

## مجموعه مقالات پژوهشی سینارتمازه های پرستاری و مامایی

### ۱۹، ۱۸ آذار ۸۸ - دانشکده پرستاری و مامایی

دانشکده آزاد اسلامی واحد خوارزم  
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان : روشهای غیر دارویی کاهش درد زایمان  
نویسنده : فروزنده دشتی ، عضو هیئت علمی. گروه مامایی دانشکده پرستاری و مامایی

مقدمه : درد زایمان غالباً مشخص کننده عاملی است که مادر را متوجه به خود و اطرافیان می کند تا آماده سازی زمینه تولد نوزاد فراهم گردد و به صورت تعجب آوری به کاهش درد زایمان تا همین اواخر ارزش کمی داده شده است، گویا تخفیف درد زایمان باعث آسیب به مادر یا نوزاد می شود !! ورود زنان به جامعه پر استرس صنعتی و رقابت فشرده با مردان در بازار کار و جدل با سنت شهروند درجه دوم بودن در جوامع رو به توسعه، دیگر برای زنان تحمل و حوصله درد زایمان باقی نگذاشته است و داوطلبانه تن به چاقوی جراح می سپارند و به راحتی یک روش غیر طبیعی و اورژانسی ( که باید به طور علمی شیوع ۱۵٪ داشته باشد ) جایگزین یک روش عادی و طبیعی می شود . پر واضح است که ترس از درد زایمان یکی از علل افزایش آمار سزارین در ایران است. در این مقاله سعی در مرور روشهای ساده و غیر دارویی کاهش درد زایمان شده است و یاد آوری می شود که شرایط لازم برای زایمان بدون درداین است که اولاً "امکان زایمان طبیعی وجود داشته باشد ، دوماً" زایمان وارد فاز فعال شده باشد و سوماً" مادر خود خواهان کاهش درد زایمان باشد .

#### محتوی :

سازمان بهداشت جهانی در ابتدای قرن 21 با بررسی فراوان به این نتیجه رسید بهتر است بیمارستانها به استاندارد بیمارستان "دوستدار مادر و کودک" نزدیک شود. در بیمارستان دوستدار مادر توجه به حفظ صیانت و عزت نفس زائو و ترویج رفاه مادرمی شود. پرهیز از اعمال غیر ضروری مانند: انما، سوندگاری، رگ گرفتن، shave، تجویز اکسی توسین، برش اپیزیوتومی، تحمیل خوابیدن در تخت ... توصیه به تسکین درد زایمان به کمک روشهای غیر دارویی در پروتکل بیمارستان دوستدار مادر گنجانده شده است. درک و پاسخ هر فردی نسبت به درد با دیگران متفاوت است. عوامل مختلفی روی واکنش ناشی از درد زایمان اثر می گذارد نظیر: فرهنگ، اضطراب، ترس زایمان قبلی، آمادگی برای فرزند دار شدن، خواسته یا ناخواسته بودن فرزند، حساسیت به جنس فرزند و حمایت خانواده و ...

اضطراب خفیف در حاملگی طبیعی است ولی ترس می تواند موجب انباض عضلات و کاهش خون رسانی و درد بیشتر شود از طرفی انقباضات رحم را ضعیف و زایمان را طولانی و اضطراب را بیشتر میکند. آموزش سبب تاثیر بهتر روشهای بی دردی و کاهش ترس و اضطراب می شود زیرا اصلی ترین علت درد شدید زایمان، ترس و اضطراب است.

"اساس روشهای بی دردی غیر دارویی که به زائو داده میشود آموزش تئوری "کنترل دروازه درد" است Gate control theory. اگر در مسیر انتقال پیامهای درد ترافیک ایجاد شود نوعی انسداد به وجود می آید و پیام درد در مسیر خود متوقف می شود.

#### انواع روشهای کاهش درد زایمان (غیر دارویی) :

- 1- حمایت مناسب از زائو توسط کادر بهداشت و درمان 2- آگاهی های عمومی 3- حضور همراه یا شوهر هنگام تولد 4- تمرین های کششی (نرم ش ) 5- ماساژ 6- مهارتهای تنفسی 7- قرار گرفتن در وضعیت های مختلف 8- توب تولد 9- گرمای سطحی 10- سرمای سطحی 11- آب درمانی 12- زایمان در آب 13- طب فشاری 14- تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS) 15- موسیقی 16- آرومترالپی 17- هوموپاتی 18- لمس درمانی 19- استئوپاتی 20- رفلکسولوژی 21- شیاتسو 22- گیاه درمانی 23- هیپنوتیزم 24- دعا 25- بیوفیدبک 26- توجه مرکزی و انحراف فکر 27- کایروپراکتیک 28- تن آرامی 29- یوگا 30- طب سوزنی 31- تزریق آب مقطر.

حمایت مناسب از زائو توسط کادر بهداشت و درمان : رفتار پرسنل از بد و پذیرش تاهنگام ترجیح خاطره ای مدام عمر در ذهن زائو است، رفتار سرد و نا مهربان حتی خشن ، مقاومت در برابر داروهای ضد درد ایجاد میکند چه برسد به روشهای غیر دارویی کاهش درد !!

## مجموعه مقالات پژوهشی سینار تازه های پرستاری و مامایی

### ۱۹، ۱۸ آذمه ۸۸ - دانشکده پرستاری و مامایی

دانشکده آزاد اسلامی واحد خوارزم  
دانشکده پرستاری و مامایی

باید از زائو به گرمی استقبال شود ، مادر شدن او را تبریک گفت ، احساس مادری اورا تحسین کرد ، لباس زیبا و تمیز به او پوشاند ، اورا دلداری داد ، به او تقیین کنند که زایمان امری طبیعی و آسان است، به او اطمینان دهند که تنها یاش نمی گذارند و آماده راهنمایی و کمک به او هستند در زایشگاه از ابتدا به جای کلمه منفی درد، کلمه انقباض به کار برده شود .

آگاهی های عمومی : باید به زنان آموزش داد تا درد زایمان را وحشتناک و کشنده بیان نکنند تا ذهنیت زنان باردار تحت تاثیر قرار بگیرد ، پیشرفت پزشکی در کاهش درد زایمان بیان شود ، رسانه های گروهی به ویژه تلویزیون باید روشهای بی دردی زایمان را آموزش و به نمایش عموم بگذارند (مثلًا در فیلم ها، سمبول تولد نوزاد جیغ و فریاد مادر نباشد) اشاره شود که امروزه با استفاده از روشهای بی دردی، زایمان طبیعی به راحتی انجام پذیر است). تا زایمان از پرده تاریک و مبهوم و وحشتناک خارج شودا و مادر برای رسیدن به لحظه تولد فرزندش مشتاق باشد و مضطرب نگردد. شایعات غیر علمی در باره معايب زایمان طبیعی و مزاياي سزارين حذف شود .

#### آموزش آمادگی برای تولد (PCT)

هدف این کلاسها آماده کردن جهت مواجهه با درد های زایمانی و کنترل آنها است ، با تغییر نگرش مادران نسبت به زایمان و درد آن ، میتوان درد زایمان را کاهش داد و نیاز به داروهای ضد درد و روشهای تهاجمی بی دردی را کم کرد..

روش دیک رید : علت بی قراری و عدم تحمل درد زایمان ، القاء از محیط.

حضور همسر یا همراه Bradly Method : در آمریکا تمام زایمان ها با حضور پدر نوزاد انجام میشود زیرا او بهترین کسی است که حين زایمان قادر به دلداری و محبت نمودن به زائو می باشد.

در کشور ما، مادر می تواند یک زن (فرد همراه زائو ، doula) را جهت حمایت مداوم نه متناوب طبق تمایل خوبیش انتخاب کند و این فرد آموزش های لازم را نیز ببیندو هنگام آغاز زایمان با زائو به زایشگاه باید.

نرمش (تمرین های کششی و تقویتی): قبل از شروع نکات زیر رعایت شود ، مثانه خالی-لباس راحت (بلوز و شلوار)-بدون زیور آلات - معده خالی یا خیلی پر نباشد - ملحجه و بالش همراه باشد-زور زدن و حبس نفس نباشد-محیط آرام و تمیز (بدون گرد و خاک)، دما معتدل باشد، حرکات کششی دوطرفه باشد.

علامتهای خطرناک : درد ، تپش قلب ، تنگی نفس ، آبریزش ، خونریزی ، سرگیجه و خستگی شدید. درمان: قطع تمرین ، معاینه زائو. دفعات: صبح و شب و به تدریج میتوان دو برابر کرد. این تمرینات در طی وضع حمل کمک می کند تا انقباض و انبساط عضلات بدن تحت اراده فرد درآید، با تغییرات حاملگی و زایمان هماهنگی ایجاد شودو با آمادگی مراحل زایمان را بگذراند ،علاوه بر فواید جسمانی، موجب کاهش ترس و هیجان ، از بین رفتن اضطراب ، افزایش اعتماد به نفس، صبوری و ثبات احساسات می شود.

مهرات های تنفسی (روش لاما): تنفس منظم و صحیح یکی از آسان ترین راه های رسیدن به شلی عضلات است و ذهن مادر رانیز از درد های زایمان منحرف میکند. روش: ابتدا در وضعیت مناسب قرار بگیرید، سپس به تنفس خود فکر کنید و آرام و راحت نفس بکشید. دم با انبساط شکم واز طریق بینی و بازدم باید فعالانه و از طریق دهان به صورت آه، زمزمه یا با صدا و با انقباض مختصر شکم و پرینه باشد.

همراه میتواند روشهای مختلف تنفس را به زائو یاد آوری کند. هنگام درد های زایمان، تنفس تند و سریع نشانه وحشت و اضطراب است. هنگام درد های زایمان، حبس نفس، شل شدن عضلات و وزن زدن جنین را مختل میکند. در شروع درد، تنفس عمومی و سطحی با شکم کافی است. با کم شدن فاصله دردها ، تنفس عمیق با سرعتی دوباره معمول از طریق عضلات سینه باشد . مرحله اول زایمان: روش چهار به یک: انقباض آغاز شده، یک نفس عمیق کشیده سپس 4 بار نفس سطحی و خفیف بکشید ( مثل فوت کردن شمع) انقباض تمام شد یک

نفس عمیق. روش شش به یک و هشت به یک آلالالوز تنفسی می دهد. سرگیجه و سوزش انگشتان و گز گز دور لب درمان: نفس داخل یک نایلون یا دست دور دهان زائو، داخل آن نفس بکشد. روش تنفس آرام و عمیق: 20-25 نفس آرام و عمیق در دقیقه برای هر انقباض. مرحله دوم زایمان: پوزیشن نیمه نشسته ، شانه ها به طرف جلو، بالای زائو با دست گرفته، سر و چانه بلند، چشمان باز، ریه پراز هوا ، و حبس نفس، عضلات شکم به طرف پایین، فشار برای خروج جنین. هنگام عبور بزرگترین قطر سر جنین، زور دادن قطع (خطر پارگی پرینه) پوزیشن خوابیده، پاها شل ، دهان باز و شروع به نفس نفس زدن شود.

## مجموعه مقالات پژوهیین سینار تازه های پرستاری و مامایی

### ۱۹، ۱۸ آذمه ۸۸ - دانشکده پرستاری و مامایی

دانشکده آزاد اسلامی واحد خوار�ان  
دانشکده پرستاری و مامایی

تن آرامی، سبک سازی Relaxation : ساده ترین راه برای برداشتن فشار از روی بدن، شل کردن عضلات است که درد های عصبی و خستگی را کاهش بین ذهن و بدن هماهنگی ایجاد می کند . این روش به زمان نیاز دارد ( طول دوره بارداری) و سه مرحله دارد: وضعیت نشسته مرحله اول: ۱- شانه ها: کشش شانه به سمت پا قطع کشش، تمرکز روی وضعیت جدید، شلی شانه ها. ۲- بازوها: کشش به سمت خارج، قطع کشش، تمرکز روی وضعیت جدید، شلی بازو ۳- دستها: کف دست به آرامی روی ران و شکم کشش مستقیم انگشتان، قطع کشش، شلی دست ۴- لگن: باسن سفت ، زانو فشرده، قطع این حالت، استراحت لگن ۵- زانو: تکان آرام زانو، توقف حرکت، شلی ران و زانو ۶- پاها: به طرف پایین فشار دهید، سپس رها، شلی پاها مرحله دوم: یک عضله منقبض سه تای دیگر شل . بازوی راست منقبض سبازوی چپ و دو پا شل . پای راست منقبض پای چپ و هر دو بازو شل . پای چپ منقبض پای راست و هردو بازو شل. مرحله سوم: دو عضله منقبض و دو تا شل . پا و بازوی چپ منقبض پا و بازوی راست شل . پا و بازوی راست منقبض و پا و بازوی چپ شل.(مرحله ۷ و ۸ تمرین مکرر لازم دارد) هنگام زایمان توجه به شل کردن عضلات بدن کمک به انقباض رحم و پیشرفت زایمان.

ماساژ: از روشهای قدیمی کاهش درد زیرا طبق غریزه انسان قسمت صدمه دیده را ماساژ میدهد، کمک به گردش خون، دفع سmom، استراحت عضلات، آزادی آندروفین ها. بهتر است دست چرب و گرم و فاقد ساعت و زیور آلات باشد.

اتفاق ساکت و دما مناسب باشد و بین مادر و ماساژور (معمولاً همراه) گفتگو باشد.

ماساژ شکم : هر دودست به صورت متناوب قسمت پایین شکم و کشاله ران تا استخوان ران

ماساژ کمر : به صورت فشار یکنواخت یا چرخشی در پایین کمر توسط کف دست یا انگشتان شست.

ماساژ پرینه: افزایش خون رسانی و انعطاف پرینه (توسط خود فرد) دو انگشت شست داخل دهانه واژن و با فشار به سمت رکtom، بافت این ناحیه را به سمت پایین کشیده شود .

ماساژ افلوراژ: ماساژنرم قفسه سینه، ران ها، زانوها با پاشنه دست.

لمس: دوستانه، گونه، موها نوازش شود، زانو در آغوش گرفته شود ( اصلاح یا تغییر جهت انرژی)

ماده خوشبو یا عطر درمانی (آرومترابی): برای ایجاد احساس سلامتی ماده خوشبو از طریق ماساژ به کار برده میشود (مزایای ماساژ هم هست). ماده خوشبو در دست ریخته شود(ریش مستقیم روی پوست زانو نباشد) با حرکات ریتمیک با فشار، ماساژ عمیق و آرام سبب آرامش، ماساژ سریع سبب تحریک در پاها پاشنه و کف، کمر(ساکرال) و شکم.

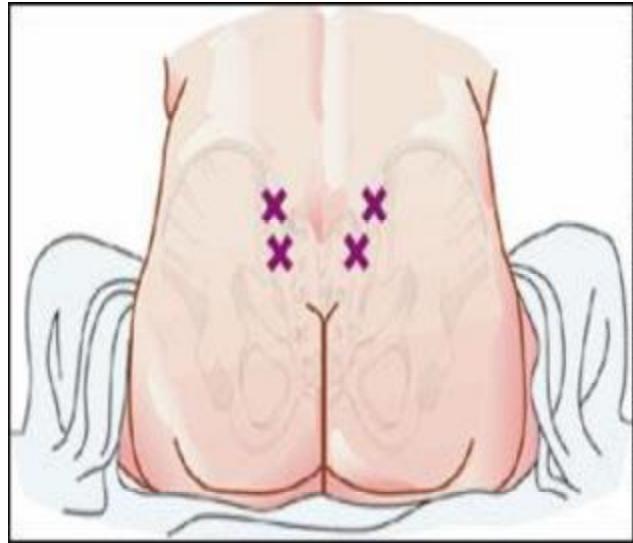
عصاره های مناسب: یاسمن؛ مریم گلی، اسطوخودوس، بابونه، نارنگی، گل سرخ و در پایان ماساژ از حوله روی مادر برای جذب بهتر استفاده شود.

تزریق آب مقطر: تزریق داخل پوستی ۰/۵ cc آب استریل در ۴ نقطه ساکروم (۲ نقطه روی ستیغ ایلیاک خلفی فوقانی و ۲ نقطه در ۲ سانت پایین و ۱ سانت داخل هر کدام از نقاط قبلی). پس از تزریق یک درد سوزنی شدید به مدت ۳۰-۲۰ ثانیه به وجود می آید و پس از ۲ دقیقه بر طرف می شود و به مدت ۴۵ دقیقه تا ۳ ساعت در د زایمان کاهش می یابد. گسترش درد به لایه پوستی موجب مهار انتقال درد به نخاع و ترشح مخدوشانگاری می شود .

## مجموعه معالات پیشین سینار تازه های پرستاری و مامایی

۱۸، ۱۹ آذنه ۸۸ - دانشکده پرستاری و مامایی

دانشکده آزاد اسلامی واحد خواهان  
دانشکده پرستاری و مامایی



Copyright © 2003 Michael Noviel

### قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان انقباض:

تغییر وضعیت مادر موجب رفع خستگی، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر می شود. پس هرگز حالت خاص خوابیدن هنگام انقباضات زایمانی به فرد تحمیل نشود و مادر به دلخواه خود هر حالتی که راحت تر است (ایستاده، خوابیده، یا راه رفتن) را انتخاب کند.

**توب تولد Birth ball :** جنس توب از پی. او. سی، 3 سایز کوچک، متوسط، بزرگ، از قطر 55 سانت الی 75 سانت با توجه به جشه زن انتخاب می شود، با پمپ مخصوص از هوا پر شده، ایمن، محکم، غیر قابل ترکیدن ولغزیدن، قابل شستشو، غیر سمی، قابل انعطاف نرم، گرم با رنگ های متنوع ولی آرام بخش می باشد. زائو با نشستن و خوابیدن روی این توب و حرکات ملایم چرخشی و ریتمیک احساس کاهش درد و آرامش دارد.



## مجموعه مقالات پژوهشی سینار تازه های پرستاری و مامایی

### ۱۹، ۱۸ آذمه ۸۸ - دانشکده پرستاری و مامایی



دانشکده آزاد اسلامی و دانشگاه شهر اکاگان  
دانشکده پرستاری و مامایی

گرمای سطحی : بطیری آب گرم ، حوله مربوط و گرم، ژلهای گرم کننده روی قسمتهای تحتانی شکم ، کشاله ران ، میاندوراه و کمر ، کشیدن پتوی گرم روی تمام بدن و دوش آب گرم در فصل سرما کاهش درد ایجاد می کند .  
سرمای سطحی : کیسه آب یخ ، تکه های یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی کمر ، میان دوراه مقعددر فصل گرما سبب آرام سازی است.

موسیقی یا صوت دلخواه: با آوردن نوار یا سی دی و موبایل در زایشگاه ، زائو میتواند به موسیقی دلخواهش گوش دهد ، از طریق گوشی باشد بهتر است زیرا سایر صداها را حذف می کند. قرائت زیبای نوای قرآن یا صدای امواج اقیانوس ، خند های کودکانه ویا نواختن موسیقی توسط همسر یا همراه ... . کمک به آرام سازی می کند.

گیاه درمانی: مصرف گیاهانی نظیر بابونه گاوی- گیاه عرقچین-برگ سنبل دریابی-برگ تمشك-کوچیج سیاه- گیاه زهری آبی-مخمر آب جو- جان مقدس- چای برگ تمشك-ریشه زنجبل- رزماری- چین سینگ و ... باعث تسکین درد میشود.  
توجه مرکزی و انحراف فکر: متمرکز کردن حواس و فکر مادر به شرایط غیر زایمان مانند توجه به یک تابلوی نقاشی ، به یاد آوردن خاطرات خوب، فکر لذت بخش ،تماشای مراحل زیبای رشد و تکامل کودکان ، شکفتن گلهای محبت حیوانات به فرزندانشان شادیها و بازی های مفرح کودکان در ویدئو ، توجه به یک موضوع مورد علاقه و ...

دعا: اعتقاد به یک منجی همیشه جاوید که از دست او همه کار در همه جا و همه وقت ساخته است سبب تقویت سیستم ایمنی و نورو آندوکرین و تعادل بین جسم و روان و شفا می شود. انسان معتقد هنگام درد زیر لب دعا می خواند و به جای درک درک می کند. با افزایش درد ،ربیتم دعا افزایش می یابد،حتی توسل به دعا نوشته بر بالین زائو سبب کاهش درد میشود،اگر همراه هم دعا بخواند اثر مثبت دارد زیرا هاله ای انرژی اطراف بدن افراد بر هم تاثیر گذار است.

بیو فید بک ، بازخورد زیستی Biofeedback : تغییر حوادث فیزیولوژیک به دنبال ساماندهی سیگنال های فیزیکی . به زائو آموزش داده میشود تا از پاسخ های بدن خود در مقابل درد آگاهی داشته باشد و آن پاسخ ها را تعدیل کند و یاد بگیرد در برابر درد خود را آرام سازد و بی قراری نکند .

طب فشاری Acupressure نقطای در بدن وجود دارد که مخل تجمع گیرنده های عصبی و قدرت هدایت الکتریکی بالایی دارند فشاردادن و گرم و سرد کردن این نقاط توسط مادریا همراه سبب بی دردی هنگام زایمان می شود.



## مجموعه معالات پیشینی سینارتازه های پرستاری و مامایی

### ۱۹، ۱۸ آذنه - داشکده پرستاری و مامایی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خواهان  
دانشکده پرستاری و مامایی

نقاط مزبور: شانه ها، پایین کمر، سر ران، مج ها، ناخن انگشتان کوچک، کف پا، دنبالچه و بین انگشت اشاره و شست آب درمانی **Hydrotherapy**: شناور شدن در آب در شل شدن عضلات موثر است، آب نیروی تازه و شادابی می بخشد، اضطراب را کاهش و مخدوهای طبیعی بدن افزایش می بارد. منبع آب دوش آب گرم، جکوزی یا وان می تواند باشد. زایمان در آب **Water birth**: وان آب گرم، گنجایش 100 گالن، یک گالن 10 پوند، دمای آب بین 33-40 درجه، در مرحله دوم زایمان دما کمتر از 37 درجه نباشد، سیستم پر و تخلیه و صافی داشته باشد، عمق ویهنهای وان فضای کافی برای مادر و دسترسی ماما، زایمان در حاملگی های بدون مشکل، ترم، در فاز فعال مادر وارد وان شود، از وسایل کمکی برای شناور ماندن مادر استفاده شود در صورت نیاز به وسایل الکتریکی جهت کاهش خطر برق گرفتگی، از نوع باطری دار باشد (کنترل قلب جنین، ساکشن و...)، بی حسی استنشاقی مجاز، بعد از قطع نبض، بند ناف، نوزاد از آب خارج شود، مرحله سوم زایمان خارج از آب باشد. در صورت پارگی پرینه، بلافاصله ترمیم نشود (رفع ورم).

تحریک الکتریکی اعصاب پوست **TENS**:

دستگاه در ابعاد کوچک و قابل حمل (اندازه یک رادیو جیبی) و دارای دگمه هایی که با فشار دادن تحریک الکتریکی آغاز یا قطع می شود و حاوی چسب پوستی و 2 یا 4 رشته سیم است. سیم الکترود توسط چسب پوستی به کنار ستون فقرات در ناحیه کمر و دنبالچه قرار داده می شود. با آغاز انقباض و فشار دگمه توسط مادر جریان برقرار می شود، سپس احساس سوزن سوزن شدن در پوست و انقباض عضله پوست ایجاد می شود و احتمالاً پیام های عبوری درد بلوك می شوند و مخدوهای درونی ترشح می شوند و درد زایمان تسکین داده می شود.



هومئو پاتی **Homeopathy**، مشابه درمانی :

شبیه، شبیه رادرمان میکند، (پیاز علائم شبیه سرماخوردگی ایجاد میکند مانند: آبریزش از چشم و بینی و سوزش گلو.. پس برای درمان سرماخوردگی مفید است) منابع دارو : جانوری مثل زنبور، مار و... گیاهی : بلادن، کامومیل، پولساتیلا و... معدنی : سیلیس، نمک، فسفر و... - بافتی و هورمونی : تیروئید، هیپوفیز 2000 داروی متفرقه دیگر شناسایی شده است. پس از آماده سازی، دارو

## مجموعه مقالات پژوهشی سینار تازه های پرستاری و مامایی

### ۱۹، ۱۸ آذمه ۸۸ - دانشکده پرستاری و مامایی



دانشکده آزاد اسلامی واحد شهر اراک  
دانشکده پرستاری و مامایی

چندین بار توسط الكل و آب رقيق ميشود و با مقیاس 1 به 10 (x) یا 1 به 100 (c) یا 1 به 1000 (m) بیان ميشود، در هر زمان تنها یک دارو با کوچکترین دوز تعجیز میگردد.

داروهای استفاده شده در پیشرفت زایمان: *natrium*-*cimicifugo*, *caulophyllum* یا پولساتیلا. گیاهانی همچون همیشه بهار، بلادونا، تاج الملوك و پنجه گرگی برای کاهش درد زایمان کاربرد دارند.

استئو پاتی **Osteopathy** و فشار مخالف:

باز یابی و نگهداری تعادل سیستمهای عصبی - ماهیچه ای - اسکلتی بدن با استفاده از تکنیک های اهرمی و نیرویی . در حمام های عمومی قدیمی مردانه از این روش آرام سازی تحت عنوان مشت و مال توسط دلاک های ویژه ( کارگرهای شوینده افراد ) استفاده می شده است .

در بارداری این تعادل تحت تاثیر تغییرات وزن و هورمونی قرار دارد. مادر به پهلو بخوابید یا با پاهای باز روی صندلی باشد ، و همراه با کناره جانی شست و برجستگی بالای شست روی پشت، ستون مهره ها کمر و ساکروم به اندازه 3-2 سانت بالا و پایین حرکت با فشار محکم و مداوم ، از وزن در اعمال فشار استفاده کند .

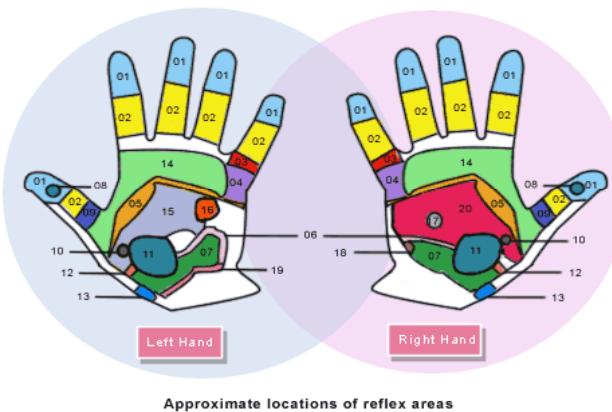
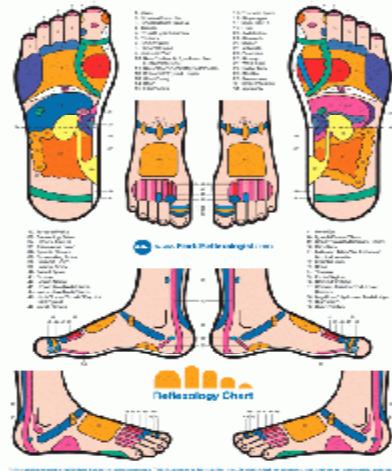


یوگا:

حرکات یوگا با تقویت و نظم جسم به فکر روشنی می بخشد و بر اساس اصول ساختمن و عملکرد بدن بنا شده است ، این حرکات بسیار آرام و ریتمیک بدون ایجاد خستگی باعث افزایش تونوسیته عضلات و تقویت سیستم اعصاب و افزایش گردش خون است . یوگا روی جسم، فکرو احساس تاثیر مثبت دارد و این سه مورد در یک تولد آسان نوزاد برای مادر ضروری است .

رفلکسولوژی:

ماساژ دست و پا طبق این تئوری که بین دست و پا با کل بدن از طریق خطوط انرژی ارتباط وجود دارد. بدن به 10 بخش طولی که از سر شروع می شود و به انگشتان دست و پا ختم میشود، تقسیم شده است و هر گونه ناهماهنگی در بخشهای خاص از بدن را از طریق فشار دادن دست و پا در همان قسمت درمان میکنند گاه فشار با لبزار(گیره بند کشی) است. مالش شدید هر پاشنه پا و ماساژ سریع در اطراف مج دست 2 دقیقه در ساعت توسط همراه طول زایمان را کاهش میدهد.



شیاتسو، فشار انگشت Shiatsu: فشار انگشت جریان الکتریکی کوچکی ایجاد میکند که از نقطه فشار به جاهای دیگر هدایت و بافت را رسانا و منظم میکند (طب ژاپنی).  
جهت کاهش درد زایمان: همراه فشار داخل ساکرال، فشار پشت پا در امتداد قوزک پابه مادر وارد کند.  
ماساژ ستون مهره های کمر، کایروپرکتیک Chiropractic: تأکید روی مفاصل مهره های کمر دارد، هورمونهای بارداری تحرک کپسولهای مفصلی را افزایش میدهدن، هدف درمان دستی مهره ها از طریق تکنیک کششی است، همراه با منظم نگه داشتن مفاصل ستون مهره ها می توان درد زایمان را کاهش داد.

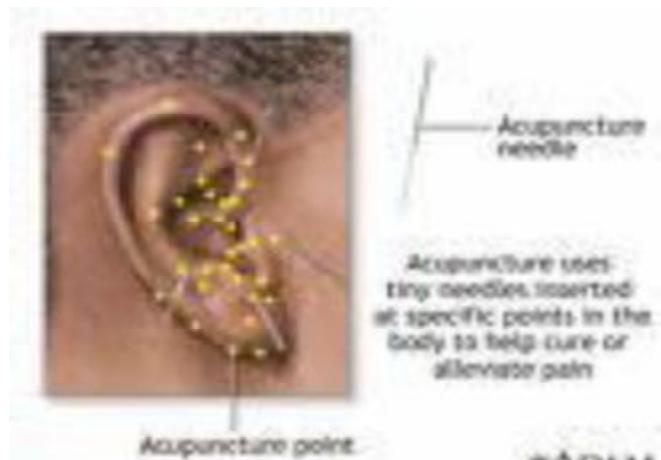


#### هیپنوتیزم، خواب مصنوعی :

سستی فیزیکی عمیق با مغز هوشیاری که امواج آلفا تولید میکند. (بی خیال شدن) از طریق ثابت نگه داشتن چشم، عمیق کردن حالت خلسه . ابتدا القاء نگرانی و اضطراب سپس تلقین آرامش و آسودگی انجام می گیرد. با هیپنوتیزم ، آرام سازی ، حالتی بین هوشیاری و خواب همانند غرق رویashدن واز خود بی خود شدن و افزایش قدرت تلقین در مادر ایجاد می گردد. این روش به دانش و مهارت عامل زایمان نیاز دارد.

#### طب سوزنی Acupuncture :

پزشکان چینی برای تحریک کanal انرژی که زیر پوست قرار دارد و قدرت زندگی Qi "چی " در آن جریان دارد از سوزن های ظریف استفاده میکنند ، 12 کanal اصلی در بدن است که هر کدام به یک دستگاه بدن متصل است ، "چی " از طریق کanalها همه بدن را به هم وصل می کند. جنس سوزن فولاد ضد زنگ ، 1 بار یا چند بار مصرف، طول وضخامت بسته به نوع درمان متفاوت ، سوزن الکتریکی هم هست، میزان فرو رفتمن بستگی به موقعیت نقطه تحت درمان دارد.



نقاط مهم جهت کاهش درد زایمان سه نقطه در لاله گوش، یک نقطه در انگشت شست و اشاره و یک نقطه در بالای قوزک داخلی پا.



نتیجه گیری :

روش های غیر دارویی کاهش درد زایمان اغلب نیازمند آموزش و فراگیری مهارت در دوره بارداری است و در کلاس های آمادگی برای زایمان باید آموزش داده شود و مادر می تواند گاه از چند روش هم زمان جهت کاهش درد استفاده کند. اکثر این روش ها غیر تهاجمی، ساده و مورد پذیرش مادر، همسر و همراه او می باشند چون نگرانی از آسیب مادر و نوزاد وجود ندارد، این روش ها موجب کاهش ترس و هیجان، از بین بردن اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، صبوری و ثبات احساسات می شود و مادر هنگام زایمان رفتار صحیح دارد. آموزش این روش هادر بخش خصوصی می تواند زمینه کار آفرینی را برای همکاران تیم بهداشت و درمان در کنار خدمت رسانی به زنان جامعه را فراهم نماید و با افزایش کیفیت زندگی در زنان، سلامت و بهداشت جامعه و توسعه کشور محقق شود.

## مجموعه مقالات پژوهشی سینار تازه های پرستاری و مامایی

### ۱۹، ۱۸ آذار ۸۸- دانشکده پرستاری و مامایی

دانشکده آزاد اسلامی واحد خوارزم  
دانشکده پرستاری و مامایی

#### منابع :

- 1-آمادگی برای زایمان ،ویژه مادران و پدران ،وزارت بهداشت ،درمان و آموزش پزشکی ،دفتر سلامت خانواده و جمعیت ،اداره سلامت مادران ، 1384
- 2-راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان بیمارستان های دوستدار مادر ،وزارت بهداشت ،درمان و آموزش پزشکی ،دفتر سلامت خانواده و جمعیت ،اداره سلامت مادران ، 1384
- 3-رقایی، محمد علی . قهیری ، عطاءالله . درمان های تكمیلی برای حاملگی و زایمان ،انتشارات کنکاش با همکاری معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، چاپ اول 1381 .
- 4- National Conclusive Council for Alternative and Complementary Medicine,39 Persbury Rod ,Cheltenham,Gloucestershire GL 52 2PT.
- 5 Miller, Ronald ,D. Miller's Anesthesia , Churchill Livingstone, 6 th edit,2005.
- 6-Brayshaw, E. Exercises for Pregnancy and Childbirth ,A practical guid for educators ,Book for midwife ,2007.
- 7-Lodermilk ,Perry , Bobak . Maternity Nursing , 6<sup>th</sup> edit 2003
- 8-Mckinny,E . Ashwill , J .Maternal child nursing .B Saunders company ,2004.