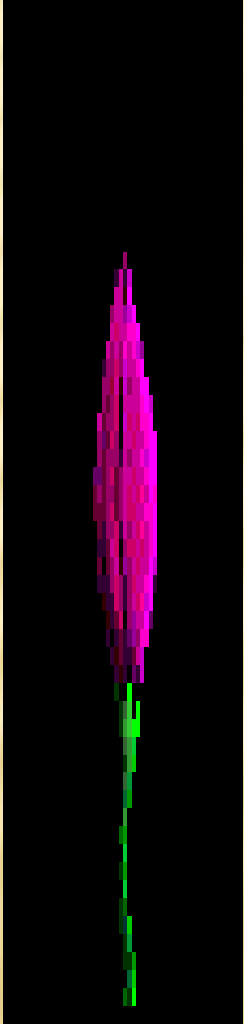
✕ **فشار محکم بر روی ناف** حتی در ماه های آغازین بارداری نیز مجاز نمی باشد.

✕ زنان با **سابقه سقط** در ۳ ماهه اول بارداری، زنان در معرض خطر **زایمان زودرس**، زنان مبتلا به **اختلالات انعقادی** و **خونریزی های دوران بارداری** برای ماساژ کنترااندیکه هستند.

انجام

مقدمات

ماساژ



- اتاق گرم و ساکت و کمی روشن باشد و کسی مزاحم انجام کار نشود.
- دمای محیط باید حدود ۲۵ درجه یا کمی بیشتر باشد.
- موسیقی ملایم برای کمک به مادر برای شل شدن بدن یا ترجیحا موسیقی با ضربان قلب کودک
- استفاده از شمع در صورت تمایل
- استفاده از بوهای خوب مانند بوی عود
- استفاده از عصاره های معطر و درمانگر دارویی به میزان ۵ سی سی برای جلوگیری از سایش پوست
- در مواردی که از عصاره استفاده نمیشود میتوان از روغن های ساده مثل روغن زیتون استفاده کرد.
- برای زنان با پوست خشک مقدار بیشتری روغن لازم است.
- لباس برای ماساژ : با زیر پوش یا بدون لباس به دلخواه مادر
- جهت پوشاندن مادر و حفظ حرمت وی باید از حوله ها یا شان های تمیز استفاده کرد.

- **انگشتر یا ساعت مچی** خود را خارج کنید چون هم ممکن است به هنگام کار مادر را زخمی کرد یا مانعی برای حرکات صحیح و مداوم باشد و هم مانع ایجاد تعادل در (انرژی مثبت و منفی) و جریان سیال انرژی حیاتی در بدن گردند.
- قبل از شروع دستان خود را **گرم** کنید.
- قسمت های مختلف بدن ماساژ داده میشود. ماساژ باید با حرکات ریتمیک و **موزون** با اعمال فشار مناسب و متنوع باشد.
- در صورت **مشاهده انقباض** در یک ناحیه بدن باید با حرکات چرخشی و مداوم نوک انگشتان، ابتدا این انقباضات را برطرف کرده و سپس به سمت نقاط دیگر رفت.
- در مورد زنان **افسرده** نباید از ماساژ عمیق و آرام استفاده گردد و ماساژ های تحریک کننده و عصاره های تازه توصیه میشود.
- **داشتن خلق و خوی خوب** : ماساژ باید با حمایت های روحی روانی شامل قرار گرفتن در **کنار مادر، ارتباط کلامی، راهنمایی، تشویق و همراهی با مادر** همراه باشد.

انواع ماساژ ها در بارداری و هنگام زایمان



■ ماساژ سر

■ ماساژ پشت

■ ماساژ شانه ها

■ ماساژ دست

■ ماساژ پا

■ ماساژ شکم

■ ماساژ رحمی



ماساژ سر

- در پشت مادر قرار گرفته و دو طرف سر را با انگشتان می فشاریم.
- به تدریج فشار کم می شود.
- درد و تنش سر مادر کم می شود.





ماساژ پست





ماساژ پشت:

برای رفع **درد کمر** و **اسپاسم** از ماساژ پشت استفاده می گردد .

علت درد کمر در بارداری : **شلی لیگامان ها** و **الاستیسیته بالای لگن** به علت بالا بودن **ریلاکسین** و **اضافه وزن** ناشی از شکم بزرگ در حاملگی

حالت بدن در زمان ماساژ:

برای حرکات پشت بدن یک خانم باردار باید در حالتی قرار بگیرد تا جنین صدمه نبیند.

جهت انجام ماساژ پشت بسته به تمایل مادر یکی از وضعیت های زیر را انتخاب مینماییم:



۱- مادر میتواند بر روی یک صندلی به صورت برعکس بنشیند و صورت او توسط یک بالش حمایت گردد و پاهایش را در دو طرف قرار دهد.

۲- در حالت خوابیده به پهلو نزدیک به لبه تخت قرار گیرد روی پهلوها بخوابد تا ماساژ انجام شود.

۳- بصورت تکیه داده به توپ تولد



برای حرکاتی که روی شکم انجام می دهند بهتر است یک بالش زیر سر قرار گیرد و ماساژها انجام شود.

تکنیک:

- Ω ابتدا تمامی پشت مادر را یک بار ماساژ داده و سپس قسمت به قسمت و با تاکید بیشتر، **ماهیچه های کتف و شانه**، قسمت فوقانی پشت و میان کتف ها، سپس به پایین لغزیده و قسمت کمر، باسن و پهلوها را ماساژ داده و سپس **کل ستون فقرات** را از بالا به پایین به صورت سریع و لغزشی ماساژ می دهیم.
- Ω سپس کف دستتان را در دو طرف ستون فقرات قرار داده و با حرکات ملایم به سمت بالا تا بالشتک های شانه حرکت می دهیم .
- Ω بعد کف دست را به سمت پایین در کنارهای بدن حرکت می دهیم
- Ω برای کاهش درد ناشی از کشیدگی لیگامان ها، در ناحیه پایین کمر را با حرکات دورانی و ملایم ماساژ می دهیم .

توصیه میشود این تکنیک در بارداری و
زایمان مورد استفاده قرار بگیرد و در کلاس
های آمادگی بارداری و زایمان به مادران و
همسران و یا همراهان آموزش داده شود.









ماساژ شانه



ماساژ شانه



- ✓ شل و آرام نگه داشتن شانه‌ها برای خانم‌های در حال زایمان اهمیت دارد.
- ✓ شانه‌ها در معرض تنش و انقباض قرار دارند.
- ✓ ماساژ می‌تواند در ریلکس کردن شانه‌ها و تنفس بسیار مفید باشد.
- ✓ شانه‌های ریلکس به تنفس منظم کمک می‌کنند و تنفس منظم نیز میزان اکسیژن در دسترس مادر و نوزاد را به حداکثر می‌رساند.
- ✓ **تکنیک:**
- در هنگام زایمان میتوان دست‌ها را روی شانه‌های مادر قرار داد و به آرامی به طرف آنها خم شده و با ملایمت به آنها فشار وارد آورد.
- سپس می‌توان بر شانه‌ها تا آرنج‌های مادر ضربه‌هایی آرام و ریتمیک و با فشار مناسب وارد کرد.
- ✓ همچنین می‌توان دست‌ها را بالای شانه‌های مادر قرار داده و با استفاده از انگشت‌های شست خود بر تیغه استخوانی پشت شانه مادر در مسیر دایره‌هایی کوچک فشار وارد آورد.
- ✓ یا می‌توان در جلوی مادر نشست و با دست‌ها روی شانه‌ها فشار داد و رها کرد.
- ✓ سرعت ماساژ دادن نباید بیش از حد زیاد باشد زیرا این کار موجب افزایش سرعت تنفس مادر می‌شود، در حالی که هدف آن است که سرعت تنفس مادر کاهش داده شود.







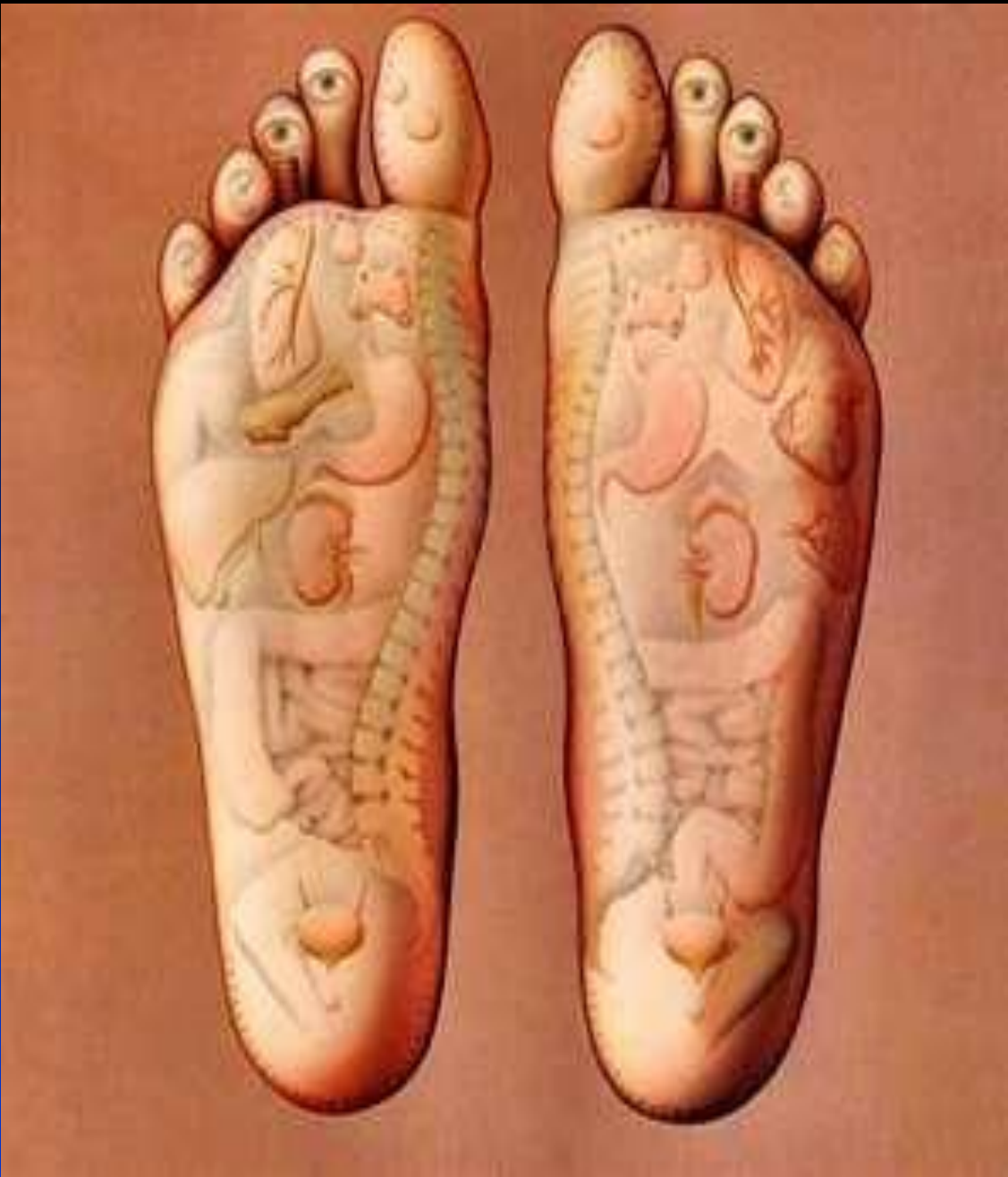


ماساژ افلوراج

برای اولین بار توسط پروفسور **لیندا کیمبرلی** (Linda Kimberly) در انگلستان و به هنگام دردهای زایمان استفاده شد.

- این نوع ماساژ، ملایم و نوازش مانند است و در دوران بارداری به خصوص زمان زایمان استفاده می شود.
- تکنیک ماساژ در نواحی ساکروم، باسن، سرتاسر پشت، شانه ها، کمر و حتی دست و پا در مراحل مختلف روند زایمان اجرا می شود.
- پشت، کتف، دو طرف ستون مهره ها و ناحیه ساکروم به آرامی نوازش داده میشود.





■ ماساژ پا



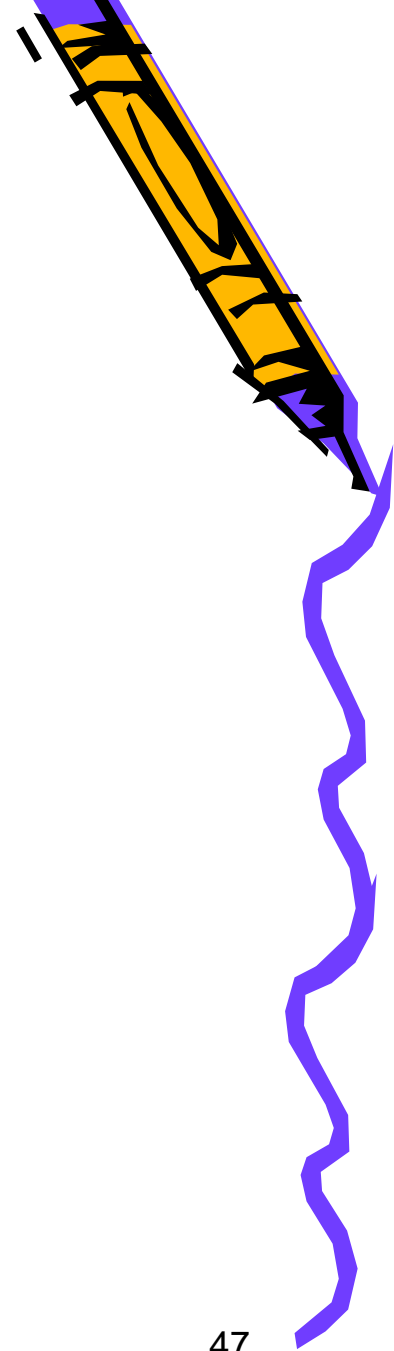
ماساژ پا

- ممکن است در زمان زایمان مادر احساس سرما در پاهایش کند ، در این صورت یک ماساژ پا می‌تواند به گرم شدن آنها کمک کند.
- ماساژ پا و ران، سیستم لنفاوی را تحریک کرده و درد و خستگی را بهبود می‌بخشد.
- **از مچ پا به بالا** ، ساق پا، پشت زانو و ران را ماساژ داد و سپس به سراغ پای دیگر می‌رویم.
- در انتها کف هر دو پا را با دقت بیشتری ماساژ داده می‌شود .
- بهتر است ماساژ در کف پا با فشار بیشتری صورت پذیرد تا نقاط رفلکسی که به اندام های داخلی، غدد درون ریز و چشم ها و گوش ها مربوط می شوند، مورد تحریک قرار گیرند.
- میتوان پا را از قوزک تا نوک انگشتان محکم ماساژ داد یا دایره‌های کوچکی با انگشتان در کف پاهای مادر کشید.
- همراه بیمار میتواند این تکنیک ها را برای مادر اجرا کند.













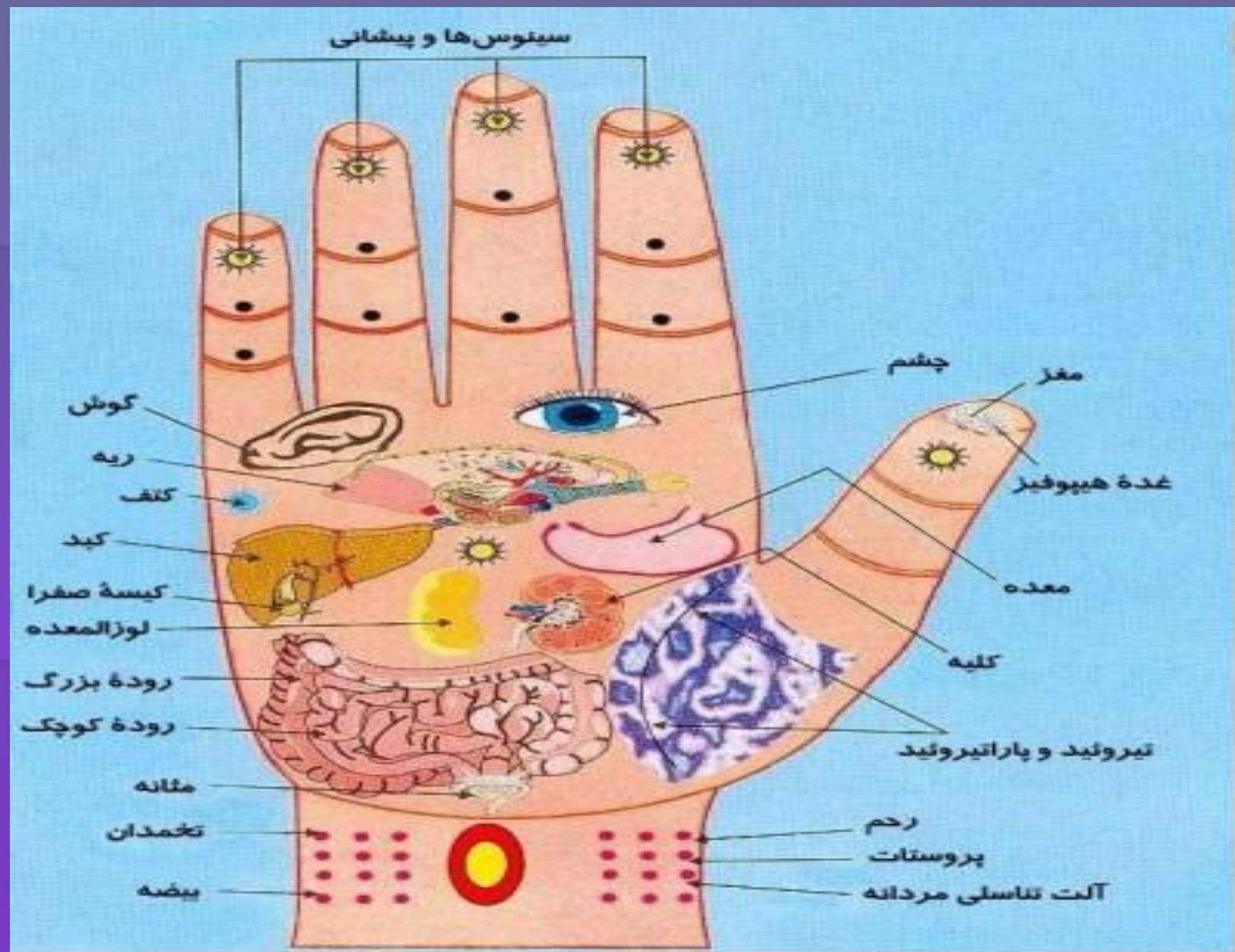




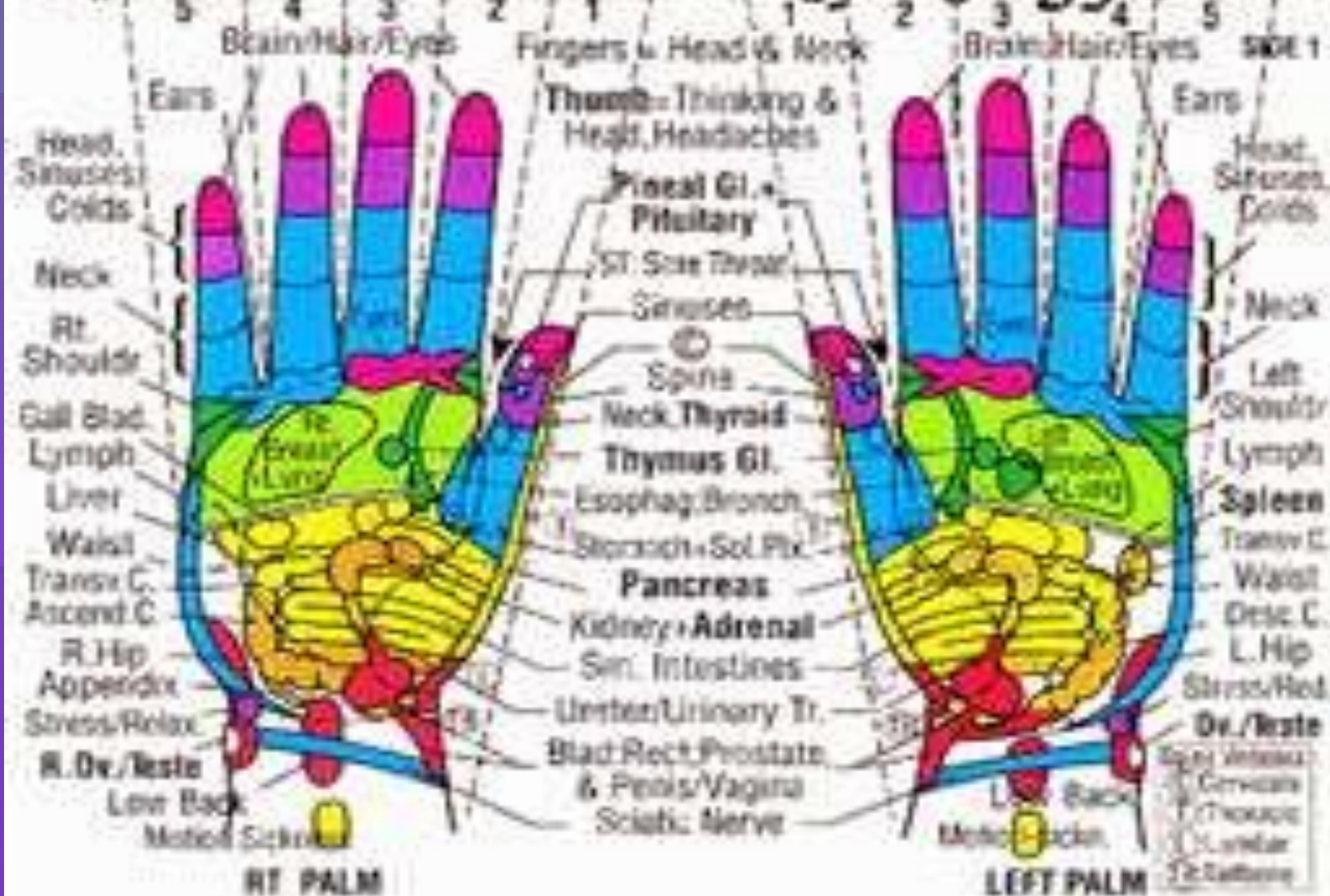
ماساژ دست

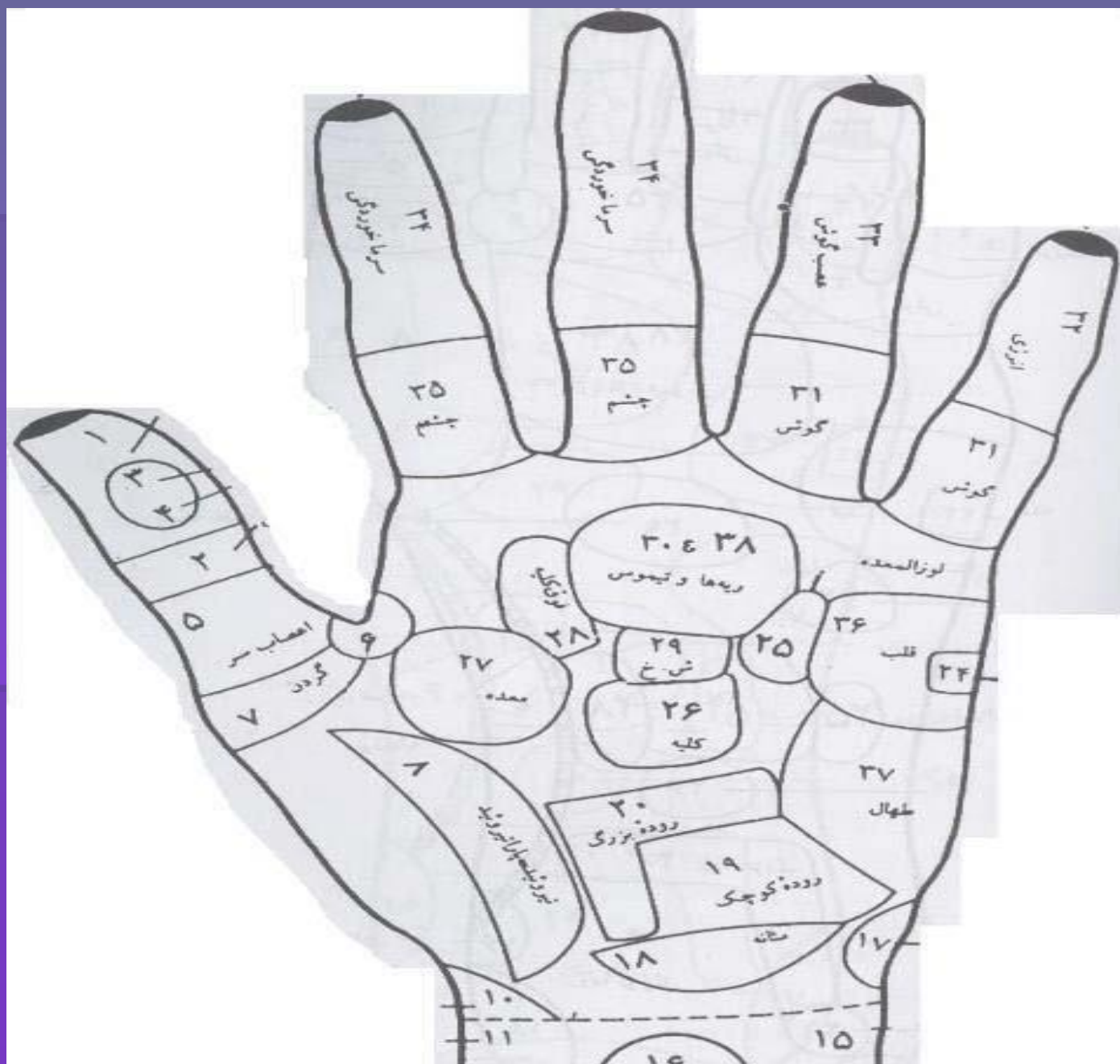
- اگر از بی حسی اپیدورال استفاده شده و مادر به دلایلی در تخت ثابت است، ماساژ دادن شانه یا پشت مادر دشوار خواهد بود.
- در این شرایط ماساژ دست مادر می تواند بسیار آرامش بخش باشد.





Rainbow-Coded Hand Reflexology Chart







تکنیک:

- هر دست جداگانه ماساژ داده میشود و از بازو شروع کرده به سمت ساعد می رویم و در آخر کف و پشت دست را ماساژ می دهیم.
- دست های مادر به نوبت لمس شده ومالش داده شده و ضرباتی نرم و آرام به آنها وارد می شود .
- کل انگشتان مادر را در میان انگشتان خود می گیریم و با حرکت دست خود، انگشتان او را کشش می دهیم. سپس دست دیگر را به همین ترتیب ماساژ می دهیم.
- پشت دست ها را تا میچ محکم فشار داده و به آرامی باز کرده و میان کف دست و انگشتان را فشار می دهیم .
- با انگشتان خود دایره هایی کوچک در کف دست مادر رسم می کنیم و یا هر یک از انگشت های مادر را به آرامی می کشیم تا تنش آنها آرام شده و ریلکس شوند.
- هر انگشت را به تنهایی فشار می دهیم و با انگشت خود حرکت چرخشی را اطراف مفاصل آن انجام می دهیم .
- میان تاندون های پشت دست را با انگشت ماساژ می دهیم.











استفاده از عصاره ها در ماساژ



استفاده از روغن می تواند انجام ماساژ را ساده تر کرده و آن را برای مادر دلپذیر نماید.

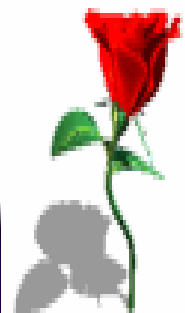
در انتخاب نوع روغن ماساژ برای زایمان مراقب باشید.

روغن های حاوی اسانس را بدون مشورت با یک آروماتراپیست معتبر استفاده نکنید.

روغن های اسانس دار موادی بسیار قوی هستند و اگر غلط استفاده شوند ممکن است در انقباض ها تداخل و مشکل ایجاد کنند.

برخی از آروماتراپیست ها ترجیح می دهند که صرفاً از یک "روغن ساده" برای زایمان استفاده شود.

استفاده از روغن زیتون بسیار مفید است زیرا به خوبی از طریق پوست جذب می شود



نام عصاره	خاصیت
اسطوخودوس	ضد عفونی کننده و ضد باکتری قوی- قاعدگی آور-ضد افسردگی- ضد ویروس ضد نفخ- اسهال-تهوع- کاهش فشار خون مقوی قلب تقویت سیستم ایمنی
بهار نارنج	ضد یبوست – نفخ -اسهال-تهوع-در ماساژ پا برای کمک به گردش خون – ضد فشار خون
بابونه	ضد التهاب- ضد باکتری- دیسمنوره –درد زایمان-UTI
صندل	برانگیزنده میل جنسی- خلط آور- UTI –ضد نفخ- آرامبخش
شمعدانی	ادم پا- درد پستان- بند آورنده خونریزی- ضد افسردگی
گل سرخ	ضد عفونی کننده -ضد افسردگی- بند آورنده خونریزی- آرامبخش- تقویت کننده-
یاسمن	کاهش و تنظیم ترشح شیر – دیسمنوره- افزایش اسپرم - ضد PMS
مریم گلی	--افزایش میل جنسی- کاهش فشار خون- آرامبخش- تقویت کننده- سوهاضمه- درد شکم – درد زایمان-کمک به Involution

عوارض ماساژ

بنا به مطالعات ارنست و همکاران آنها طی دو مطالعه مجزا هیچ عارضه جانبی ناشی از ماساژ برای جنین گزارش نگردیده است.

بنا بر احتیاط در موارد زیر باید موقتاً از ماساژ دادن پرهیز نمود:

❖ داشتن ترشح زیاد و آبکی

❖ دیابت

❖ بیماریهای مسری

❖ تب

❖ تهوع شدید

❖ پره اکلامپسی

❖ تهدید به سقط

❖ فشار خون بالا

❖ درد شکم

❖ درد با علت غیر مشخص

❖ اسهال

❖ هر نوع بیماری بدخیم

❖ برخی از زنان ممکن است ماساژ را دوست نداشته باشند. کسانی که به عنوان همراه

در اتاق زایمان حاضر می‌شوند باید از این تفاوت‌ها آگاه بوده و متناسب با وضعیت فرد در حال

زایمان واکنش نشان دهند



مطالعات بر

Williams و همکاران در سال 2007 نتیجه گیری کرده اند که استفاده از روش های نوین و حمایتی کاهش درد مانند **ماساژ** روند زایمان را یک اتفاق **خوشایند و لذت بخش** برای زائو می سازد.

مطالعه کلوس (Kallus) نشان داد که حضور یک فرد حمایت کننده در طی زایمان باعث **کاهش آمار زایمان با وسیله و سزارین** و یا سایر مداخله های دیگر پزشکی مانند استفاده از اکسی توسین می شود.

مطالعه ی لیندا کمپرلی (Linda Kimberly) در سال 2003 نیز

نشان داد که ۱۷ درصد از گروه ماساژ درمانی احساس خوبی از ماساژ داشته و با توجه به اینکه ماساژ توسط همسر بیمار انجام شده بود نقش آن را یک نقش حمایتی در کاهش درد و اضطراب خود از زایمان دانستند

در مطالعه دیگر انجام شده بر ۶۳ زن باردار، با شروع انقباضات رحمی، ماساژ پشت یا پا در هر سه فاز نهفته، فعال و انتقالی زایمان انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد که ماساژ در طی مراحل زایمان میانگین شدت درد را کاهش داده و متعاقب آن مصرف ضد درد با تقاضای کمتری روبرو بوده است.

حرف آخر :

● آموزش شیاتسو برای ماماهاایی که در **بخش زایمان** کار می کنند بسیار سودمند است.

● دوره آموزشی کامل شیاتسو برای ماماها **۳ سال** به طول می انجامد.

● **دوره آموزشی کوتاه مدت** نیز در این رابطه وجود دارد.

● ارتباط با متخصصین **طب سنتی و شیاتسو** با ماما بسیار سودمند است .

● میتوان از متخصصین شیاتسو و طب سنتی دعوت بعمل آورد که با بخش زایمان در ارتباط باشند.

● به ماماها توصیه میشود که با درک بیشتر طب سنتی به مادر و نوزاد خدمات بهتری را ارائه نمایند.



با تشکر از
حصوله شما



© AMANDA'S PHOTOGRAPHY

