

مکانیسمهای کنار آمدن با درد زایمان



مکانیزم های کنار آمدن (Coping Mechanisms)

راهبردهای مسئله مدار:

- ✓ تکنیک های حل مسئله
- ✓ بحث و گفتگو با اعضاء خانواده و دوستان
- ✓ مشاوره با یک مشاور کارآزموده

راهبردهای هیجان مدار:

- ✓ تغییر محیط
- ✓ فعالیت های بدنی و ورزش
- ✓ فعالیت های ذهنی
- ✓ تقاضای حمایت از دیگران
- ✓ رفتن به عبادتگاه (نیایش- توبه- صبر- نوعدوستی)
- ✓ پذیرش روانشناختی (انعطاف پذیری- امید به آینده- هدفمند بودن- ....)
- ✓ استراحت و خواب کافی
- ✓ تغذیه و رژیم مناسب
- ✓ تکنیک آرام سازی
- ✓ علاقه به کسی یا گروهی یا کاری

روشهای کنترل استرس (Pender)

روش های کاهش موقعیت های استرس زا

- ✓ عادت habituation
- ✓ اجتناب از تغییر (غیرضروری) Chang avoidance
- ✓ توقف زمانی Time blocking
- ✓ تقسیم بندی زمانی Time management
- ✓ تعدیل محیط Environment modification

روش های کاهش پاسخ های فیزیولوژیکی

- ✓ ورزش منظم
- ✓ تغذیه و رژیم مناسب (کمیت و کیفیت)
  - ✓ ویتامین
  - ✓ کالری
  - ✓ پروتئین
  - ✓ املاح
- ✓ خواب کافی و مناسب
- ✓ استراحت کافی
- ✓ بکارگیری تکنیک های آرام سازی

رفتارهای از عهده برآیی ناسازگار:

رفتارهایی که در پاسخ به استرس داده میشود و بر جنبه های دیگر زندگی تاثیر منفی میگذارد.

- ✓ گریه
- ✓ پرخوری
- ✓ انزوای اجتماعی
- ✓ سوءمصرف مواد و الکل
- ✓ پرخاشگری
- ✓ خودکشی
- ✓ احساس بی ارزشی / وابستگی

رفتارهای از عهده برآیی سازگار:

رفتارهایی که قادرند فرد را در جهت کنترل استرس هدایت کنند بطوریکه تاثیر سوء بر روی سایر جنبه های زندگی فرد نگذارد.

- ✓ کنترل زمان
- ✓ تمرین و ممارست
- ✓ ورزش و سرگرمی
- ✓ ارتباطات
- ✓ تن آرامی
- ✓ یادآوری و بکارگیری تفکرات مثبت به هنگام رویارویی با فشارهای روانی

روشهای مقابله و کنترل استرس

الف– آرام سازی جسمی

- تنفس صحیح انجام دهید (در ناحیه شکم و قفسه سینه)
- پس از انجام بخشی از کار استراحت کوتاه (۵ تا ۱۰ دقیقه) داشته باشید.
- در حالی که نشسته اید چیزی بخورید مثلاً یک میوه یا چند تکه بیسکویت.
- برای لحظه ای که شده از محلی که کار می کردید دور شوید.
- به گوشه ای آرام بروید و در حالی که چشمانتان بسته است چند دقیقه استراحت کنید.
- اگر در اتاق خود کار می کنید می توانید چند دقیقه ای در حالی که دست از کار برداشته اید، با چشمانی بسته به موسیقی گوش کنید.
- عضلات بدن خود را همراه با تنفس عمیق شل کنید.

روشهای مقابله و کنترل استرس

ب– آرام سازی روانی و ذهنی

- مجسم کردن(تصویر سازی ذهنی) خاطرات خوب گذشته.
- خلق کردن یک تصویر آرام بخش توام با تکرار کلمه ای خوشایند.
- انجام فعالیت های هنری مورد علاقه.

روشهای مقابله و کنترل استرس

ج- بهبود الگوی خواب

۱- یک فهرست ذهنی تهیه کنید

(همان طوری که دراز کشیده اید، فهرستی از لوازمی که در خانه دارید تهیه کنید، اگر هنوز هم بیدار بودید فهرستی از لوازم خانه خانواده خود و یا دوستانتان تهیه کنید)

روشهای مقابله و کنترل استرس بهبود الگوی خواب
(ادامه)

۲- برای خواب آماده باشید

- از ورزش قبل از خواب پرهیز کنید.
- با کشیدن عضلات بدن آنها را آرام کنید.
- دمای اتاق خود را پایین ولی بدن خود را گرم نگه دارید.
- بین شام و زمان خواب حداقل یک ساعت فاصله در نظر گیرید.
- در حالی که دراز کشیده اید و چشمان خود را بسته اید به رادیو گوش کنید.
- در صورت امکان دوش آب گرم بگیرید.
- از خوردن چای یا قهوه پیش از خواب بپرهیزید.
- از کار کردن در تخت خواب و یا بحث درباره مشکلات خوداری کنید.
- به تدریج برای زمان خوابیدن و بیدار شدن نظمی را ایجاد کنید.
- به سه چیز خوبی که در طول روز برای شما رخ داده است فکر کنید هر چند آنها ساده و معمولی باشند.

روشهای مقابله و کنترل استرس

د– به طور مکرر از جملات مثبت استفاده کنید:

- امروز روز خوبی خواهد بود.
- برای آن که امروز روز خوبی باشد همه امکانات فراهم است.
- امروز را با اعتماد به نفس بیشتری آغاز می کنم.
- من می توانم این کار را انجام دهم، من می توانم این مشکل را حل کنم.
- من به خود مطمئنم.
- هر تجربه مرا قوی تر می کند.
- من تمام تلاشم را می کنم.

روشهای مقابله و کنترل استرس

ه–ماییندفولنس: ذهن آگاهی

مراحل مداخله ذهن آگاهی :

- یافتن حضور ذهن در هر لحظه،
- جلوگیری از نشخوار های ذهنی،
- کنترل نسبت به وقایع روزانه،
- بازشناسی الگوهای افکار خودکار با تمرکز بر تنفس،
- استفاده از پذیرش و رویارویی با افکار

محتوای جلسات مشاوره:

- جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی، طی **۸** جلسه‌ی هفتگی **۱۲۰-۱۵۰ دقیقه‌ای** گروهی بر اساس **کتاب‌های**
- توجه‌آگاهی راه حلی برای مشکلات روزمره،
- کاربرد توجه‌آگاهی در درمان افسردگی،
- ذهن‌آگاهی بر پایه درمان شناختی و
- حضورذهن مبتنی بر ذهن‌آگاهی

- و با استفاده از **روش های**
- سخنرانی،
- بارش افکار،
- تمرینات کلاسی،
- تکالیف خانگی و
- مروری بر جلسه قبل طبق جدول محتوای جلسات ذیل صورت گرفت.

جلسه اول:

- خوشامدگویی و معارفه، قوانین گروه، انتظارت افراد و اهداف تشکیل گروه
- دعوت شرکت کنندگان به تشکیل گروه های دو نفری و معرفی خود
- توضیح لزوم مداومت در استفاده از تکنیک های ذهن آگاهی
- تمرین **خوردن کشمش** انجام شد.
- داشتن **حضور ذهن حین انجام کارهای روزانه** آموزش داده شد.
- **تنفس عمیق و تمرین تنفس** آموزش داده شد و تمرین انجام شد.
- **تمرین تامل** اجرا شد.
- اهمیت تمرینات منزل بیان و تمرین خانگی ارائه شد.
- پسخوراند از کلاس دریافت شد.
- جزوات توزیع شد.

جلسه دوم:

- مرور تکالیف و بررسی نظرات مراجعین از جلسه قبل
- آموزش **اسکن بدنی،به صورت نشسته** انجام شد (آگاهی از تنفس، صدا، بدن و افکار).
- انجام **مراقبه ی ذهن آگاهی همراه با تنفس**
- تمرین **ثبت وقایع خوشایند** بر اساس افکار و حس های بدن اجرا شد.
- تمرین **تامل** اجرا شد.
- اهمیت تمرینات منزل بیان و تمرین خانگی ارائه شد.
- پسخوراند از کلاس دریافت شد.

جلسه سوم:

- مرور تکالیف و بررسی نظرات مراجعین از جلسه قبل
- مهمترین عناوین جلسه قبل مرور شد.
- تمرین ۵ دقیقه ای **تامل دیدن و شنیدن** در محیط کلاس انجام شد.
- تمرین **اسکن بدنی، به صورت نشسته** انجام شد.
- تمرین **ثبت وقایع ناخوشایند روزانه** اجرا شد.
- تمرین **پیاده روی با حضور ذهن** توضیح داده شد.
- تمرین **تامل** اجرا شد.
- پسخوراند از کلاس دریافت شد.

جلسه چهارم:

- بررسی تکالیف و نظرات مراجعین از جلسه قبل
- مهمترین عناوین جلسه قبل مرور شد.
- استرس تعریف شد و علت برجسته بودن خاطرات منفی در ذهن انسان به بحث گذاشته شد.
- **تمرین اسکن بدنی**، به صورت نشسته انجام شد.
- **تمرین تنفس سه دقیقه ای** اجرا شد.
- **تمرین تامل** اجرا شد.
- اهمیت تمرینات منزل بیان و تمرین خانگی ارائه شد.
- پسخوراند از کلاس دریافت شد.

جلسه پنجم:

- تکالیف و نظرات مراجعین از جلسه قبل و همچنین موانع احتمالی بررسی شد.
- مهمترین عناوین جلسه قبل مرور شد.
- تمرین **اسکن بدنی، به صورت نشسته** انجام شد.
- تمرین **تنفس سه دقیقه ای** اجرا شد.
- **راه های مختلف اجتناب از حال بد** بررسی شد.
- اهمیت **نچسبیدن به وقایع مثبت و منفی** توضیح داده شد.
- اهمیت تمرینات منزل بیان و تمرینات خانگی ارائه شد.
- پسخوراند از کلاس دریافت شد.

جلسه ششم:

- تکالیف و نظرات مراجعین از جلسه قبل بررسی شد.
- مهمترین عناوین جلسه قبل مرور شد.
- تمرین **اسکن بدنی، به صورت نشسته** انجام شد.
- تمرین **تمرکز بر تنفس** اجرا شد.
- تمرین **تنفس سه دقیقه ای** اجرا شد.
- تمرین **وارسی بدن** اجرا شد.
- افکار و احساسات در حیطه بارداری و زایمان توسط مراجعین بیان شد و چگونگی رویارویی با آنها با شیوه ی ذهن آگاهانه توضیح داده شد.
- اهمیت تمرینات منزل بیان و تمرین خانگی ارائه شد. پسخوراند از کلاس دریافت شد.

جلسه هفتم:

- تکالیف و نظرات مراجعین از جلسه قبل بررسی شد.
- مهمترین عناوین جلسه قبل مرور شد.
- تمرین **تمرکز بر تنفس** اجرا شد.
- تمرین **تنفس سه دقیقه ای** اجرا شد.
- آموزش **بهداشت خواب**
- تمرین **وارسی بدن** اجرا شد.
- اجرای **تامل** اجرا شد.
- **تهیه فهرستی از فعالیت های لذت بخش** طی یک هفته ی آینده
- اهمیت تمرینات منزل بیان و تمرین خانگی ارائه شد.
- پسخوراند از کلاس دریافت و جزوات توزیع شد.

جلسه هشتم:

- پس از خوشامدگویی، تکالیف و نظرات مراجعین از جلسه قبل و همچنین موانع احتمالی بررسی شد.
- **چگونگی دوام بخشی به تمرینات** شرح داده شد.
- **تناسب تمرینات با شرایط** گفته شد.
- **پرسش و پاسخ در زمینه بارداری و زایمان** اجرا شد.

«**پس آزمون** از مراجعین هر دو گروه دریافت شد.»

در این مطالعه جلسات مشاوره توسط محقق هدایت شد و استاد مشاور علمی، ناظر بر فرایند مشاوره بود. محقق، پیش از شروع پژوهش در کارگاه ذهن‌آگاهی شرکت و گواهینامه را دریافت نمود.

راهکارهای کاهش درد زایمان



انواع روش ها

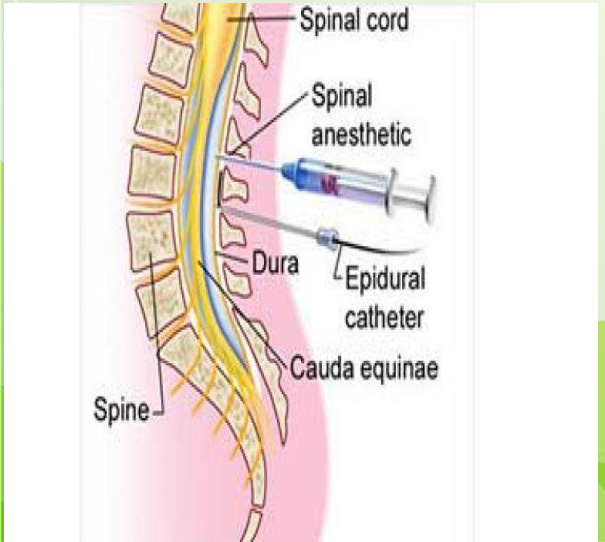
- روش های دارویی
- روش های غیر دارویی

روش های دارویی

❖داروهای موضعی

- بیحسی ناحیه ای و بیهوشی
- روش اپی دورال
- سایر روشهای بیحسی ناحیه ای

معایب: مرحله ۲ طولانی–واکیوم – فشار فوندال – کمر درد مزمن



❖داروهای سیستمیک

- مخدرها
- مسکن ها و آرام بخش ها

❖داروهای ضد درد استنشاقی

– انتونوکس :۵۰٪ اکسیژن و ۵۰٪ اکسید نیتروژن


روش های
غیر دارویی
وضعیت
مادر درلیبر
تمرینهای
کششی
سرمای
سطحی
حمایتی
طب سوزنی
ماساژ
آب درمانی
تن آرامی
رایحه درمانی
مهارتهای
تنفسی
لمس و
ماساژ
موسیقی

روش های غیر دارویی

روشهایی که گیرنده های حسی محیطی را فعال می سازند:

- حرارت و سرمای سطحی
- غوطه خوردن درآب 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: تضعیف قوه قضاوت و تحلیل فرد
- موسیقی و آوا ازطریق شنوایی
- بیوفیدبک (پس‌خوراند زیستی)

(قدرت استفاده از افکار برای کنترل بدن)



ادامه روش های غیر دارویی

روشهایی که محرکهای دردآور را کاهش می دهند:

- حرکت مادر وتغییر وضعیت
- فشار متقابل

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، قله رحم، 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

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

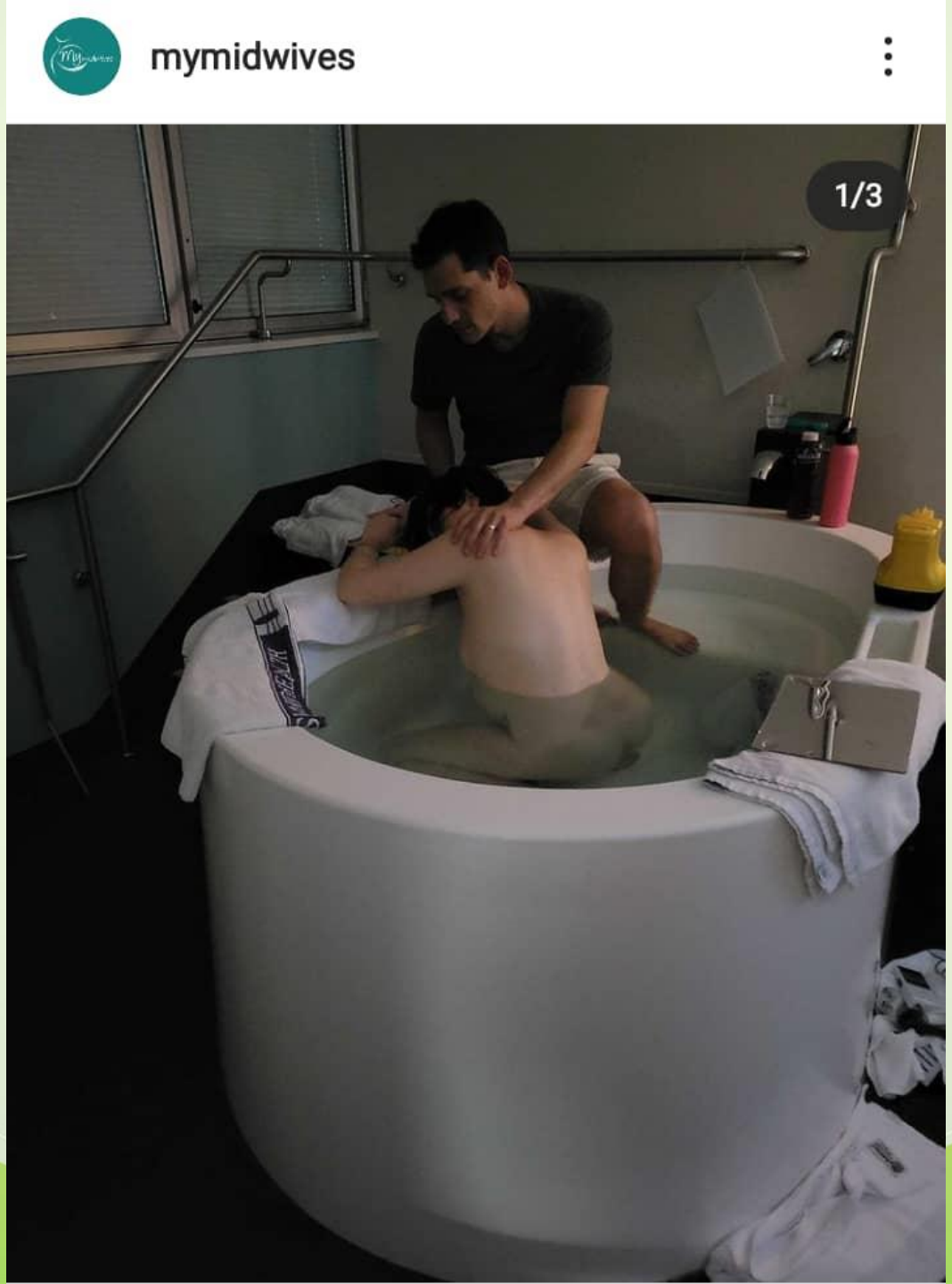
نکته:

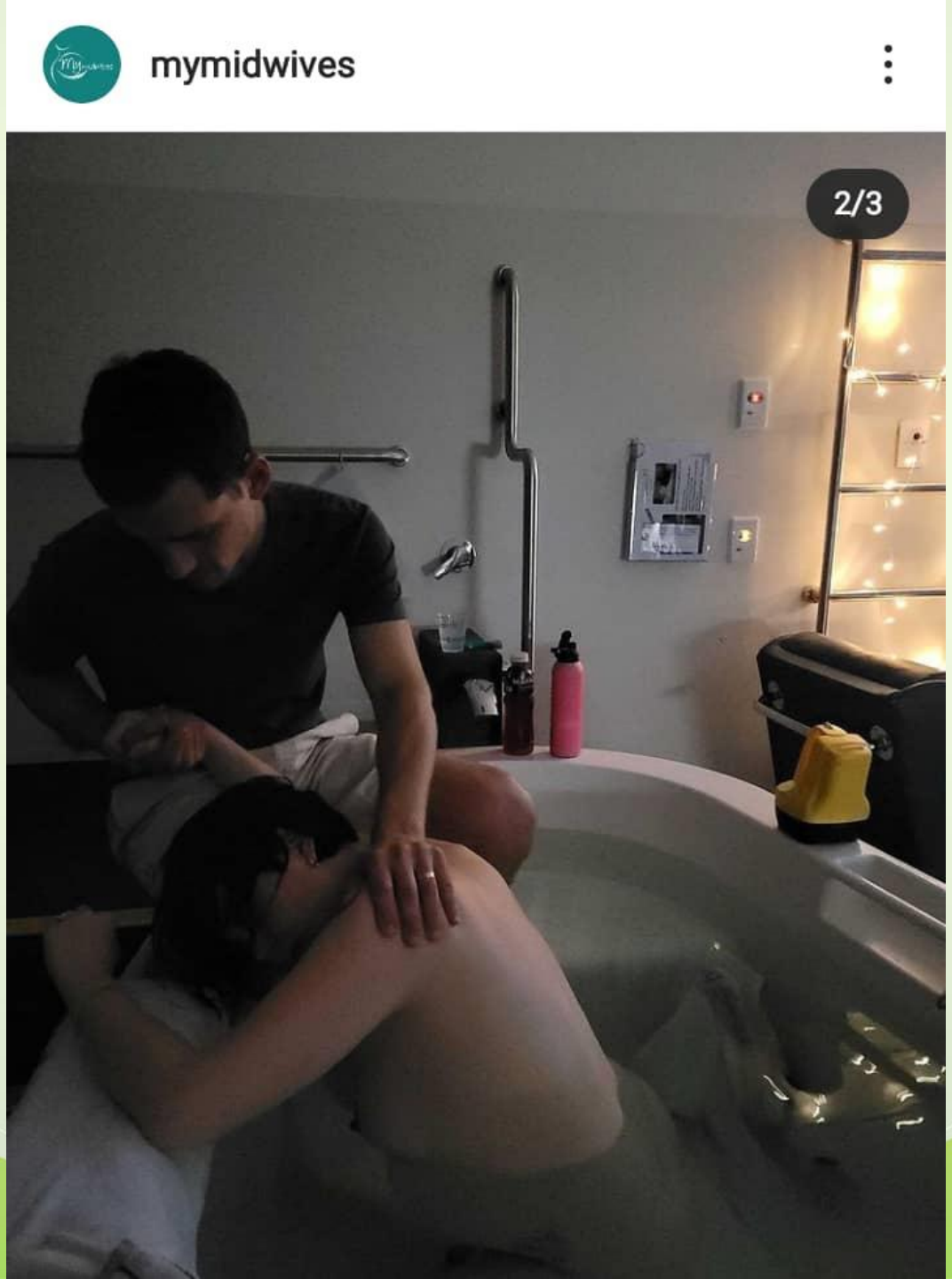
- استفاده از یک یا دو لایه پارچه یک بار مصرف بین پوست و جسم سرماده برای جلوگیری از ناراحتی ناگهانی که در اثر تماس مستقیم سرما با پوست ایجاد می شود.

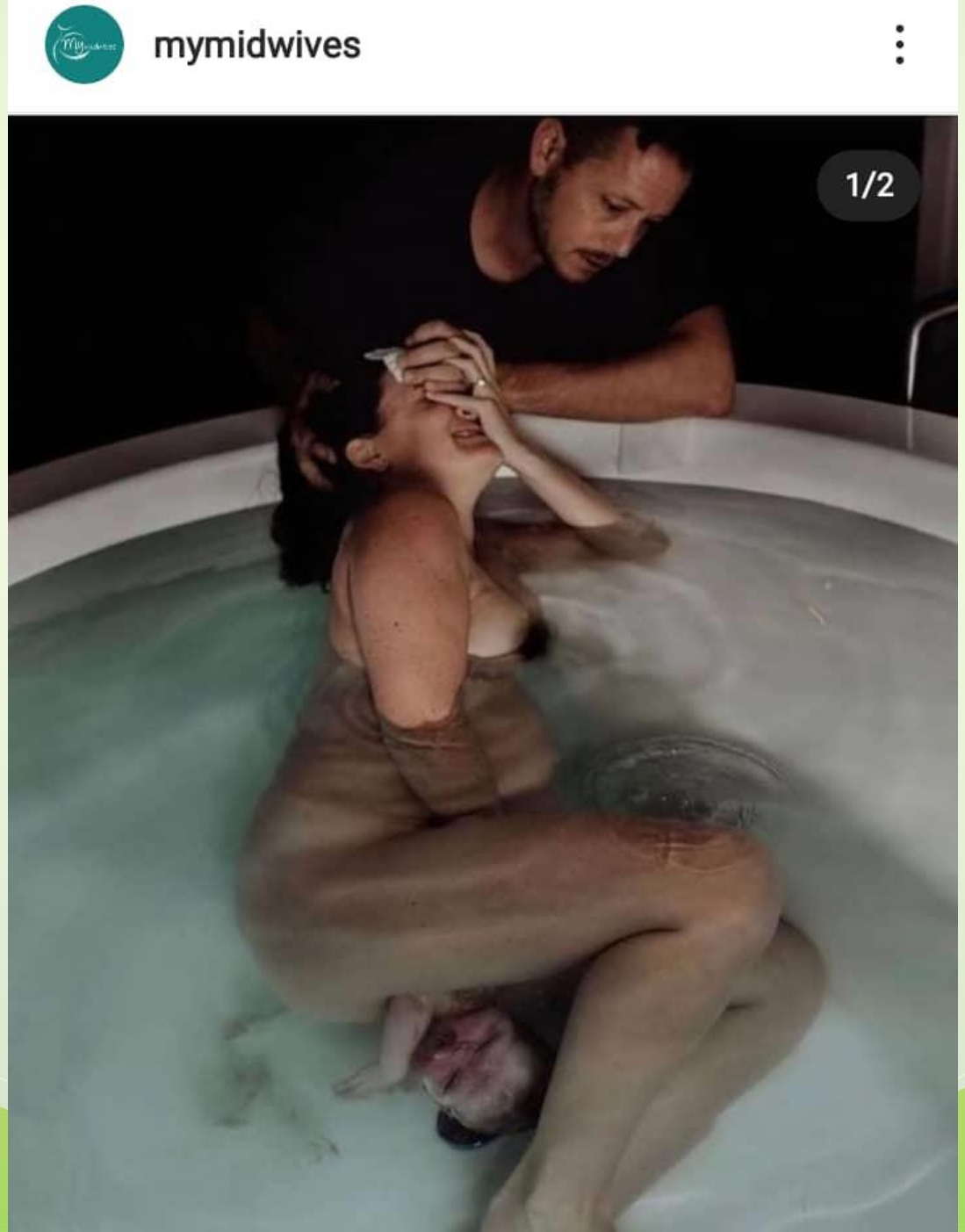
- این روش می تواند به طور متناوب با روش گرمادرمانی در طول لیبر، مراحل زایمان (مراحل اول و دوم زایمان)، بعد از زایمان (در محل رحم و پرینه برای پیشگیری از خونریزی) و به درخواست مادر انجام شود.

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 درآب (مرحله دوم)


mymidwives
1/3


mymidwives
2/3


mymidwives
1/2


2/2



طب سوزنی

- در مرحله قبل از زایمان، زایمان و پس از زایمان قابل انجام است.
- سوزن هایی از جنس فولاد و ضد زنگ به طول ۲۵/۱ تا ۵/۱۲ سانتیمتر و شماره های ۲۶ تا ۳۴ (به تازگی قطر سوزن ها به باریکی تار مو۰/۴۵ سانتیمتر تهیه شده است) در نقاط اکوپانچر (۲۰۰ نقطه) وارد می شوند.
- بعد از ورود سوزنها با چرخاندن هر پایه و بیان مادر در مورد احساس جزجز 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)

طب فشاری

فشار ،گرما یا سرما در نقاط طب سوزنی

فشار با بند انتهایی انگشت شست و سایر انگشتان

- نقاط طب فشاری شامل :
- شانه ها،پائین پشت ،لگن ،قوزک پا،ناخن کوچک انگشتان پا، کف پا ، ساکرال
- این نقاط دانسیته افزایش رسپتورهای عصبی داردو هدایت الکتریکی بالایی دارد
- به تئوری کنترل دروازه ای و افزایش اندورفین ها نسبت داده می شود





تحریک الکتریکی اعصاب عبور کننده از پوست

TENS

- وصل الکترود به پوست وتولید 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.
- الکترودها معمولاً به طور موازی در دو طرف ستون فقرات قرار می گیرند. اولین جفت الکترودها بین دهمین مهره توراسیک تا اولین مهره کمری (T10- L1) قرار می گیرد. دومین جفت الکترودها 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.

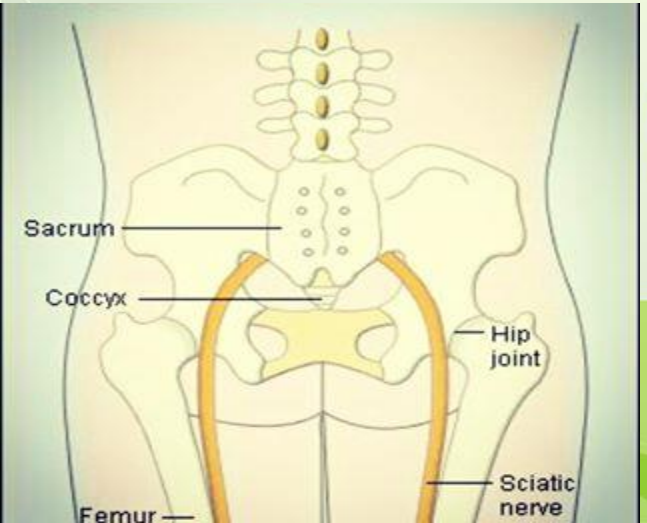


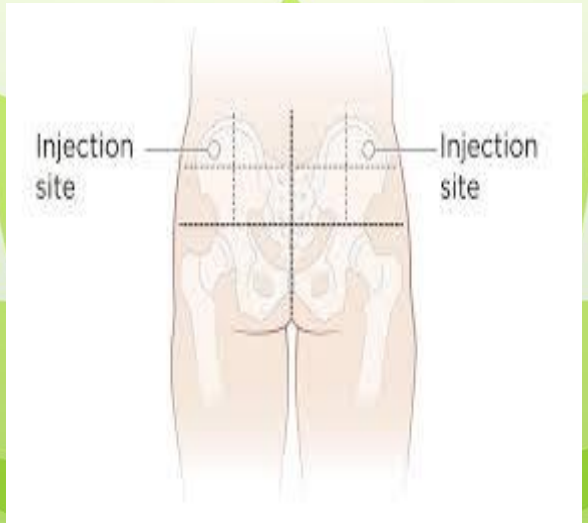


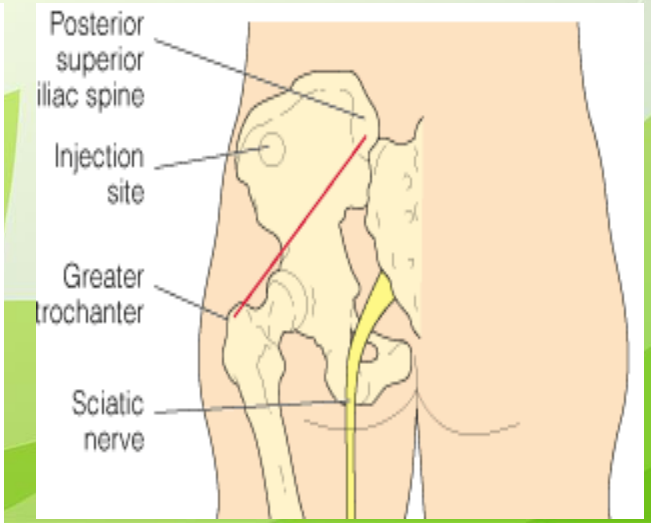


تزریق داخل جلدی آب استریل

- تزریق ۰/۱ میلی گرم آب مقطر در چهار نقطه لومبوساکرال
- دو نقطه اول در بخش بالایی- خلفی خارهای ایلیاک
- محل دو تزریق بعدی، ۳ سانتی متر پایین تر و ۱ سانتی متر به طرف داخل.
- پس از ضدعفونی کردن، تزریق ۰/۱ 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 شفابخش 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 ،استشمام 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

امواج مغزی:

بتا، الفا، تتا، دلتا و گاما

امواج بتا: امواج الکتریکی مغز در حالت بیداری و هوشیاری، که دارای طول موج کم و فرکانس زیاد(۵۰-۱۳ سیکل بر ثانیه) هستند. کاملا خودآگاه

هر چه فعالیت قشر مخ بالا.....امواج بالاتر

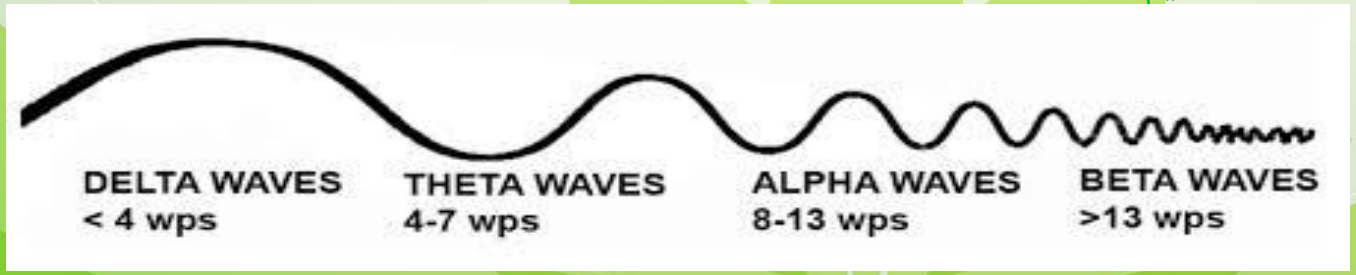
خواندن کتاب و تفکر بصورت سطحی.....(بتای پایین).....۱۸-۱۳ سیکل بر ثانیه

مطالعه و تفکر عمیق..... (بتای متوسط).....۲۲-۱۸ سیکل بر ثانیه

پرخاش .....(های بتا).....۵۰-۲۲ سیکل بر ثانیه

امواج آلفا: (مرز بین خودآگاه و ناخودآگاه) سطحی از امواج مغزی که فرکانس آن نصف امواج بتا (امواج مغزی در حالت بیداری کامل) است(۱۳-۸ سیکل بر ثانیه). وقتی فرد چشمانش را می بندد و در حالت های آرامش، نیمه هوشیاری، استراحت و تن آرامی تابیده می شود. در حالت آلفا کارایی و توانایی ذهن به مراتب افزایش یافته و قدرت آفرینش شرایط دلخواه برای بدن حاصل می شود.

زمان ریلکس بودن، حال خوب داریم، حل مسیله خوب، انجام یک فعالیت لذت بخش که هوش هیجانی رو کنترل میکنیم و یک وضعیت متعادل داریم.



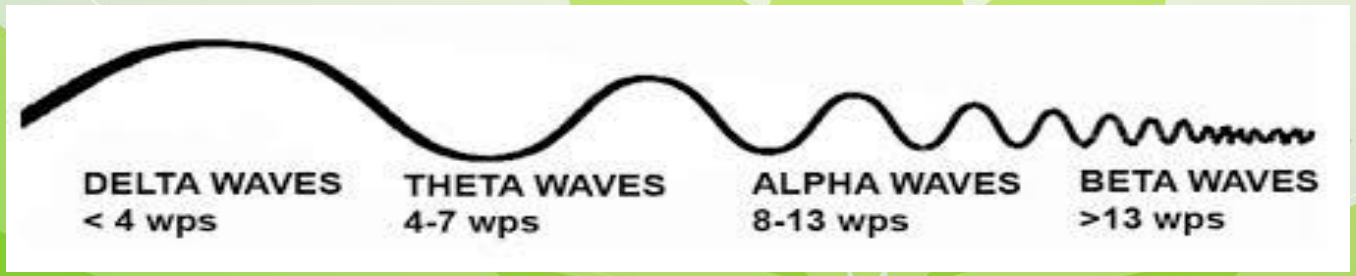
امواج مغزی:

بتا، الفا، تتا، دلتا و گاما

امواج تتا: امواج الکتریکی مغز در حالت گرگ و میش خواب (هیپنوتیزم)، که دارای طول موج ۸-۵سیکل بر ثانیه) هستند. چشمهامونو بستیم ولی صدای اطرافیان را می شنویم. دسترسی به خاطرات و کابوسها خواب عمیق نداریم

امواج دلتا: (خاموش شدن فعالیت قشر مخ) .....ناخودآگاه.....خواب عمیق
از قوانین ماده پیروی نمیکند(زمان، مکان،)

امواج گاما: بالای ۵۰ سیکل بر ثانیه.....منطقه خدا
از قوانین ماده پیروی نمیکند(زمان، مکان،)
توانایی تحلیل بسیاری از چیزها
قدرت تحلیل بالا
هر چی عشق فضیلت، عشق.بالاتر.....امواج بالاتر



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 ،عمیق و شکمی 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 تتا تولید می کند. دراین حالت نیروهای ذهنی موقتاً از کار می افتد و درک ناخودآگاه بین هوشیاری و بیهوشی زودتر وراحت 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 ازطریق شنوایی

- نوعی آوادرمانی 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), (semi-،walking ،standing
recumbent) forward leaning , squatting kneeling

حرکت کردن مادر حین لیبر

- در اکثر روش های زایمان سنتی حرکت فعال زنان در کاهش درد و تسهیل امر زایمان بسیار اهمیت داشته ودارد.
- 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 ودر نتیجه اصلاح انحنای لگن می شود.
- قطر قسمت فوقانی لگن برای قرارگیری 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 فضای 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

- محرک معکوس احساس فشار داخلی درد
- فشار یکنواخت با مشت یا پاشنه دست در ناحیه ساکرال
- فشار روی لگن ، ران ها، شانه ها و دستها
- معمولا“ در اوایل لیبر تاثیر گذار است









همراه

❖می تواند همسر یا فرد هم جنس به انتخاب مادرباشد

❖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






موفق باشید