

عنوان: کاهش درد زایمان به روش رایحه درمانی یا آروماتراپی

نویسندگان: فاطمه محمد ابراهیم و مریم محمد ابراهیم (دانشجویان مامایی مامایی)

استاد راهنما: میترا مولایی نژاد (عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان)



چکیده: درد یکی از رایج ترین شکایاتی است که تعادل و سلامتی بیمار را به مخاطره می اندازد. درد زایمان یک دردی است که هر مادری بطور طبیعی آن را تجربه میکند که بعضی از مادران آن را تجربه زجر آور از آن یاد میکنند و اکثر آنها برای فرار از این درد روی به سزارین می آورند پس با آشنایی با روش کاهش درد که بدون مداخله دارویی و مصرف مواد شیمیایی یک زایمان طبیعی و بدون درد با خاطره ای قشنگ و بیادماندنی را تجربه میکنند.

هدف: این پژوهش تأثیر آروماتراپی در کاهش درد زایمان و شناسایی مواد مورد استفاده در این کار است.

روش کار:

اطلاعات بدست آمده در این مقاله از ترجمه یکسری مقالات انگلیسی و مقالات فارسی که از سایتهای مختلف گرفته شده و کتاب های مربوط به آروماتراپی مثل:

www.altmedweb.com/types/aromatherapy/aromatherapy-

www.howtodothings.com/family-

www.seemorgh.com-

و غیره...

ابزار لازم:

1- Birthing مری - 2- کمپرس گرم / سرد - 3- Birthing توپ - 4- مواد ماساژ - 5- بالش - 6- محصولات آروماتراپی

نکات سریع: صبور بودن. با موقعیت اختراعی رنجبر بودن. گوش دادن به بدن و مری.

نتیجه گیری: بکارگیری این روش باعث کاهش درد زایمان میشود و از زایمان یک خاطره شیرین و بیاد ماندنی برای مادر می شود.

کلید واژه: درد زایمان - اسانسهای مؤثر - آروماتراپی

مقدمه: در روش آروما تریابی از عصاره های فشرده گیاهان معطر با ویژگیهای درمانی استفاده میشود. روغنهای اسانسی بسیار فشرده که از گیاهان استخراج میشوند در این روش کاربرد داشته و مشابه داروهای گیاهی دارای اجزای شیمیایی مختلف و بوهای خوش و معطر مختلفی هستند که میتوانند روی خلق و خو اثر نمایند. رایحه درمانی به کاهش استرس و اضطراب کمک نموده و در ایجاد آرامش مؤثر است. از آنجا که یکی از دلایل ایجاد درد و ترس و اضطراب می باشد رایحه درمانی میتواند در کاهش درد مؤثر واقع شود. بطور کلی موارد استفاده از آروما تریابی یا رایحه درمانی شامل اضطراب و افسردگی - بی خوابی - درد شدید عضلانی - اختلال قاعدگی - درد قاعدگی - آتریت - آسم - اختلال گوارشی - سر درد - درد زایمان و... میباشد.



آروما تریابی

در رایحه درمانی عصاره های گیاهی در روغن حامل قرار گرفته و به صورت ماساژ - استنشاق (بیشتر بوسیله دستگاه بخور) و یا در وان حمام تجویز میگردد. البته این عصاره ها به صورت متراکم نیز در کرم ها - محلول ها - شیاف ها - و حتی در پسری ها (Pessaries) استفاده می شوند. بنابراین روشهای به کار گیری رایحه درمانی شامل ماساژ - استنشاق - بخور - دوش - کمپرس پوستی و ... می باشد.

تاریخچه رایحه درمانی:

این روش سابقه شش هزار ساله و یا بیشتر دارد. در یونان، روم و مصر باستان همگی از مواد معطر برای درمان استفاده می کردند. به توصیه پزشک مصری ایمهوتپ، از روغن های معطر برای استحمام، ماساژ دادن و مومیایی کردن اجساد در شش هزار سال پیش استفاده می کردند. در مصر باستان ایمهوتپ خدای طبابت و درمان بود. هیپو کارت (در یونان باستان) خدای پزشکی بود و از حمام های رایحه درمانی و ماساژ و از دود کردن مواد معطر برای درمان کردن مردم آتن استفاده می کرد. رایحه درمانی نوین در سال 1930 دوباره شکل گرفت. هنگامی که شیمی دان فرانسوی، رنه موراسین گاته فوس، واژه آروما تریابی (رایحه درمانی) را برای استفاده درمانی از عطرها ابداع کرد. او شیفته خواص سنبلی در درمان زخم های سوختگی دست خود بدون برجا گذاشتن هیچ اثری (اسکار زخم) شد. سپس شروع به تحقیق در مورد خواص درمانی عطرها در درمان بیماریهای جسمی و روانی کرد. در طول جنگ جهانی دوم جراح فرانسوی ارتش دکتر جین والن، از عصاره های معطر به عنوان ضد عفونی کننده استفاده کرد. پس از آن مادام، مارگارت ماروی، رایحه درمانی را به عنوان یک روش درمانی گسترش داد.

او عطرهای مختلف را برای درمان بیماریها تجویز می کرد. او به استفاده از عطرها برای ماساژ دادن در درمان اعتبار بخشید. رایحه درمانی هنگامی که عطرها به صورت همزمان بر جسم و ذهن اثر کنند بیشترین تاثیر را دارد. با وجود ای (پدر آروماتراپی) پزشکی ایرانی به نام (ابو علی سینا) بود که اثرات بیش از 800 گیاه را روی بدن مستند ساخت و روش استخراج روغن های اساسی را بنیان گذاشت. با کمال تأسف اروپایی ها در عصر سیاه قرن دهم زمانی که بسیاری از آثار مکتوب از بین رفت از وسعت دادن به اطلاعات در مورد طب گیاهی محروم ماندند.

مطالعات دانشمندان نشان داده است که عطرها از موادی تشکیل شده اند که می توانند آثار خاصی بر جسم و روح ما داشته باشند. ترکیبات شیمیایی آنها پیچیده است، ولی بیشتر شامل الکلها، استرها و آلدئیدها هستند. در ادامه در مورد مواد موثر عطرها، کاربردهای درمانی و تحقیقات انجام شده صحبت خواهیم کرد. تحقیقات مختلفی در این مورد انجام شده است و تعدادی از ترکیبات موثر موجود در عطرها شناسایی شده اند. ترکیبات شیمیایی عطرها پیچیده است ولی بیشتر شامل الکلها، استرها و آلدئیدها هستند.



آثار این ترکیبات در جدول زیر خلاصه شده است.

ترکیب نام	خواص ترکیب	مواد دارای آن
آلدئیدها	ضد ویروس ضد التهاب آرامش بخش	بوی لیمو، گربه دشتی، بادرنجبویه، سنبل هندی، اوکالپتوس
الکلها	انرژیزا، مدر باکتری کش،	گل سرخ (رز)، بلسان بنفش، نعنا، مورد، صندل نعنا، هندی، زنجبیل
فنول ها	ضد باکتری، محرک سیستم ایمنی، مقوی، ضد سرفه	آویشن، قرنفل، دارچین
	استفاده شود کمی اگر به مقدار زیاد است.	پونه کوهی، زیره سبز
کتونها (استون ها)	ترمیم زخم، در لوازم آرایشی استفاده می شود.	کافور، رزماری، زوفای مصری

لیموتروش _ نارنج ترنج، - فلفل سیاه، روغن کاج	پوست می شوند، خاصیت ، باعث سوزش ضد ویروسی دارند.	تریپین ها
بابونه رومی، اسطوخودوس عادی - ترنج	ضدقارچ، آرامش بخش، ضد التهاب- ضد اسپاسم	استرها
زنبق (چشم گاو) زنجبیل شامی	ضد التهاب،	لاکتون ها (گروهی از استرها)
دارچین، میخک، ریحان، بادیان رومی، (انیسون (ساسافراس، ترخون، جعفری	عصبی، ضد عفونی تنظیم کننده سیستم کننده. محرک، خلط آور، ضد اسپاسم، مدر	اترها

عصاره های قابل استفاده شامل:

یک نوع سنبل به نام اسطوخودوس یا لاوندر (Lavender)- کندر یا فرانکین سنس (Frankincense)- بابونه گل سرخ - نارنگی - یاسمین - مریم گلی کبیر - بهار نارنج- شمعدانی- اکلیل کوهی-دانه انگور - کنجد و بادام شیرین می باشد که از بین عصاره های ذکر شده اسطوخودوس و کندر برای آرامش و کاهش درد زایمان بیشتر مورد استفاده قرار میگیرد. علاوه بر این در هنگام زایمان عصاره یاسمن و مریم گلی کبیر مفید می باشد و می توان ترکیبی از چند عصاره را به همراه آنها استفاده نمود . به طور کلی عصاره هایی که برای کاهش یا بر طرف کردن اضطراب مادر سودمند هستند عبارت از اترج (Bergamot)- بابونه -اسطوخودوس - بهار نارنج- نارنگی - چوب صندل و رز می باشند.

توجه به این نکته اهمیت دارد که استفاده از عصاره هایی مورد نظر قرار گیرد که اثر سوء بر مادر و جنین نداشته باشد و حداکثر 5 عصاره با هم مخلوط گردد زیرا استفاده بیش از 5 نوع عصاره حس بویایی مادر را ضعیف نموده و بنابراین اثر رایحه درمانی کاهش می یابد. علاوه بر این عصاره ها باید در محل خنک و تاریک نگه داری شوند.

استفاده از رایحه درمانی در مراحل زایمان و بعد از آن باعث افزایش فعالیت رحمی آمادگی برای زایمان کاهش کمر درد دارد القای زایمان در موارد زایمان دیررس یا پوست ترم -کاهش اضطراب- جلوگیری از فشار خون - کاهش ادم -بهبود اپی زیاتومی- افزایش شیر و کاهش افسردگی پس از زایمان می شود.

موارد منع مصرف آن نیز شامل موارد منع ماساژ یا بروز مسمومیت و آلرژی می باشد.



تاثیر ماساژ بدن زنان در زایمان و تسکین درد آن:

ماساژ بدن را تحریک می کند تا مواد ضد درد طبیعی بنام اندورفین از داخل بدن ترشح شود؛ مسکن های طبیعی که حوصله و وضع روحی خوب را به مادر باز میگرداند. اینها عامل احساس خوبی هستند که به مادر دست می دهد.

در زایمان، ماساژ از آن رو اهمیت دارد که مادر را به فردی که از او مراقبت می کند نزدیک تر می سازد، خواه این فرد مامای او باشد یا همراه او در اتاق زایمان. لمس بدن او توسط کسی که دوستش دارد و می خواهد به او کمک کند در زمانی که باید از پس انقباضها برآمده و شاید خسته یا حتی مضطرب و نگران شده قدرت مضاعفی به او می دهد.

یک مطالعه نشان داده است زنانی که در هنگام زایمان ماساژ دریافت می کرده اند در مقایسه با یک گروه کنترل که کسی آنها را ماساژ نداده بود اضطراب کمتری داشتند، درد کمتری حس کرده بودند، طول مدت زایمان آنها کوتاهتر بود و افسردگی پس از زایمان نیز در آنها کمتر مشاهده شد.

روغن های اساسی که در طول لیبر استفاده میشود:

سیچ کلاری -- این اسانس در طول لیبر باعث راحتی تنش و عضلات را شل میکند. گل شمعدانی -- دارای اثر تسکین دهنده و آرام کننده است تا ماهیچه ها و تمرکز بر تکنیک های زایمان مؤثر باشد. گل یاس -- کاهش درد ، کمک به شل کردن عضلات گردن و ترویج انقباضات قوی باشند. سنبل -- calming و کمک به کاهش درد - تقویت انقباضات رحم.

بابونه مخلوط با روغن بادام پوست را انعطاف پذیر نگه می دارد و احتمال کشش پوست را کاهش می دهد . Neroli -- این روغن پرتقال calming کمک به کاهش درد انقباضات رحم .

گل رز - کمک به آرام شدن مادر که باعث شل شدن عضلات و حفظ تمرکز و هوشیاری مادر و نیز نقش در تسکین درد دارد.

مشکلات پس از زایمان : در یک مطالعه بر روی زنان نشان داده شد که استفاده از روغن اسطوخودوس به صورت ضماد موضعی در کاهش دردهای پس از زایمان در سه تا پنج روز پس از زایمان موثر است.

بحث و نتیجه گیری:

بکارگیری این تکنیک و استفاده از این اسانسها باعث کاهش اضطراب و استرس و کاهش درد زایمان و کاهش علائم پس از زایمان و... البته با توجه به مقدار و اندازه ی معینی و زمان معین بسیار مهم است تا بتواند اثر خودش را بدهد. مادرانی که از این روش استفاده میکنند درد کمتری احساس نموده اند و زایمان را یک فرایند ترس آور و اضطراب آور نمی دانند زیرا با قدرت ذهن و عکس العملی که از این اسانسها ایجاد میشود خود را مهیای زایمان نموده و با مشارکت فعال در زایمان این فرایند را لذت بخش توصیف می نمایند. در پایان ، آروماتراپی ارزان و بکارگیری توسط مادر و ماماها آسان و راحت است. بر اساس این یافته ها ، این روش محبوبیت و ماهیت خود را در مراقبت از مادران پیدا کرده است .

منابع:

www.altmedweb.com/types/aromatherapy/aromatherapy*

www.howtothings.com/family*

www.seemorgh.com *

*ezinearticles.com/?Aromatherapy-During-Labor-For-Natural-Pain-

*www.altmedweb.com/types/aromatherapy/aromatherapy-and-pain-management

*www.howtothings.com/family-and-relationships/a1911-how-to-ease-th
pregnancy.families.com/blog/aromatherapy-for-labor*

www.pdfactory.com*

*Cornwell S Dale A (1995). Lavender oil and perineal repair. *Modern Midwifery* . 5 (3) 31-3.

*Tiran D (2000). *Clinical Aromatherapy for Pregnancy and Childbirth*. 2nd edition. Edinburgh, Churchill

*محمودی ب. (۱۳۸۱) آشنایی با اسانسهای معطر گیاهی و اثرات شفا بخش آنها، روماتراپی (چاپ اول، تهران، انتشارات نور دانش