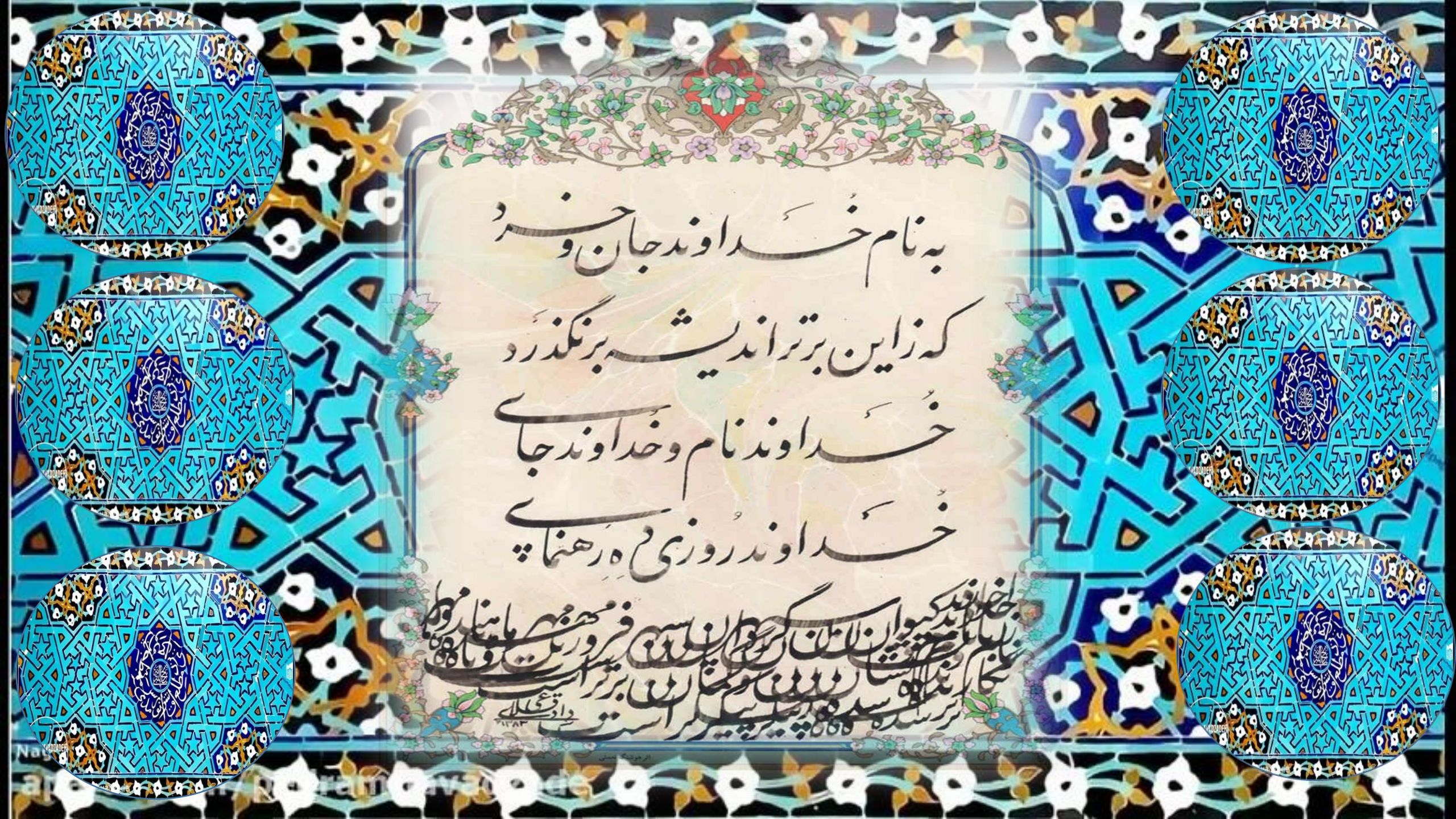


به نام خداوند جان و خرد
که ز این برتر اندیش به برنگذرد
خداوند نام و خداوند جا
خداوند روزی و رهنا

ای خداوند که در این عالم هستی
نمایند و در این عالم نیستی
نمایند و در این عالم نیستی
نمایند و در این عالم نیستی





طب مکمل و جایگزین در بارداری و زایمان

Complementary & Alternative medicine in pregnancy and childbirth

Dr.Firoozeh Firoozehchian

PhD in reproductive Health (Assistant Professor)
Department of Midwifery and Reproductive health
Guilan University of Medical Sciences

مقدمه

طب مکمل و جایگزین

❖ هر شکلی از مراقبت سلامت است، خارج از روشهای اصلی مراقبت سلامت (روشهای طبی مرسوم)، این دو اصطلاح اغلب به جای هم به کار میروند.

طب مکمل

❖ روش یا محصولاتی که به صورت کمکی به درمان پزشکی مرسوم اضافه میشود.

درمان جایگزین

❖ روشهای درمانی یا مواردی که به جای طب مرسوم به کار میرود. (مثلا کاربرد گیاهان دارویی به جای داروهای طبی)

تمرکز طب مکمل و جایگزین بر **کل گرایی** است که در آن مراجع را به عنوان یک کل در نظر میگیرند (وضعیت ذهن و جسم و روح) با هم در نظر گرفته میشود.

مقدمه

❖ هرگونه طب مکملی که قرار است برای مادران باردار یا تازه زایمان کرده به کار رود باید مکمل مراقبت مادری استاندارد باشد.

❖ افزایش زیاد درمانهای مکمل و جایگزین از دهه های آخر قرن بیستم روی داد که میتواند به این دلایل باشد:

❖ افزایش آگاهی مردم در محدودیتهای طب مرسوم

❖ افزایش مسافرتهاى بین المللى

❖ افزایش توجه رسانه ها

❖ ظهور اینترنت

مقدمه

دلیل افزایش میزان کاربرد درمانهای مکمل در بارداری:

- ❖ زنان باردار در دوران بارداری مایلند بدنشان تحت کنترل خودشان باشد.
- ❖ چون حس میکنند بسیار آسیب پذیر هستند.
- ❖ دنبال راه های طبیعی برای مواجهه با ناراحتیهایشان هستند.
- ❖ زیرا به آنان هشدار داده شده تا جای ممکن از مصرف دارو اجتناب نمایند.

درمانهای مکمل رایج در بارداری و زایمان

طب سوزنی

- ❖ مبتنی بر این مفهوم است که بیماری در نتیجه عدم تعادل انرژی در بدن ایجاد میشود.
- ❖ جهت اصلاح این عدم تعادل، سوزن ها به داخل پوست در نقاط حساسی از بدن وارد میشود.

تئوری های حاکم بر طب سنتی چین

۱. تئوری ین و یانگ
۲. تئوری انرژی حیاتی یا چی
۳. تئوری ارگانهای زانگ فو
۴. تئوری پنج عنصر
۵. تئوری مریدین ها

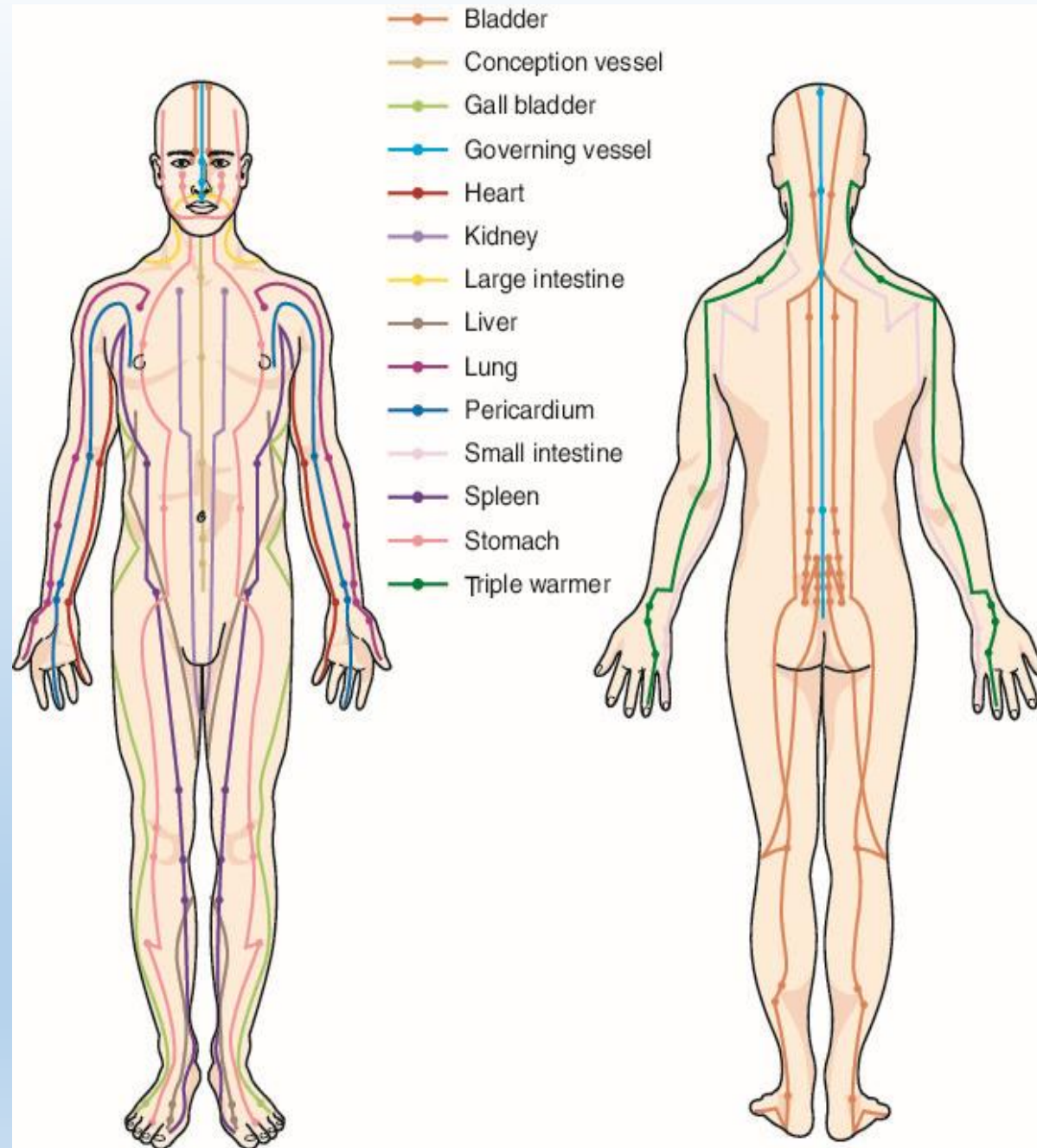
انرژی حیاتی یا کی

- ❖ کی یا چی، انرژی حیاتی موجود در هر موجود زنده می باشد که باید وجود داشته باشد تا زندگی موجود زنده تضمین شود.
- ❖ این انرژی حیاتی از طریق مریدین ها در سراسر بدن جاری است
- ❖ هارگان یا اندامی از بدن کی مربوط به خود را دارد.
- ❖ کی با نفوذ در تمام اجزای بدن وظایف متعددی را بر عهده دارد.
- ❖ جایی در بدن وجود ندارد که کی به آنجا راه پیدا نکرده باشد.
- ❖ در صورت توقف حرکت کی، فعالیت های بدن انسان نیز متوقف میشود.
- ❖ افزایش کی در بدن موجب سلامتی و کاهش آن زمینه ساز بیماری است.

تئوری مریدین ها و کولترالها

- ❖ مریدین ها و کولترالها عبارتند از مسیرهایی که کی بدن در آنها جریان دارد.
- ❖ مریدینها تنه اصلی این مسیرها هستند.
- ❖ به صورت طولی حرکت کرده و به داخل بدن میروند.
- ❖ در حالی که کولترالها از مریدینها جدا شده و با حرکت عرضی به سمت سطح بدن می آیند.
- ❖ این مجموعه شامل ۱۲ مریدین منظم ۸ مریدین اضافی ۱۵ کولترال ۱۲ مریدین انشعابی ۱۲ ناحیه عضلانی ۱۲ ناحیه پوستی

Meridian



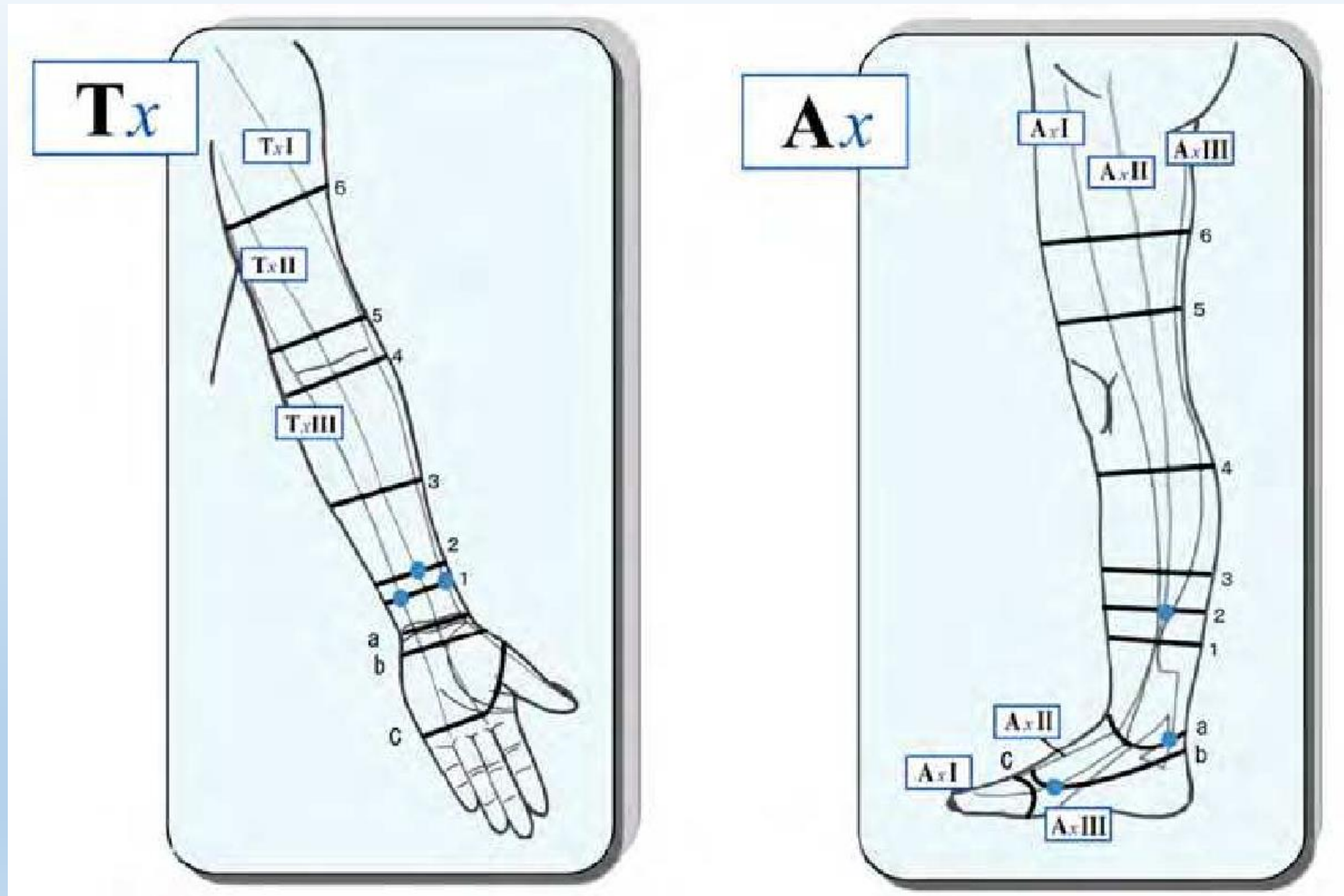
Meridian

**Meridians: the superhighways of
Chinese medicine**

**Intro to Chinese
medicine Theory: Part 4**



Collateral



تئوری مریدین ها و کو لترالها

- ❖ زمانی که بدن- ذهن - روح در حالت بهینه سلامتی خود قرار دارد انرژی بدون مانع در طول مریدینها جریان میابد.
- ❖ اما با بیماری یا بارداری به دلیل تغییر فیزیولوژی ممکن است منجر به انسداد (کاهش) یا تحریک بیش از حد (ازدیاد) انرژی در نقاط طب سوزنی خاصی شود.
- ❖ این نقاط به کمک سوزن یا فشار نقاط خاصی تحریک میشوند تا تعادل در انرژی درونی بدن ایجاد شده و باز گشت تعادل تسهیل گردد.

استفاده از طب سوزنی در بارداری

شایعترین مشکلات درمان شده با طب سوزنی:

❖ کمردرد-سیاتیک-تهوع و استفراغ بارداری (با میزان موفقیت بالا)

سایر موارد:

❖ سندرم کارپال تونل/واریسهای وریدی/واریسهای وولو/دردشکم/پرزانتاسیون بریچ/راشهای پوستی/سردرد/میگرن/یبوست/هوموروئید/کمردرد سیاتیک/سیگار/سینوزیت/تهوع و سوزش سردل

❖ سوزن ها بیشتر در نواحی مچ دست ، پریکاردیوم ۶ ، شونگ وان یا رن ۱۲ و در صورت نیاز سایر نقاط

کمردرد-سیاتیک

❖ سوزن ها در اطراف محل درد و در قسمت تحتانی پا گذاشته میشود.

یبوست :معمولا در ناحیه دست ،بالای مچ،و در ناحیه پا درست زیر زانو(نتایج معمولا عالی است).



پریکاردیوم ۶

شونگ وان یا رن ۱۲



استفاده از طب سوزنی در بارداری

القای درد زایمان

- ❖ نقاط هوگو یا روده بزرگ ۴ و سونینجائو یا صفرا است که با هم یا دوطرفه سوزن زده میشود.
- ❖ اجتناب از دستکاری این نقاط در اوایل بارداری - زمانی که سوزن در دسترس نیست.
- ❖ حتی فشار محکم روی این نقاط انقباضات ضعیف شده را برمیگردانند.

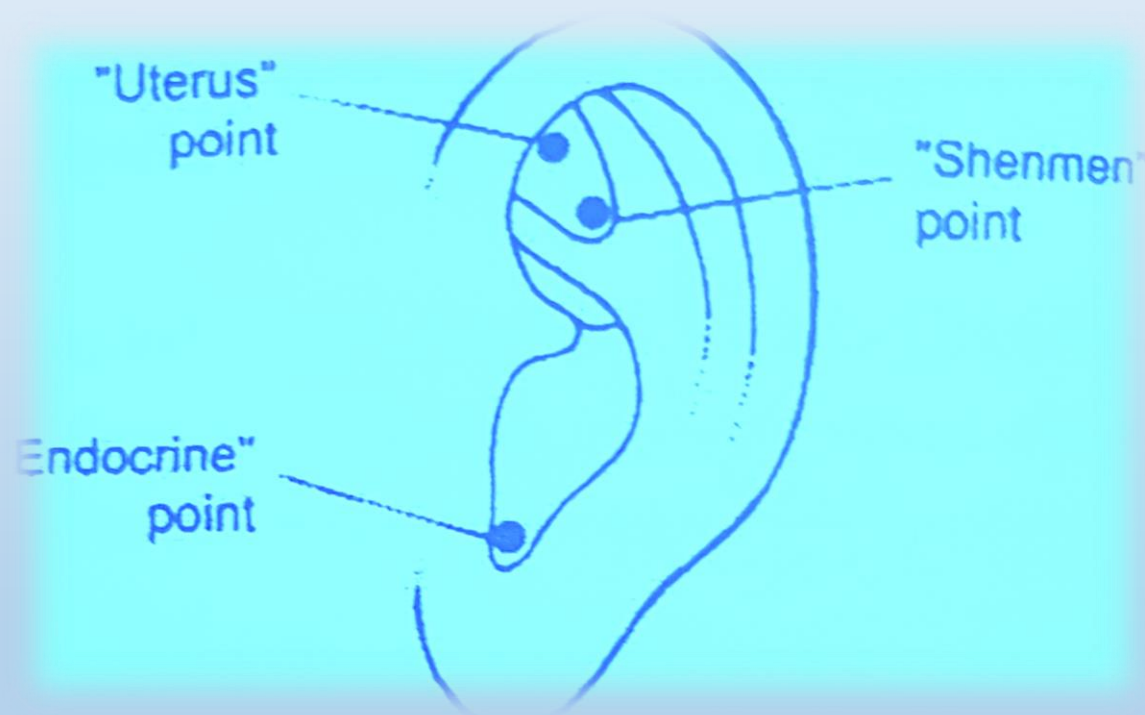
زایمان بدون درد

- ❖ یک نقطه از گوش

نقطه هوگو یا روده بزرگ ۴



دیاگرام نقاط گوشه که برای بیدردی زایمان
استفاده میشود



طب سوزنی

❖ سیلیائو BL32

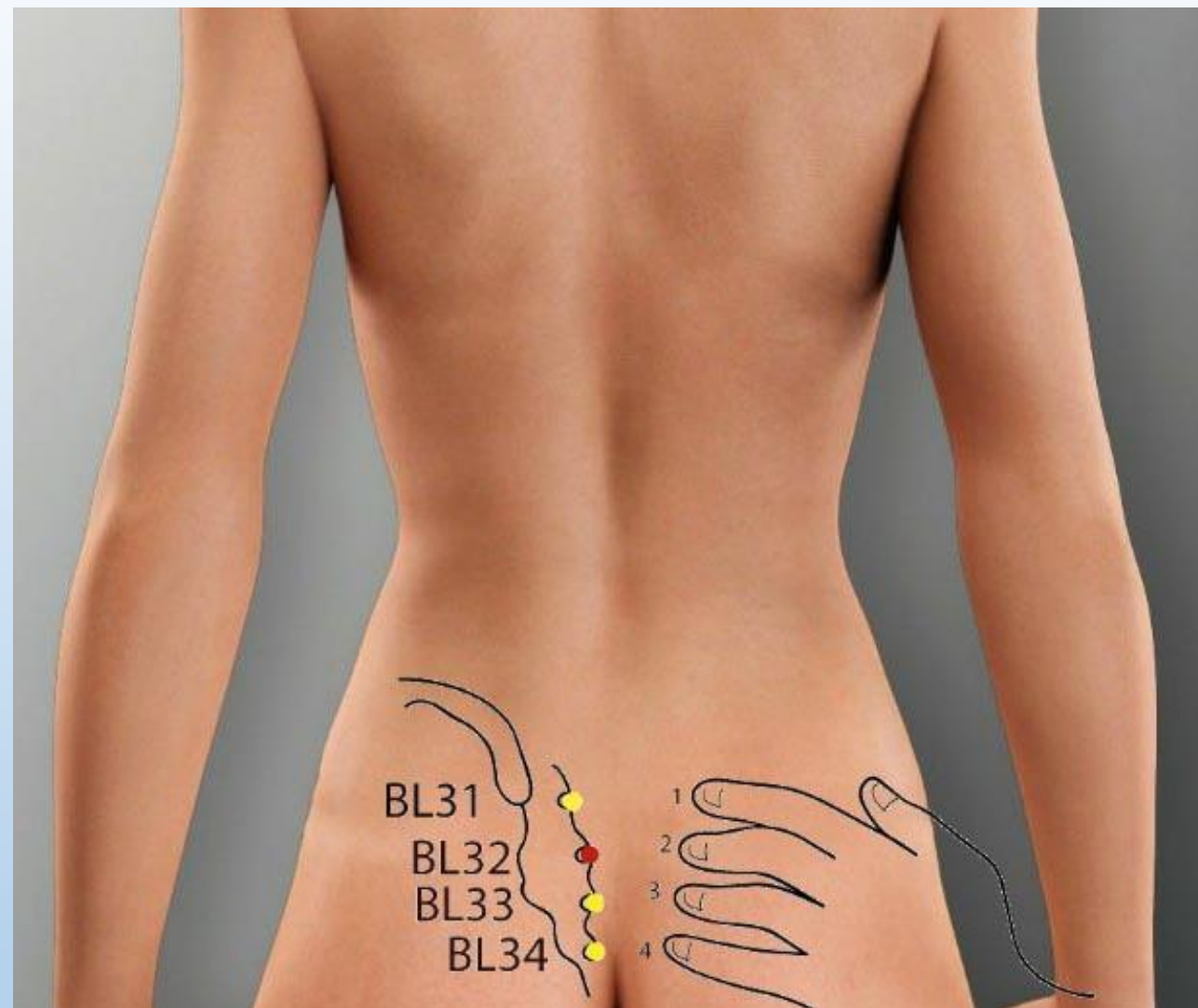
❖ سان ین جیائو SP6

❖ در تقویت انقباضات و نیز تسکین درد زایمان موثر هستند.

❖ تحریک این نقاط در دوره بارداری ممنوع است (به علت خطر تحریک لیبر زودهنگام)

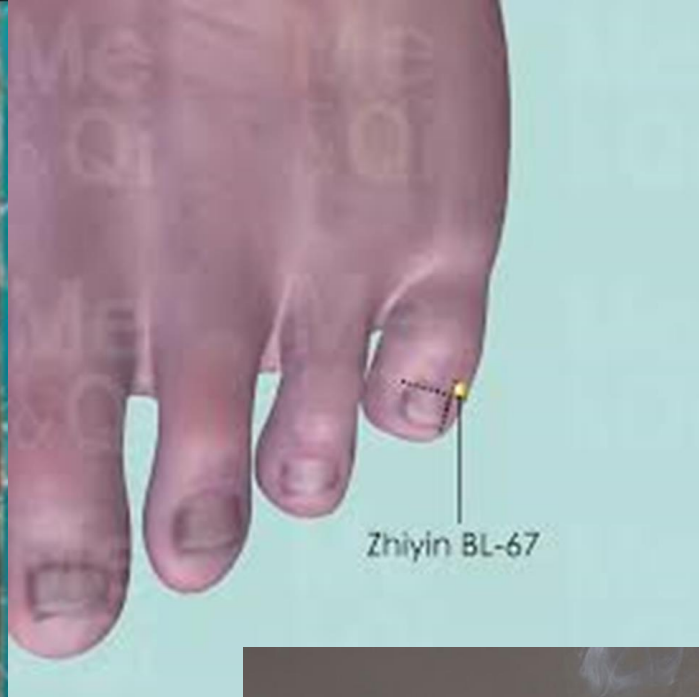


هر دو نقطه:
 در تقویت انقباضات و نیز
 تسکین درد زایمان موثر
 هستند



در عقب خط وسط در دومین فورامن ساکروم جهت کاهش درد لیبر: BL32:

طب سوزنی



عنصر دیگر طب سوزنی موکسیبیشن است:

❖ استفاده از گیاه دارویی خشک شده برای تولید گرما در محل تحریک نقاط طب سوزنی است در جایی که کمبود انرژی وجود دارد مثلاً جهت تبدیل بریچ به سفالیک

❖ نقطه BL67 کنار ناخن انگشت کوچک پا ۸۸ تا ۶۰ درصد مفید است.

❖ در صورت ترکیب با طب سوزنی اثرش بیشتر میشود.

❖ موکسیبیشن در کلینیکهای بریچ به این صورت به کار میرود:

❖ ۳۴ تا ۳۵ هفته بمدت ۳۰ دقیقه در روز بمدت ۵ روز



طب فشاری

استفاده از مریدین ها در طب فشاری

❖ طب فشاری شکلی از ماساژ مستقیم است که در آن فشار از طریق دستها، توپ یا سایر وسایل اعمال میشود.

فعال کردن این نقاط سبب:

❖ آزاد شدن آندورفینها

❖ کاهش استرس (شل کردن عضلات و بهبود گردش خون)

❖ بهبود تهوع دوران بارداری و بعد از سزارین

❖ تسکین درد زایمان

نقطه نیگان (P6) مریدین پریکاردی

❖ به اندازه عرض سه انگشت بالاتر از چین مچ دست قرار دارد

❖ درمان تهوع و استفراغ خفیف تا متوسط بارداری

(P6) نقطه نیگان



درمان تهوع و استفراخ خفیف تا متوسط بارداری

شیاتسو

- ❖ شیاتسو یک لغت ژاپنی و به معنی فشار انگشت است و از فرم اولیه یک ماساژ ژاپنی به نام آنما Anma یا تونیا Tuina در چین منشا گرفته است.
- ❖ شیاتسو از تکنیکهای فشار ساده به همراه کشش آرام استفاده میکند و با لباس نرم متناسب اجرا میشود
- ❖ پزشک متبحر در امر شیاتسو ابتدا یک تاریخچه کامل از فرد میگیرد و سپس قبل از درمان تشخیص میگذارد.

شیاتسو

- ❖ توسط شصت، انگشتان، آرنج یا زانوها در طول مریدین یا خطوط انرژی به نقاطی در بدن براساس تشخیص، فشار وارد میشود.
- ❖ این گونه کاربرد فشار سبب ایجاد نیروی آرام سازی یا حرکت Ki انرژی در بدن میشود.
- ❖ دریافت کننده ، انواع احساسات را در ضمن دریافت شیاتسو احساس میکند و این به طور معمول به صورت «ضربه خوب» درد مبهم یا از بین رفتن درد زیر انگشت درمانگر توصیف می شود با این کار انرژی در بدن مجدداً تنظیم میشود.

استفاده در حاملگی

❖ شیاتسو میتواند به میزان زیادی برای حاملگی لیبر و زایمان و پس از زایمان فایده داشته باشد اما در صورتی که ماما کاملاً در این زمینه تربیت نشده باشد بهتر است از استفاده بعضی تکنیکها پرهیز نماید

مشکلات حاملگی که شیاتسو میتواند کمک کند

❖ تنگی نفس / سردرد / بی خوابی / افزایش دفعات دفع ادرار / ترشح واژن / درد کمروسا کراال / کرامپ

❖ ادم / سوزش سردل / سندرم کارپال تونل / خستگی / تهوع و استفراغ / سرفه مزمن

استفاده در حاملگی

- ❖ به طور کلی، دریافت درمانهای شیاتسو از اوایل حاملگی با احتیاط و رعایت موارد کنتراندیکه، به نظر ایمن میرسد
- ❖ از کار بر روی مناطق قسمت داخلی پایین ساق و فشار قوی روی قسمت تحتانی پشت و ساکروم باید خودداری نمود.
- ❖ درمان شیاتسو برای رفع مشکلات در طی ۴۰ هفته بارداری مناسب هستند(در صورتی که ماما در این زمینه آموزش دیده باشد).

کیسه
صفر ۱۱۲



روده بزرگ ۴



طحال ۶



کبد ۳





رپه ا

پریکارڈیوم ۶



معدة ۳۶ از فشارهایی که سبب رفع یبوست میشود



شیاتسو توسط خود فرد روی مریدین المعدة برای رفع یبوست



مثانه ۵۷ که به تسهیل کرامپها کمک میکند



برای بهبود هموروئید



فشار به سمت پایین کانال مثانه تمرکز روی نقاط معده و طحال



درمان کانالهای مثانه انرژی طحال و معده را افزایش میدهد



مریدین مٹانہ



نقطه فشار ساکراال که به تقویت انقباضات کمک میکند



مثانه ۶. فشار میتواند بر رفع درد هنگام لیبر موثر باشد



تسهیل درد ساکراال در وضعیت اکسی پوت فلفی



آروماتراپی

- ❖ اسانس گیاهی استخراج شده از گیاهان حاوی اثرات مختلف فیزیولوژیکی و روانی است.
- ❖ متداول ترین روش ،استفاده همراه ماساژ است
- ❖ اضافه شدن به آب هم داریم (نه اینکه وارد استخر زایمان شود)
- ❖ جذب از طریق استنشاق صورت میگیرد
- ❖ در استفاده از آروما تراپی احتیاط شود چون در بسیاری از موارد در بارداری و شیردهی منع مصرف دارد.
- ❖ روغن اسطوخودوس و روغن مریم گلی کمک به انقباضات میکنند.گاهی در لیبر به تنهایی یا در کنار اکسیتوسین استفاده میشود.
- ❖ در موردی استفاده بیش از حد از مریم گلی در لیبر همراه با مرده زایی همراه بوده.
- ❖ استفاده مکرر یا طولانی مدت از هر روغنی عوارض دارد.
- سوزش پوست / از دست دادن تمرکز بیحالی سردرد / تهوع

داروهای گیاهی

- ❖ دقیقاً مانند داروها به شیوه فارماکولوژیک عمل میکنند
- ❖ به صورت دم کرده / عصاره گیری / تنتور / روغنهای دم کردنی
- ❖ بسیاری از داروهای گیاهی منع مصرف در دوره بارداری دارند یعنی تاثیر روی تکامل جنین / سقط / اثر روی سلامت مادر دارند
- ❖ زنجبیل اثرات ضد انعقادی قوی و در افراد با مصرف وارفارین و آسپیرین استفاده نشود.
- ❖ داروهای گیاهی با احتیاط استفاده شود.
- ❖ تمام داروهای گیاهی باید ۲ هفته قبل از سزارین قطع شود.

داروهای گیاهی

- ❖ برگ تمشک به صورت دم کرده یا قرص جهت آمادگی برای زایمان به کار رفته (از حدود هفته ۳۲ بارداری)
- ❖ ولی در زمان ترم برای القا استفاده نشود چون موجب هایپر تونی رحم و دیسترس جنینی میشود.
- ❖ در موارد فشار خون بالا ، خون ریزی دوران بارداری، بارداری چند قلو، برگ تمشک دریافت نشود.
- ❖ با اسکار رحمی سزارین یا سزارین برنامه ریزی شده هم دریافت نشود.

داروهای گیاهی

تهوع و استفراغ بارداری

- ❖ چای انیسون / رازیانه / علف شیرین / نعناع فلفلی / ریشه زنجبیل (قرقره دم کرده) یا کپسولش (پودرش)
- ❖ قبل از خواب: دم کرده بابونه / رازک / شکوفه لیمو / چای برگ تمشک /
- ❖ دم کرده ها رو میشود در حالت یخ زده مصرف نمود. (مکیدن)

داروهای گیاهی

کنترل خونریزی

❖ دم کرده های برگ تمشک / Ladys mantle

واریسها - هموروئید - یبوست

❖ دم کرده / کرم / کمپرس مثل کامفری - گل ختمی - گل همیشه بهار - بارهنگ - بومادران

❖ سیب زمینی خام رنده شده مستقیم روی هموروئید سبب کاهش تورم و درد

❖ جوشانده ریشه قاصدک Dandelion اثر ملین دارد.

❖ دم کرده شکوفه لیمو ترش یا ریشه زنجبیل تازه سبب بهبود جریان خون مستقیم سیاهرگی

داروهای گیاهی

آنمی

- ❖ رژیم غذایی شامل برگ سبزیجات تازه و سبز شامل جوانه ها-دانه حبوبات و موسیر
- ❖ میوه های خشک و تیره مثل زرد آلو-انجیر-کشکش-مویز-آلو به صورت خیسانده
- ❖ نان جو-کیک جو-آجیل(بادام)-ماهی-حلزون صدف دار-ماهی دودی-ماهی آزاد و بنشن(نخود و لوبیا)
- ❖ به جای شکر برای شیرین کردن شیر به نیشکر
- ❖ جوشانده ریشه اردک زرد مخلوط با دم کرده برگ گزنه-جعفری-کامفری-نعناع بیابانی

داروهای گیاهی

سوزش سردل

❖ دانه های ضد نفخ انیسون-زیره سیاه-شوید-رازیانه

استفاده در لیبر

❖ خستگی:دم کرده ریشه زنجبیل تنها یا اضافه شدن با برگ تمشک و کمی عسل

مراقبتهای پرینه

❖ پرینه متورم و کوفته:جوشانده گرم جو و پوست درخت کامفری +دم کرده گل همیشه بهار و گل‌های معطر اسطوخدوس

داروهای گیاهی

داروهای گیاهی برای استفاده پس از زایمان

- ❖ در صورت وجود التهاب و ماستیت در پستان، درمان گیاهی مطمئن است اما با روندی کند انجام میگیرد
- ❖ در موارد التهاب بدون شکایت از برگهای سبز یا سفید کلم برای پوشاندن داخل سینه بند استفاده میشود
- ❖ این اقدام حرارت را از پستان میگیرد و زمانی که برگها شل شد، باید آن را عوض کرد.
- ❖ ضمادهای سرد از سیب زمینی یا هویج خام رنده شده نیز دارای اثری مشابه هستند.
- ❖ **کمپرس گرم با جعفری یا کامفری** : یک مشت از این برگها را در یک پارچه نخی میگذارند و آن را در آب در حال جوش به مدت ده دقیقه فرو میبرند. فقط باید تا زمانی که برای گذاشتن روی پستان قابل تحمل باشد سرد بشود.
- ❖ فروبردن پستان در دم کرده **ریشه گل ختمی** و **دانه های رازیانه** ای که بعد از حرارت دادن، در طول شب روی سینه گذاشته میشود تا سرد شود، برای رفع حساسیت و التهاب پستان مفید است.

داروهای گیاهی

- ❖ از آن جایی که پاک کردن کرم و پماد از روی نوک پستان و آرئول مشکل است این ناحیه را حتی الامکان به طور محافظه کارانه با شست و شوی خوب با دم کرده گل ختمی یا کامفری درمان میکنند و پستان را در معرض نور آفتاب یا هوا قرار میدهند.
- ❖ کاربرد یخ ساخته شده از گیاهان فوق و استفاده از آن درست قبل از شیردهی ضددردی موضعی و مؤثر است و موجب به خارج کشیده شدن نوک پستان میشود.
- ❖ پمادهای **کامفری و بو مادران** در التیام نوک پستان ترک خورده و رفع درد آن بسیار مؤثرند.
- ❖ ژل شفاف برگ آلو ورا تسکین بخش و التیام دهنده زخم نوک پستان است اما باید مراقب بود تا به طور کامل قبل از شیردهی شسته شود چون مزه تلخ آن از گرفتن نوک پستان توسط نوزاد جلوگیری میکند.
- ❖ قسمت پشتی **برگ گرانیوم** تسکین دهنده و التیام بخش نوک پستان ترک خورده است این برگ را در تماس مستقیم با نوک پستان در داخل سینه بند قرار میدهند.

داروهای گیاهی

در خونریزی های شدید هنگامی که کمکهای مؤثر اولیه انجام شد، درمانهای کمکی زیر هم کاربرد دارند:

❖ دو یا سه فنجان از دم کرده شنل زنان Lady's mantle یا جیب چوپان Shepherd's purse به صورت مخلوط با برگ تمشک و گزنه روزانه به مدت سه تا چهار روز پس از زایمان هنگامی که خونریزی شدید پایدار وجود دارد، توصیه می شود.

❖ از دم کرده برگ گل ختمی و گزنه برای چهار تا شش هفته بعدی استفاده میشود.

هوميوپاتی

- ❖ ساموئل هانمن آلمانی: بنیانگذار
- ❖ کشف: اصول شبه درمان یا قانون مشابه
- ❖ هومیو: مشابه پاتی: رنج
- ❖ دوره برای شفای بیماریها: استفاده از متناقضها استفاده از مشابه ها
- ❖ طب رسمی از متناقضها: درمان یبوست دارویی است که اسهال می آورد
- ❖ هومیوپاتی از مشابه ها: مثلا مقدار زیاد رادیواکتیو سرطانزا است دوز کم سبب درمان سرطان
- ❖ آب پیاز اشک مقدار کمش (آلیوم سپا)..... رفع علائم مشابه در افراد سرما خورده
- ❖ داروهای هومیوپاتی: قطره - قرص - پودر - گرانول

هومیوپاتی

- ❖ شامل کاربرد میزان ناچیزی از موادی است که اگر دوز کامل آن به فرد داده شود سبب بروز مشکلی خواهد شد که باید درمان شود.
- ❖ هومیوپاتی از طریق فارماکولوژیک یعنی از نظر شیمیایی عمل نمیکند، بلکه یک طب انرژی قدرتمند است که تصور میشود مبتنی بر فیزیک کوانتوم باشد.
- ❖ این دارو ها برای هر فرد جداگانه تجویز میشوند چون شخصیت افراد و سایر عوامل موجب تشدید یا مهار علائم موجود میشوند.
- ❖ بنابراین به افراد با شرایط یکسان لزوما درمان هو میوپاتی یکسانی دریافت نمیکند.

هوميوپاتي

- ❖ **درمان يبوست:** دوز خيلي كم داروي ايجاد يبوست
- ❖ **قهوه پررنگ:** سردرد و فعاليت غير معمول ذهن و بدن و براي فعال ماندن
- ❖ **هاميوپاتها** از قهوه براي درمان بي خوابي
- ❖ **ریشه گیاه اپيكاكونا.....تهوع و استفراغ مداوم** در هاميوپاتي بارداری از دوز پايين آن براي درمان تهوع و استفراغ
- شرایط بارداری پاسخ دهنده به هاميو**
- ❖ **سندرم کارپال تونل:** ليكوپديوم (پنجه گرگی) / سپيا / آرسنيكوم
- ❖ **هوموروئيد: سپيا.....** هوموروئيد خارجي ونوكس ورميكا براي نوع داخلي
- ❖ **تهوع و استفراغ:** اپيكاكونا / نوکس ووميكا / پالساتيلا
- ❖ **سوزش سردل / نوکس ووميكا**

هومیوپاتی

- ❖ کمردرد: روس تاکس / آرنیکا
- ❖ بیخوابی: به علت فعالیت بیش از حد ذهن.....قهوه
- ❖ ترس از لیبر و اتفاقات مختلف.....اکونیت یا تاج الملوک
- هومیوپاتی برای لیبر
- ❖ اینداکشن، تسریع یا شکست در پیشرفت لیبر (کالوفیلوم)
- ❖ کامومیلا (سرویکس سفت همراه با خستگی مادر و نیز سرویکس سفت و انقباضات اسپاسمی
- به دنبال عمل جراحی:
- ❖ درسزارین / فورسپس / / EPI برای جلوگیری از تروما و کبودی.....آرنیکا
- ❖ کمک به التیام زخم.....هیپریکوم

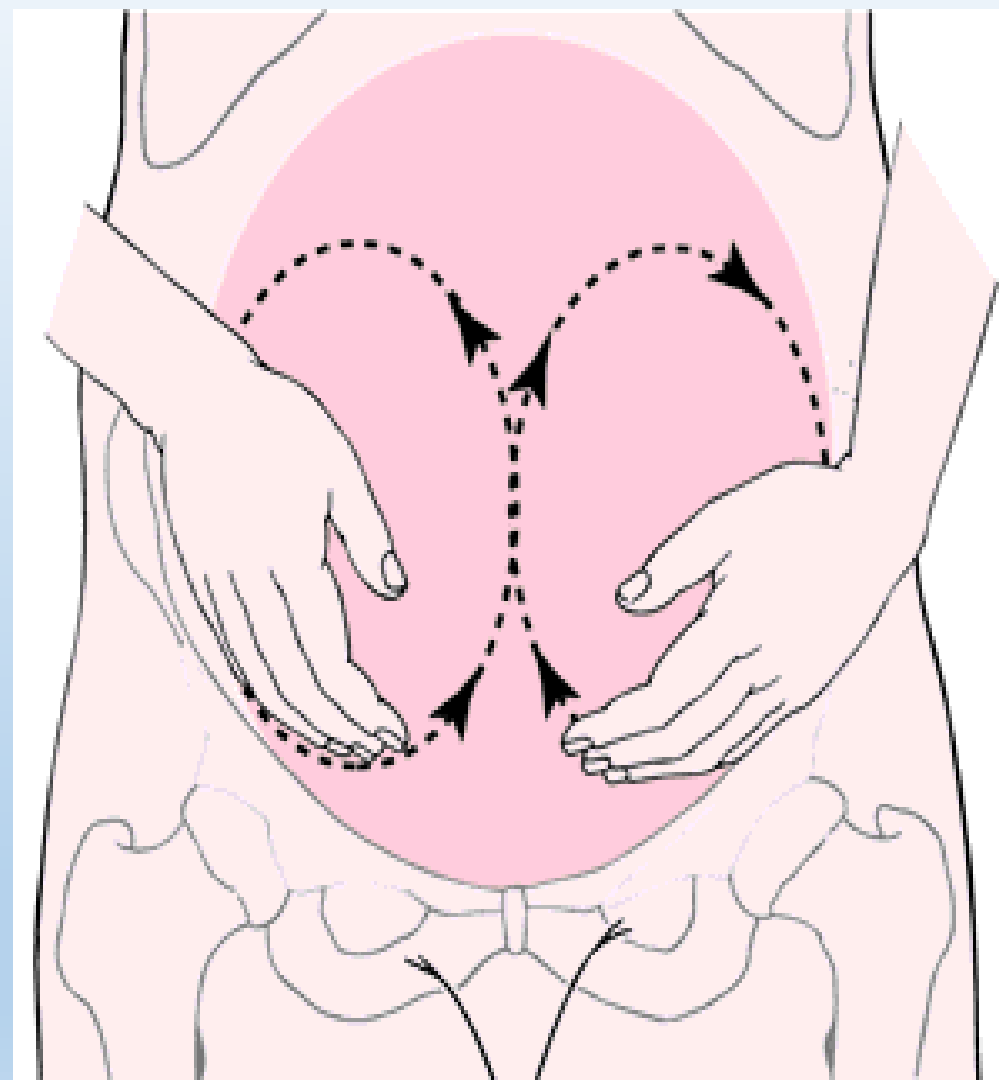
روشهای درمان دستی

ماساژ

- ❖ استفاده از لمس است ایمپالسهای لمس سریع تر از ایمپالسهای درد به مغز میرسند.
- ❖ بنابراین ماساژ برای درد زایمان و درد بعد از زایمان سزارین به کار میرود.
- ❖ ماساژ سبب کاهش کولسترول و کاهش استرس هورمون در نتیجه سبب تن آرامی و کاهش فشار خون و تحریک فرایندهای دفع کننده میشود.
- ❖ ماساژ شکم در جهت عقربه های ساعت میتواند در تحریک ترانزیت روده ای و درمان یبوست در دوران بعد از زایمان موثر باشد.

ماماها در لیبر

- ❖ لمس و ماساژ به ویژه ماساژ افلوریج روی شکم
- ❖ فشار بر ساکروم
- ❖ ماساژ پایین کمر
- ❖ ماساژ شانه
- ❖ ماساژ را نباید در مناطق ترومبوز و واریس انجام داد
- ❖ جفت قدامی.....ماساژ ناحیه شکم نباشد.
- ❖ جهت تسهیل ماساژ از روغن
- ❖ روغن هسته انگور روغن بادام شیرین
- ❖ شیوع بالاتر زایمان زودرس
- ❖ روغن زیتون استفاده نشود به دلیل اسید لینوئیک و آسیب به سد پوستی در بزرگسالان



ماساژ پرینه

❖ کاربرد تکنیک ماساژ پرینه در نیمه تحتانی ورودی واژن به منظور کشش بافت‌های احاطه کننده این ناحیه جهت پیشگیری از آسیب اطلاق میشود.

ماساژ پرینه سبب:

❖ آسیب کمتر حین زایمان/بخیه های کمتر/نیاز کمتری برای اپیزیوتومی

❖ ۶ هفته قبل از زمان تقریبی زایمان-روزانه-بمدت ۵ تا ۱۰ هفته

❖ سبب کاهش نمره درد پرینه

❖ رعایت بهداشت جهت پیشگیری از عفونت

❖ مثانه خالی-لوبریکانت طبیعی-در موارد عفونتهای واژینال و ضایعات هرپس استفاده نشود.

❖ بعد از آسیب پرینه برخی زنان از کاربرد روغنهای اساسی به صورت استنشاقی افزودن به آب حمام یا روی پد، بهداشتی برای تسکین بهره مند میشوند.

ماساژ پرينه توسط مادر

- ❖ شستها را به اندازه ی ۱/۵ اينچ وارد ناحيه تحتانی واژن نماييد.
- ❖ حين فشار به عقب به طرفين فشار وارد كنيد.
- ❖ به آرامی به كشش ادامه دهيد تا احساس سوزش جزئی
- ❖ سوزن سوزن شدن يا گزش نماييد
- ❖ اين فشار را نگه داريد تا ناحيه كمی بی حس شود (تقریباً ۲ دقيقه)
- ❖ فشار را با استفاده از انگشت شست ادامه دهيد.
- ❖ از روان كننده ای مانند روغن زيتون روغن نارگيل يا روغن بادام شيرين استفاده كنيد و به آرامی ۳ تا ۴ دقيقه ناحيه تحتانی واژن را ماساژ دهيد .
- ❖ بين جلسات استراحت كرده و اين كار را دو يا سه بار تكرر نماييد.

استئوپاتی

- ❖ استئوپاتی یک روش دستکاری دستی است که با هدف بازگرداندن و حفظ تعادل در بدن به ویژه در سیستم های عصبی عضلانی و اسکلتی و با بررسی و حفظ عملکرد بیومکانیکی بدن انجام میشود.
- ❖ برای درمان کمردرد در بارداری بسیار مؤثر است.
- ❖ برای سایر مشکلات همچون سوزش سر دل یا سندرم تونل کارپال نیز میتواند مفید باشد.

استئوپاتی

- ❖ این روش درمانی مشابه کایروپراکتیک است که مربوط به ارتباط سیستم عصبی ساختار با مکانیکی بدن است و بر مفاصل نخاعی و عضلات و رباط های مرتبط تأکید دارد.
- ❖ به ویژه برای مشکلات اسکلتی و عضلاتی همچون دیاستاز سمفیز پوبیس درد مفاصل ساکروایلیاک و سوزش سر دل مناسب است.
- ❖ همچنین در کودکان دچار کولیک و اختلال بیش فعالی نیز مؤثر است .
- ❖ هم استئوپاتی و هم کایروپراکتیک از اواسط دهه ۱۹۹۰ به عنوان حرفه های مکمل پزشکی محسوب میشوند.

استئوپاتی

❖ آماده کردن و حفظ تعادل در سیستم عضلانی-اسکلتی بدن

❖ هدف استئوپات، حفظ تعادل بین ساختار عضلات، مفاصل، رباطها و اعصاب است.

❖ در بارداری.....این تعادل مورد تهاجم تغییرات وزنی، تغییرات هورمونی و تغییر در تعادل مایعات

سه ماهه اول بارداری

❖ بیشتر مشکلات در ستون مهره و قفسه سینه به علت افزایش سریع اندازه و حساسیت پستانهاست.....این سبب خمیدگی ستون فقرات سینه ای و چرخش به داخل شانه ها میشود.

جهت رفع علائم

❖ استئوپاتی آزاد سازی عضلات بین دنده ای را هدف قرار میدهد

❖ به بهبود حرکت ستون مهره های قفسه سینه ای و بافت نرم مجاور آن کمک میکند.

استئوپاتی

سه ماهه دوم:

- ❖ تغییرات در مفاصل ران، زانو، آرنج، سمفیز پوبیس و عضلات شکمی
- ❖ ناراحتی و درد در این نواحی به درمان استئوپاتیک خوب جواب میدهد.

درمان:

- ❖ تکنیکهای شل کردن بافت نرم-تکنیکهای مفصلی-این مفاصل با حرکات پاسیو و مکرر برای کشیدگی رباطها تقویت میشوند.

سه ماهه سوم

- ❖ در مراحل آخر بارداری با بالا آمدن قله رحم و رسیدن آن به دیافراگم، تنفس به خصوص تنفس عمیق مشکل تر میشود (دنده های تحتانی جمع و دنده های فوقانی در تنفس غالب میشوند).

❖ درمان: کشیدگی ملایم دنده

❖ شلی دیافراگم سبب بهبود وضعیت

❖ توصیه به بهترین وضعیتهای خوابیده و نشسته شده

کنترل حرکات ناحیه ی تحتانی قفسه سینه



بررسی حرکت مفصل ران



تکنیک برای کشش عضلات دافل قفسه سینه



کاربرد تکنیک فشارتراست با سرعت بالا
در ناحیه ستون مهره



لمس پاسیو حرکات ستون مهره کمری



تکنیک نشسته برای جدا کردن دنده های تحتانی



حفظ فشار زیاد بر روی ساکروم



کشش عضلات لومبار اارکتور اسپاینا در حالی که بیمار
نشسته است



کشش عضلات لومبار اراکتوراسپاینا



مواردی که استئوپاتی در آن کمک کننده است

سندرم کارپال تونل

- ❖ در مراحل آخر بارداری (ورم) سبب فشار به عصب مدیان در مچ دست و سبب بی حسی و سوزن سوزن شدن در دستها به ویژه در صبحها میشود.
- ❖ درمان استئوپاتیک ساعد و مچ دست سبب درناژ و تحریک مفاصل مچ دست میشود.
- ❖ پیشرفت با یکی دو جلسه درمان مشاهده میشود.

دیابت

درمان استئوپاتیک در این مورد اثر مشابه ورزش دارد و سبب کاهش نیاز به انسولین میشود.

درد سمفیز

کلادرمان در این مورد مشکل است

مواردی که استئوپاتی در آن کمک کننده است

کوکسیدینیا

❖ قوزک پای متورم: با این درمان کاهش درناژ لنفاتیک و محدودیت در مفاصل قوزک - زانو - ران درمان میشود.

سوء هاضمه سوزش سردل

❖ به شل شدن دیافراگم و تکنیکهای بهبودی تحرک قفسه سینه و ستون مهره توراسیک پاسخ میدهند.

درد رباطهای گرد

❖ درد کشاله ران گاهی به دلیل فشار روی لیگامان گرد حین گذر از کانال اینگوئینال است.

❖ تکنیکهای بافت نرم موضعی و تکنیکهای کششی اغلب در این شرایط کمک کننده هستند.

❖ رفع درد حین لیبر - رفع درد بعد از زایمان

تفاوت استئوپاتی و فیزیوتراپی

- ❖ استئوپاتها عمدتاً با مشکلات بیومکانیکال درگیرند و به شخص به صورت کلی مینگرند و از درمانهای دستی استفاده میکنند.
- ❖ فیزیوتراپها به ناحیه ای که علائم را ایجاد کرده نظر میکنند و از دستگاه های الکترونیک نیز استفاده میکنند.
- ❖ فیزیوتراپهای مامایی آموزش تخصصی دیده اند (ورزشهای قبل و بعد زایمان و مشاوره بعد از سزارین)

رفلکسولوژی

- ❖ رفلکسولوژی یکی از درمانهای طبیعی باستانی است که در آن تمام ارگانها و غدد بدن دارای نقاط رفلکس مربوطه در پا و دست و گوش هستند.
- ❖ رفلکسولوژیست از تکنیک فشار مخصوص شست و انگشتان استفاده می کند تا مناطقی از اختلال احتمالی یا واقعی را استخراج کند اما قول قطعی برای تشخیص ، تجویز یا درمان وجود ندارد

رفلکسولوژی

- ❖ رفلکسولوژی ماساژ ساده پا نیست بلکه یک درمان بسیار قدرتمند که در بارداری باید با احتیاط از آن استفاده شود.
- ❖ در مراقبت مادری میتوان از رفلکسولوژی در درمان ادم، کمر درد تهوع و اختلالات حین زایمان استفاده نمود این روش میتواند موجب تسکین درد کمک به پیشرفت زایمان و درمان احتباس جفت گردد.
- ❖ در دوران بعد از زایمان میتواند به بهبود خواب و تسهیل شیرسازی کمک کند.
- ❖ سبکهای مختلف رفلکسولوژی با چارت ها و تکنیک های مختلف رفلکسولوژی وجود دارد سبکی که بیشترین هماهنگی را با عملکرد مامایی دارد منطقه درمانی است که توسط مامای آلمانی Hanne Marquard ابداع شده است.

رفلکسولوژی

❖ در طی حاملگی عاقلانه است که بر روی منطقه رفلکس رحم به نرمی کار شود.

کنتراندیکاسیونهای منطقه رفلکس در حاملگی شامل:

- ❖ اختلالات حاد جفتی مانند جفت سر راهی-کنده شدن زودرس جفت (دکولمان)- حاملگی نابه جا - تهدید به سقط- عفونت و هرگونه شرایط غیر عادی حاملگی است که درمانگردرباره آن مطمئن نیست.
- ❖ وضعیت دیگری که بعضی درمانگران از درمان با رفلسکولوژی بایستی خودداری کنند، پره اکلامپسی می باشد هرچند، حرکات لمسی هماهنگ و آرام فشار خون را به اندازه کافی و به منظور پیشگیری از اکلامپسی کاهش میدهد.

رفلکسولوژی

- ❖ **تهوع و استفراغ** سه ماهه اول ممکن است به رفلسکولوژی همراه با سایر درمانها پاسخ دهد.
- ❖ ماساژهای هماهنگ و آرام سازی منطقه **شبکه خورشیدی** معمولاً مادر را آرام ساخته و درمان مناطق رفلکس برای سیستم اندوکراین میتواند استفراغهای شدید با علت هورمونی را بهبود بخشد.
- ❖ ناراحتی های همراه میگرن نیز قابل بهبودی هستند همانگونه که رفلسکولوژی در درمان سردرد مؤثر است.
- ❖ **یبوست** به طور حیرت آوری به رفلسکولوژی به خوبی پاسخ میدهد و در دوران بارداری و پس از آن و نیز بر روی نوزاد و کودک می تواند انجام شود قوس پاها با دستگاه گوارش در ارتباط هستند و ماساژ این مناطق در جهت عقربه های ساعت میتواند بسیار مؤثر باشد.
- ❖ **هموروئید و واریسها** هموروئیدها را میتوان به طور موفقیت آمیزی با رفلسکولوژی قبل و بعد از زایمان درمان نمود.
- ❖ ایجاد آرامش در منطقه رفلکس رکتال و تحریک مناطق سیستم لنفاوی و روده ای ناراحتی ها را برطرف می کند، به دفع کمک کرده و تورم هموروئید پرولاپس شده را کاهش میدهد

رفلکسولوژی

- ❖ **کمر درد** کمر دردی به علت اثرات ریلاکسین در حاملگی ایجاد شده، با کار کردن روی مناطق ستون مهره در طول لبه داخلی پا و هم چنین با آرام سازی مناطق مربوط به مفصل ساکروایلیاک و ماهیچه های شکمی کمر درد بهبود مییابد.
- ❖ در صورتی که مشکل به علت شل شدن سمفیز پوییس ایجاد شده باشد کار آرام بر روی منطقه غده هیپوفیز، هورمونهای مترشحه را تنظیم مینماید.
- ❖ **سوزش سر دل** با تحریک مناطق مربوط به مری معده و روده و آرام سازی مناطق مربوط به شبکه خورشیدی و دیافراگم و قلبی بهبود می یابد.
- ❖ **تکرر ادرار** به علت فشار از طرف رحم در حال رشد یا آنگاژمان عضو پرزائنه به لگن، با رفلسکولوژی آرام در مناطق دستگاه ادراری میتواند بهبود یابد.
- ❖ **اضطراب** مادران مضطرب و افسرده میتوانند از رفلکسولوژی منظم از طرف یک فرد معتبر در طی حاملگی بهره ببرند. این کار سبب بهبود بیخوابی و کم شدن استرس شده و میتواند فرصتی برای بحث در زمینه جزییات ترسها و نگرانیهایشان فراهم آورد.

رفلکسولوژی

بی خوابی

- ❖ برای زنانی که جنین فعال در شب مانع از خواب آنها میشود، رفلکسولوژی نه تنها از طریق آرام کردن مادر بلکه جنین میتواند کمک کننده باشد. ماماها در بخشهای قبل از زایمان میتوانند از ماساژهای ساده پا به عنوان وسیله تسهیل خواب در بیماران استفاده نمایند.
- ❖ اگر مادران دچار فشار خون بالا باشند اما خطر پره اکلامپسی وجود نداشته باشد این کار میتواند به کاهش فشار خون به خوبی کمک نماید.

اینداکشن

- ❖ لیبر توسط تحریک مناطق غده هیپوفیز و رحم میتواند القا شود اما مامایی که رفلکسولوژی انجام میدهد نباید از حوزه کاری اش فراتر رود و بدون هماهنگی تیمی کاری انجام دهد.
- ❖ این درمان در مواردی که لیبر نیاز به تحریک دارد یا هنگامی که پرده های جنینی پاره شده اما انقباضات خودبه خودی شروع نشده قابل استفاده است.

رفلکسولوژی

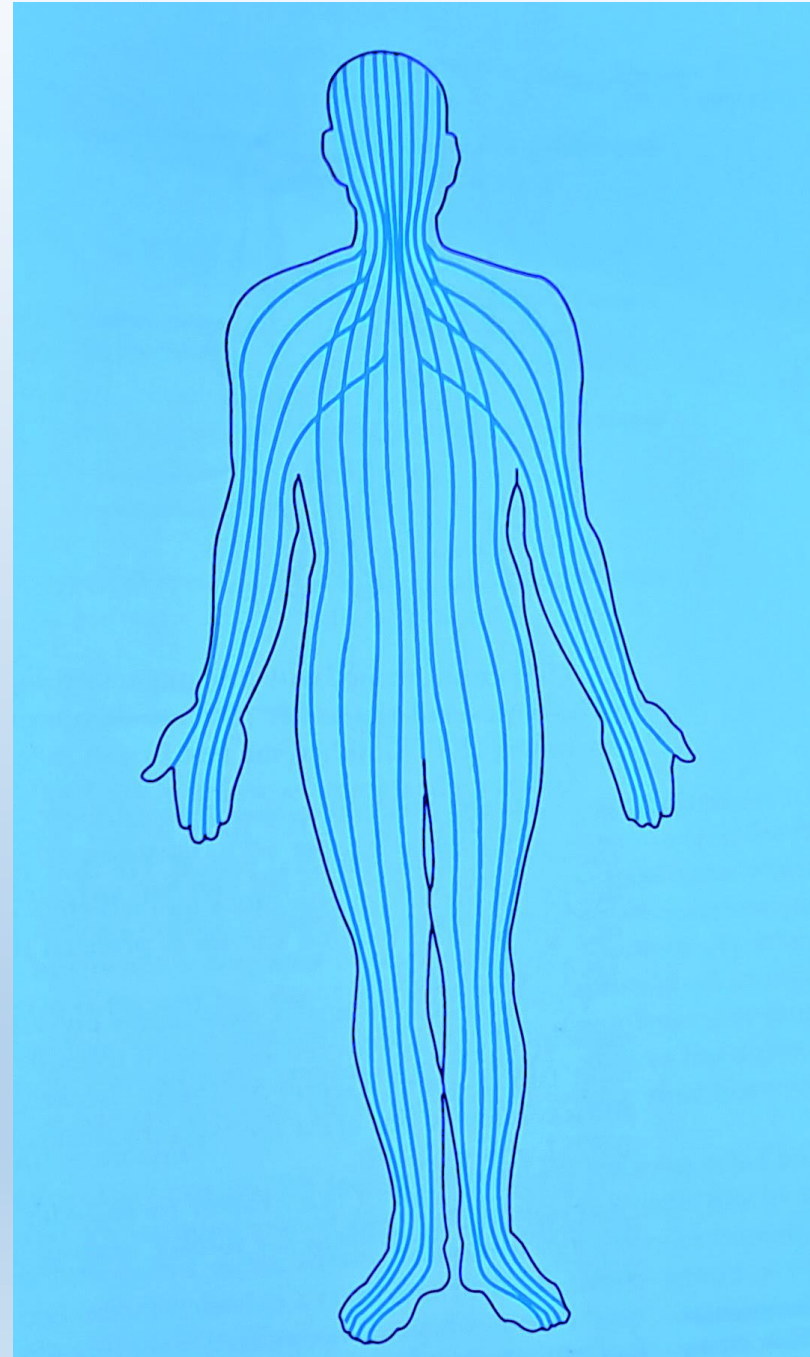
درد

- ❖ درد میتواند در هنگام لیبر از طریق کار آرام بر روی تمام سطح پا کاهش یابد، اما توجه به خصوص به مناطق رفلکس غده هیپوفیز - سیستم لنفاوی و سایر اعضای لگنی ضروری است.
- ❖ برای ماماهاى غير متبحر در زمينه درمان منطقه با رفلکس، ماساژ ساده، پا این مناطق را گرم میکند. مالش شدید پاشنه ها بین دستان ماما این ناراحتی را برطرف کرده و فعالیت رحم را افزایش میدهد.
- ❖ تشویق مادر به ماساژ سریع اطراف مچ هایش به مدت دو دقیقه در هر ساعت نیز میتواند مفید باشد.
- ❖ مچ ها و بالای قوزک ها مرتبط با لوله های رحمی و سیستم لنفاوی تناسلی بوده و این عمل به بهبود احتقاق و پرخونی لگن کمک میکند.

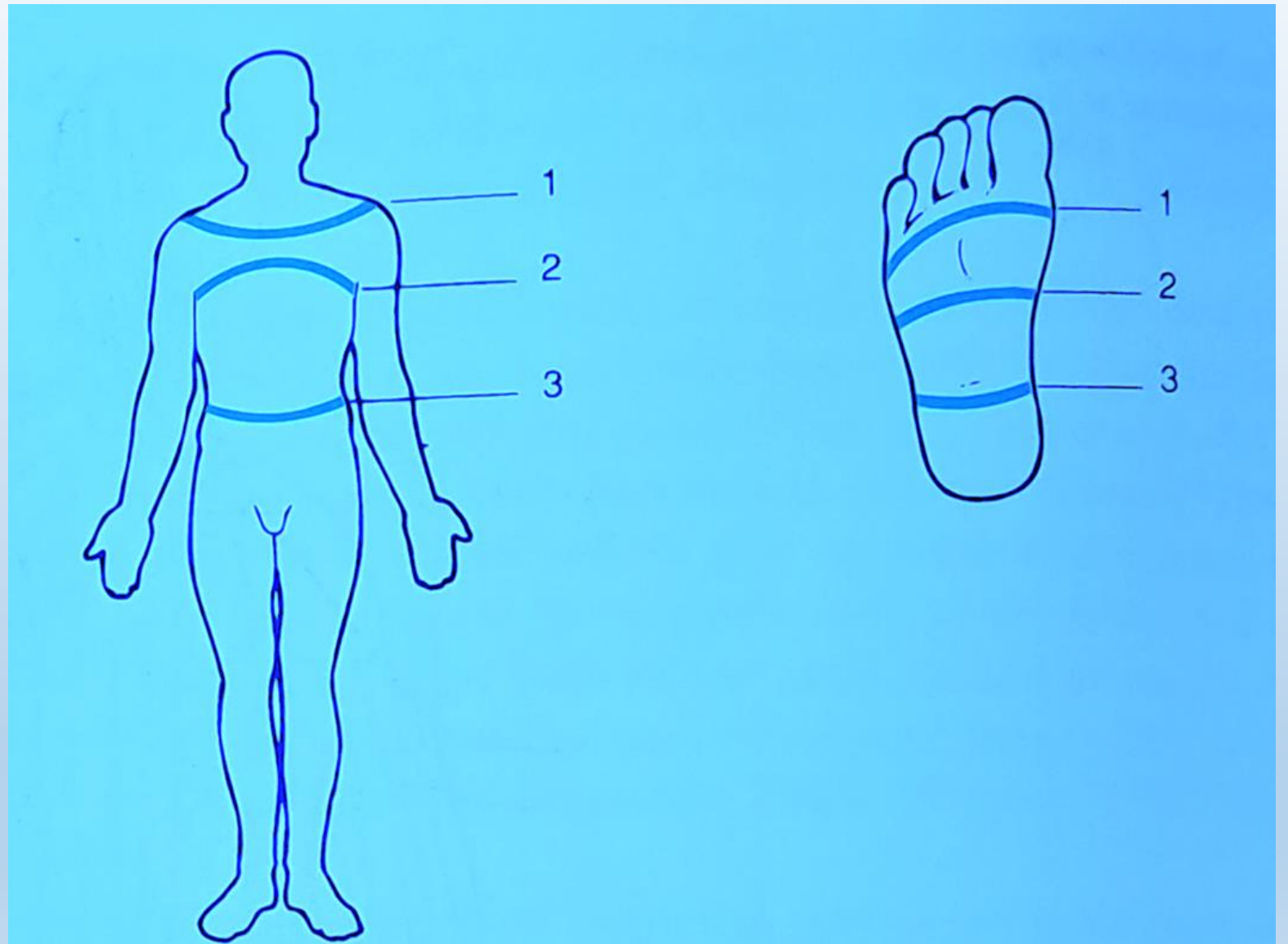
رفلکسولوژی

- ❖ انقباضات رحمی را میتوان توسط رفلکسولوژی از طریق تحریک یا آرام سازی براساس این که آیا انقباضات ناکافی هستند یا خیلی زیادند تنظیم کرد.
- ❖ در موارد عدم هماهنگی فعالیت انقباضی، لمس مناطق مرتبط با غده هیپوفیز و سایر غدد آندوکرین میتوانند کمک کنند.
- ❖ برای زنانی که قادر به دفع ادرار نیستند رفلکسولوژی به شروع ادرار کردن کمک میکند و مادر را از عوارض بالقوه سوند گذاری حفظ میکند (در درمان احتباس ادرار به دنبال زایمان یا سزارین).

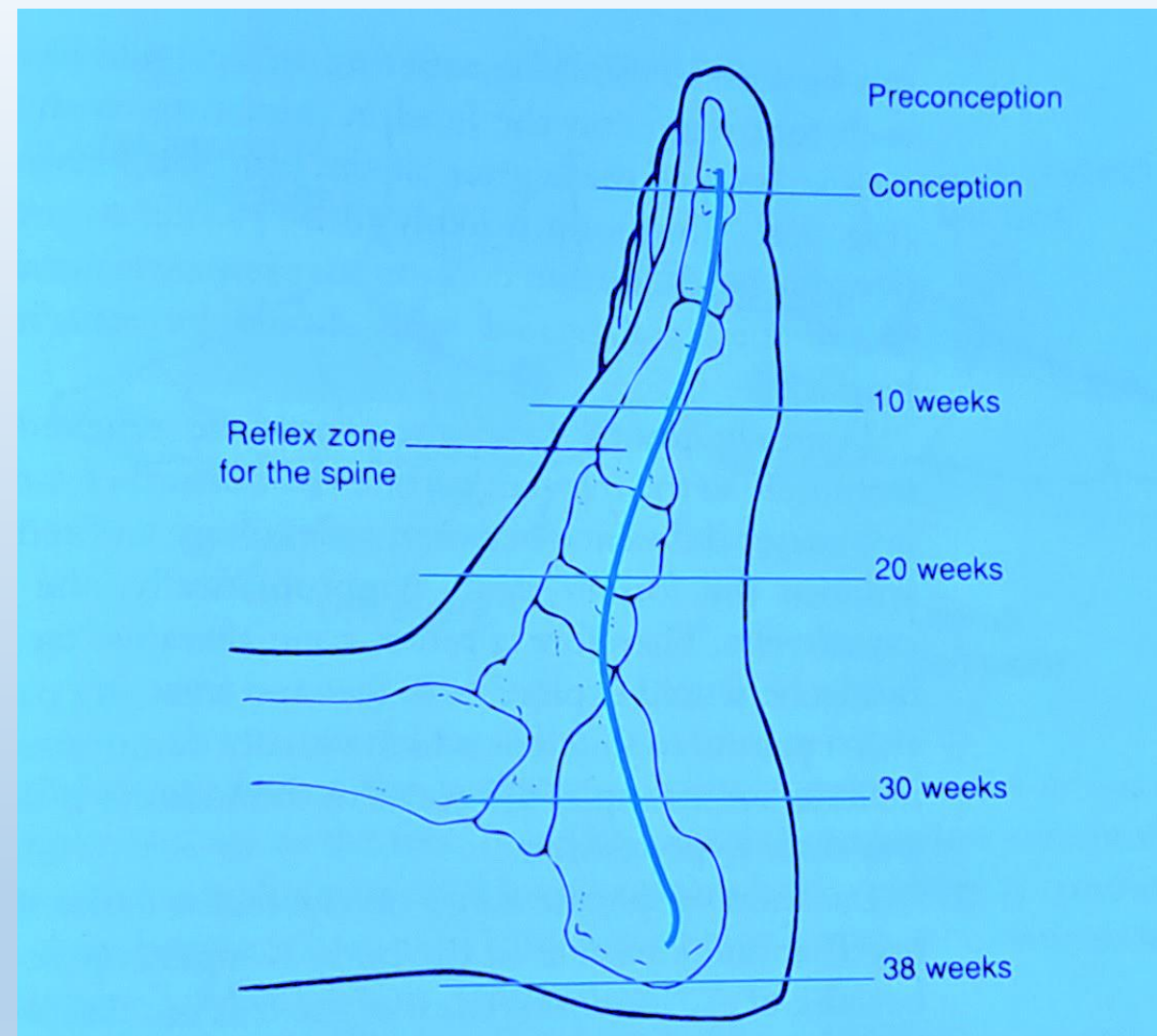
ده فط طولی بدن



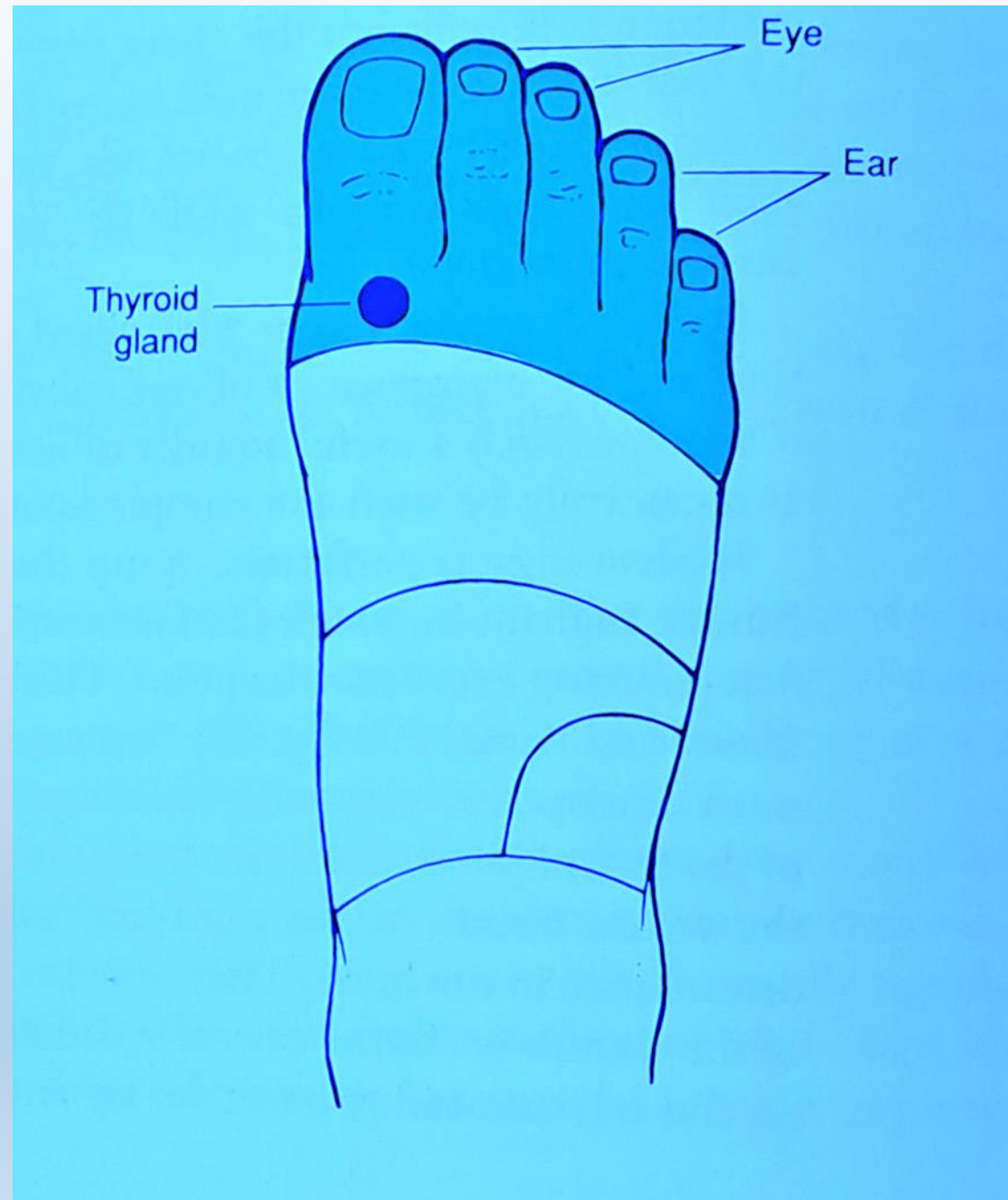
فطوط عرضی بدن و پا



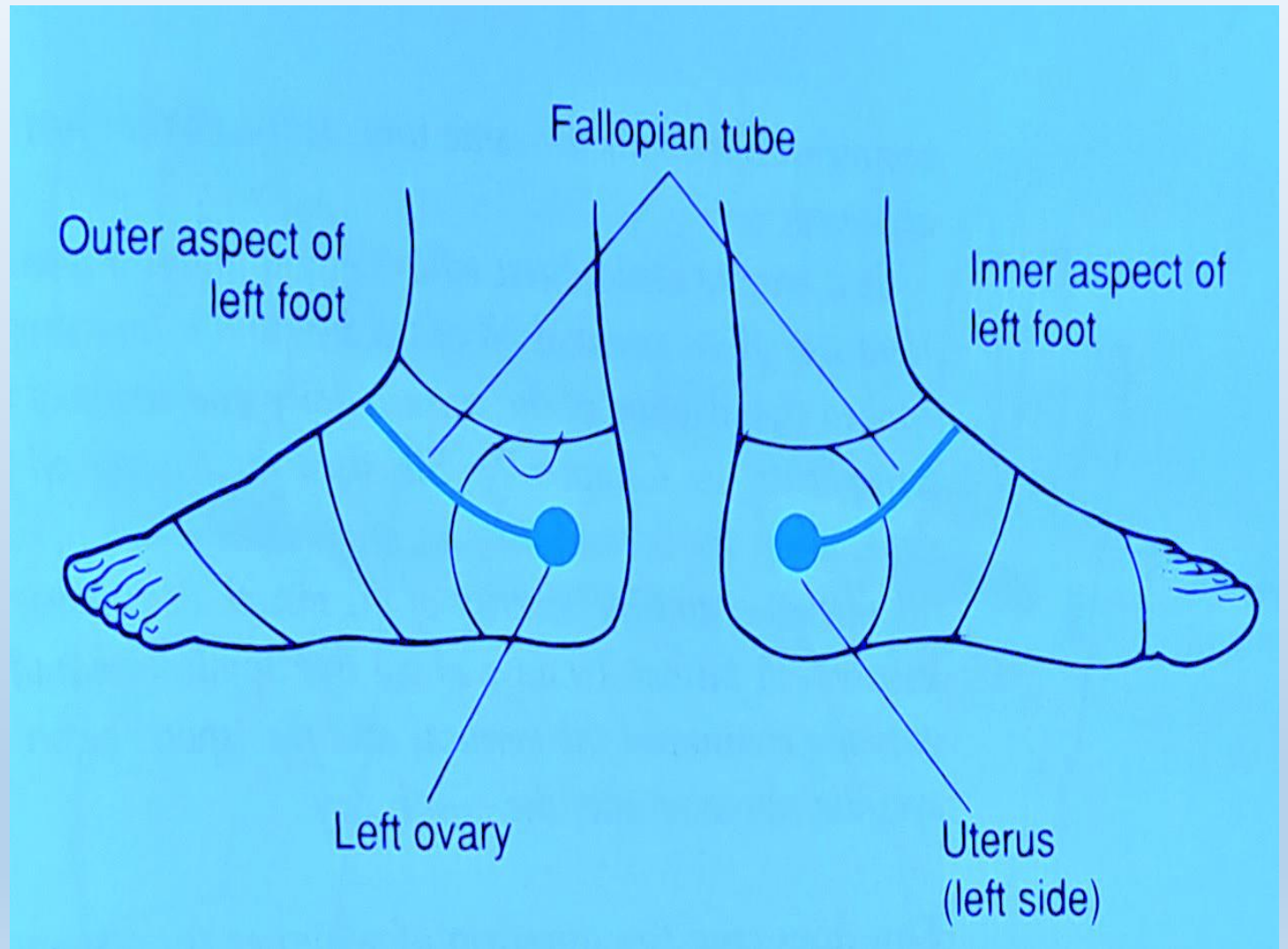
مناطق نفاعی پا که به دوران بارداری در
تکنیک رفلکسولوژی مربوط است



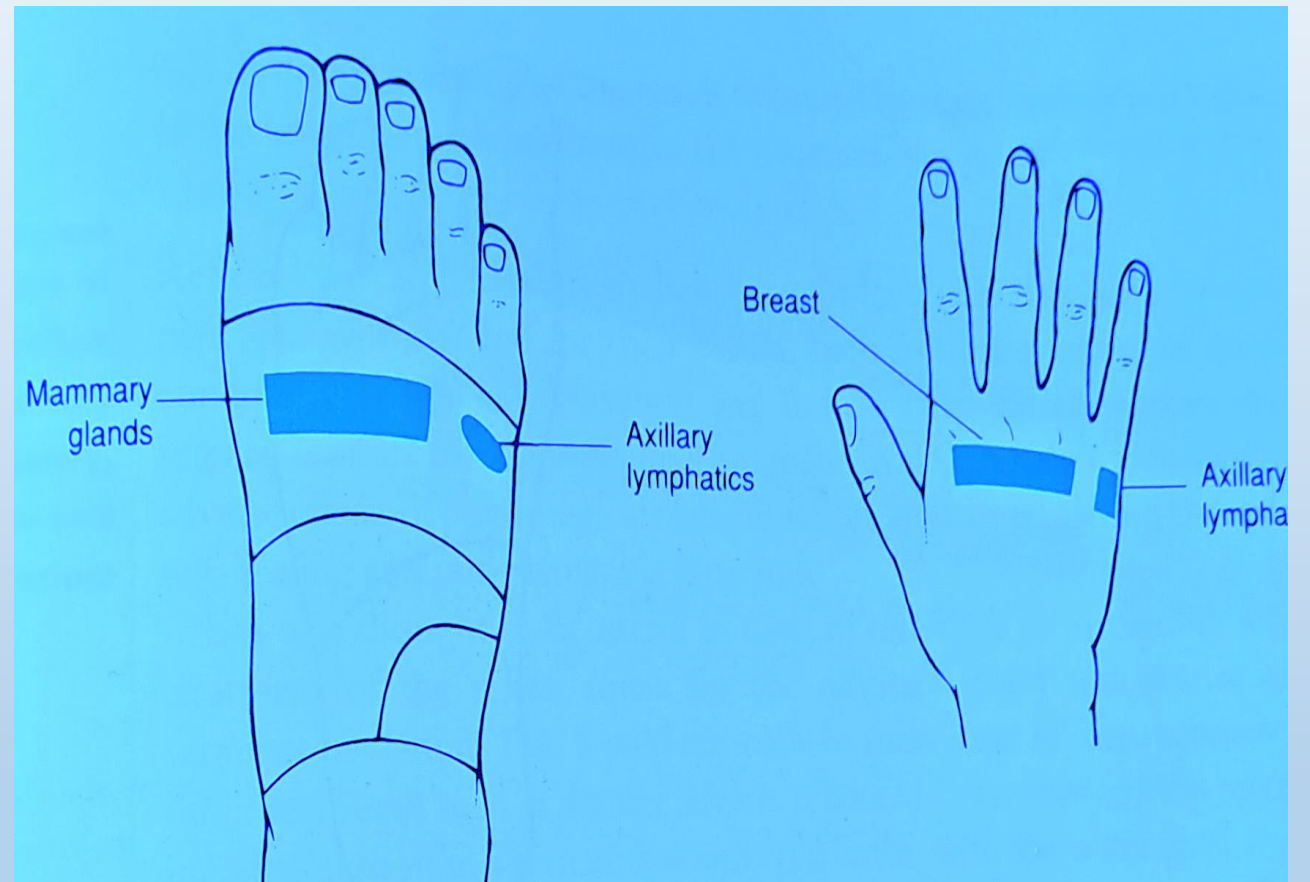
مناطق رفلکس مربوط به سر



مناطق رفلکس مربوط به سیستم
باروری مونث



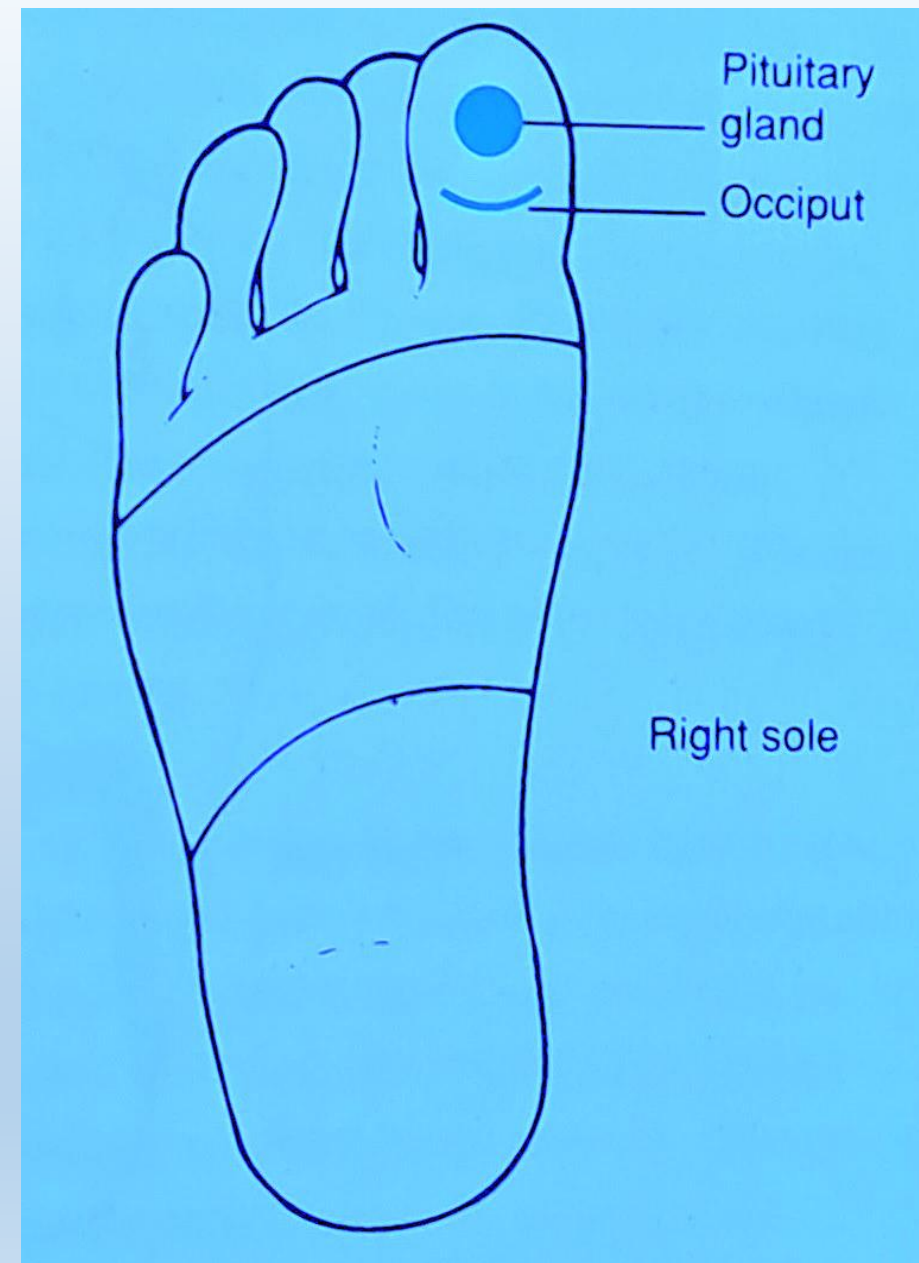
مناطق مربوط به پستان در دست و پا



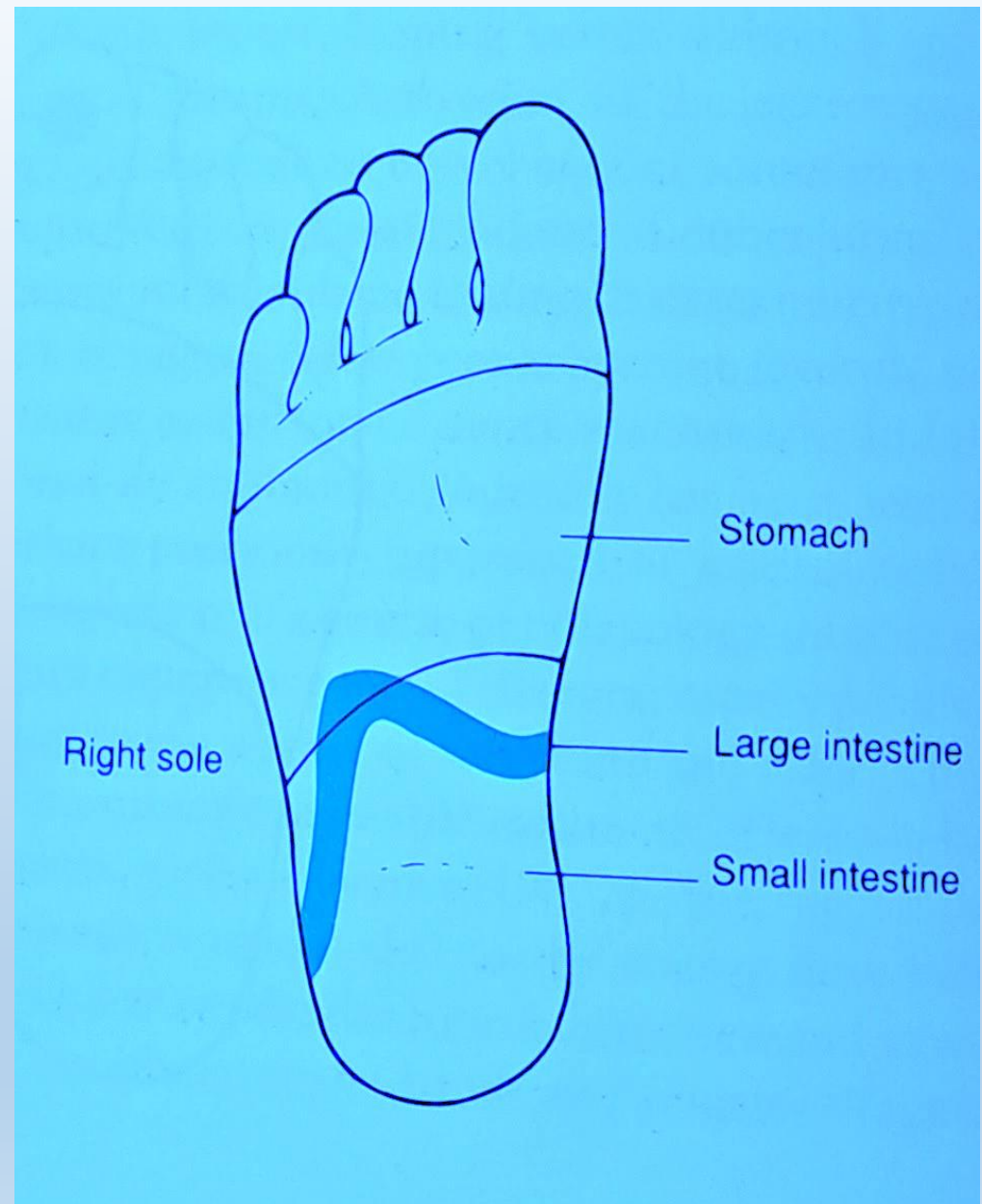
مناطق رفلکس شبکه فورشیدی



منطقه رفلکس غده هیپوفیز



مناطق رفلکس برای روده. ماساژ در جهت عقربه های ساعت
حرکات روده را تحریک میکند



استفاده از درمانهای مکمل در کاربالینی توسط ماماها

- ❖ این مسأله نیاز به ماماها برای پاسخگویی به نیازهای سلامتی در حال تغییر جامعه دارد. آنها باید به کاربرد گسترده درمانهای مکمل و داروهای طبیعی آگاه باشد.
- ❖ ماماها باید اطمینان حاصل کنند که هرگونه اطلاعات یا توصیه ای که در مورد داروهای طبیعی به زنان داده می شود مبتنی بر شواهد موجود بوده و در صورت تمایل به استفاده از روشهای مکمل در کار خود باید به طور مناسب آموزش ببینند به روز رسانی از طریق توسعه حرفه ای در مامایی و نیز طب مکمل ضروری است.

استفاده از درمانهای مکمل در کاربالینی توسط ماماها

❖ در حال حاضر بسیاری از ماماها در رشته های درمانی خاص یا جنبه های مختلف درمانهای مکمل آموزش می بینند و وظیفه دارند خدماتی مانند آروماتراپی / هیپنوتیزم / طب سوزنی یا رفلکسولوژی در واحد خود برقرار نمایند تا بتوانند زایمان کم خطر-خوشایندسازی زایمان و کاهش میزان زایمان سزارین را رقم بزنند.

❖ استراتژیهای همچون آروماتراپی رفلکسولوژی و ماساژ هورمونهای استرس را کاهش داده و آزادسازی اکسی توسین را تسهیل می نماید و پیشرفت لیبر را بهبود میبخشد.

خلاصه

- ❖ زنان به طور فزاینده ای به سمت درمانهای مکمل و داروهای طبیعی روی آورده اند تا گزینه های خود را در مواجهه با ناراحتیهای دوران بارداری زایمان و بعد از زایمان گسترش دهند.
- ❖ با افزایش استفاده عموم از طب مکمل این احتمال وجود دارد که زنان باردار از ماماهاى خود در مورد استفاده از روشهای طب مکمل یا داروهای طبیعی سؤال نمایند.
- ❖ ماماها باید در مقابل فواید طب مکمل، مسائل مرتبط با ایمنی مادر را هم در نظر بگیرند.
- ❖ همچنین ماماها باید محدودیتهای حرفه ای خود در مورد طب مکمل را نیز بشناسند.
- ❖ استفاده از روشهای طب مکمل در امور مامایی یک حوزه تخصصی است و نیاز به دانش و مهارتهای عمیق دارد.

سپاس فرلان

منابع

- بارداری و زایمان: کلیات مامایی، مشاوره، و مراقبت در بارداری سیمبر معصومه و همکاران، انتشارات جامعه نگر.
- Adams JD. Massage and Other CAM in Pregnancy. International Journal of Childbirth Education. 2012;27.
- Batool T, Shahin-Dokht NR., Shahnaz R, Azizollah A. Evaluation Effect of Shiatsu Technique on Labor Induction in Post-Term Pregnancy. Global Journal of Health Science. 2015;7(177).
- Beal MW. Women's Use of Complementary and Alternative Therapies in Reproductive Health Care. Journal of Nurse-Midwifery. 1998;43:224-234.
- Belluomini J, Litt RC, Lee KA, Katz M. Acupressure for Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Randomized, Blinded Study. Obstetrics and Gynecology. 1994;84:245-248.
- Burns EE, Blamey C, Ersser SJ, Barnetson L, Lloyd AJ. An Investigation into the Use of Aromatherapy in Intrapartum Midwifery Practice. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2000;6:141-147.
- Chang MY, Wang SY, Chen CH. Effects of Massage on Pain and Anxiety During Labour: A Randomized Controlled Trial in Taiwan. Journal of Advanced Nursing. 2002;38:68-73.

منابع

- Chen SF, Wang CH, Chan PT, Chiang HW, Hu TM., Tam KW, Loh EW. Labour Pain Control by Aromatherapy: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Women and Birth*. 2019;32:327-335.
- Cunningham GF, Leveno KJ, Bloom SL, Dashe JL, Hoffman BL. *Williams Obstetrics*. McGraw Hill Education; 2018.
- Ernst E. Prevalence of Use of Complementary Alternative Medicine: A Systematic Review. *Bulletin of the World Health Organization*. 2000;78:258-266.
- Frawley J, Sundberg T, Steel A, Sibbritt D, Broom A, Adams J. Prevalence and Characteristics of Women Who Consult with Osteopathic Practitioners During Pregnancy: A Report from the Australian Longitudinal Study on Women's Health (ALSWH). *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2016;20:168-172.
- Hall HG, Griffiths DL, McKenna LG. Complementary and Alternative Medicine in Midwifery Practice: Managing the Conflicts. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2012;18:246-251.

منابع

- Health NCFCAI. Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name? [Online]. NCCIH; July 2018. Available from:<https://nccih.nih.gov/health/integrative-health> [Accessed 12/23/2019 2019].
- Ingram J, Domagala C, Yates S. The Effects of Shiatsu on Post-Term Pregnancy. *Complementary Therapies in Medicine*. 2005;13:11-15.
- Jingsheng Z. A Newly Compiled Practical English-Chinese Library of Traditional Chinese Medicine. Shanghai. House of Shanghai of Traditional Chinese Medicine. Shanghai: House of Shanghai of Traditional Chinese Medicine; 2002.
- Kimber L, McNabb M, McCourt C, Haines A, Brocklehurst P. Massage or Music for Pain Relief in Labour: A Pilot Randomised Placebo Controlled Trial. *European Journal of Pain*. 2008;12:961-969.
- Prevalence and Reasons for Intentional Use of Complementary and Alternative Medicine as an Adjunct to Future Visits to a Medical Doctor for Chronic Disease. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2018;18:109.

منابع

- Lee MK, Chang SB, Kang DH. Effects of SP6 Acupressure on Labor Pain and Length of Delivery Time in Women During Labor. Journal of Alternative & Complementary Medicine. 2004;10:959-965.
- London ML, Ladewig PW, Ball JW, Bindler RM, Cowen KJ. Maternal & Child Nursing Care. Juli Levin Alexander; 2017.
- MH. Applied Acupuncture Theory and Principles. Sobhan Asr Publications; 1999.
- Macdonald S, Johnson G. Mayes' Midwifery E-Book. Elsevier Health Sciences; 2017.
- Mobarakabadi SS, Shahbazzadegan S, Ozgoli G. The Effect of P6 Acupressure on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Randomized, Single-Blind, Placebo-Controlled Trial. Advances in Integrative Medicine; 2019.
- Mollart L. Single-Blind Trial Addressing the Differential Effects of Two Reflexology Techniques Versus Rest, on Ankle and Foot Edema in Late Pregnancy. Complementary Therapies in Nursing and Midwifery. 2003;9:203-208.

منابع

- Ozgoli G, Mobarakabadi SS, Heshmat R, Majd HA, Sheikhan Z. Effect of LI4 and BL32 Acupressure on Labor Pain and Delivery Outcome in the First Stage of Labor in Primiparous Women: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Medicine*. 2016;29:175-180.
- Pillitteri A. *Maternal & Child Health Nursing: Care of the Childbearing & Childrearing Family*. Wolters Kluwer; 2018.
- Ramey D, Buell PD. A True History of Acupuncture. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*. 2004;9:269-273.
- Slone ME, Rowen JS, Smith MS, Ann NK, Weiler AJ. *Maternal-Child Nursing*. Elsevier; 2018.
- Steele NM, French J, Gatherer-Boyles J, Newman S, Leclair S. Effect of Acupressure by Sea- Bands on Nausea and Vomiting of Pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*. 2001;30:61-70.
- Werntoft E, Dykes AK. Effect of Acupressure on Nausea and Vomiting During Pregnancy: A Randomized, Placebo-Controlled, Pilot Study. *The Journal of Reproductive Medicine*. 2001;46:835-839.

منابع

- Xinnong C. Chinese Acupuncture and Moxibustion, Foreign Languages Press Beijing; 1987.
- Zimmerman K. Basics of Homeopathy: Treatment Options in Pregnancy. International Journal of Childbirth Education. 2012;27
- Barnes, L.A., et al., Complementary medicine products: information sources, perceived benefits and maternal health literacy. Women and Birth, 2019. 32(6): p. 493-520.
- Quzmar, Y., et al., The use of complementary and alternative medicine during pregnancy: a cross-sectional study from Palestine. BMC Complementary Medicine and Therapies, 2021. 21(1): p. 1-10.
- Simbar, M., Complementary therapies for pregnancy and childbirth. Tehran: community oriented Healthy, 2009: p. 34.
- Tiran, D. and S. Mack, Complementary therapies for pregnancy and childbirth. 2000: Elsevier Health Sciences.