

انواع روش های کاهش درد زایمان (غیر دارویی)



بیمارستان پارسیان شهرکرد

۰۳۸-۳۱۵۰

شهرکرد-جاده دانشگاه آزاد-منظریه

Parsianhospital-shk.ir

info@parsianhospital-shk.ir

روش های غیر دارویی:

انواع روش های کاهش درد در زایمان وجود دارد که جهت حفظ و آرامش و راحتی مادر و ایجاد احساس خوشایند از زایمان و یک تجربه خوب استفاده می شود. همچنین این روش ها در بیماری های مثل: فشار خونی، دیسک کمر، دیابتی و IUFD (نوزاد مرده در شکم مادر) که درد باعث وخامت حالشان و تشدید بیماری آنها می شود بسیار ارزشمند است.

روش غیر دارویی:

الف- حالت قرارگیری

انواع حالت های قرار گیری، خوابیده به پهلو، نیمه نشسته، عمودی، خم شده به جلو، چمباتمه، استفاده از یک بالش وسط دو پا جهت کاهش خستگی برای مادران فشارخونی وضعیت مناسبی است. زمانی که پیشرفت آهسته است وضعیت نیمه نشسته یا عمودی کمک به نزول سر میکند. در وضعیت بد جنین حالت خم شده به جلو راه رفتن کمک کننده است.



ب- گرما و سرما درمانی:

در زمانی که درد ناحیه ای وجود دارد و ایجاد سوزش در ناحیه پرینه و هموروئید دردناک وجود دارد کیسه آب سرد روش مناسبی است و در اسپاسم های عضلانی و افزایش فعالیت رحم کیسه آب گرم بسیار مناسب است و دوش آب گرم نیز به کاهش درد و آرامش مادر کمک می کند البته نباید دمای آب بالای ۳۷/۵ درجه برسد زیرا باعث افزایش ضربان قلب جنین میشود.



ج- رایحه درمانی:

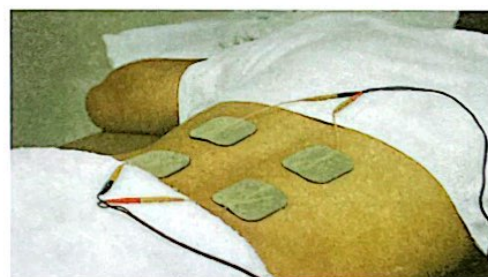
استفاده از رایحه های مورد علاقه مادر کمک به آرامش و کاهش استرس و همچنین پیشرفت لیبر می کند. مخصوصا زمانی که از روغن های تقطیر شده اسطوخودوس، بابونه، گل سرخ، مریم گلی به صورت کمپرس خیس بر روی بدن، استفاده می شود. همچنین موسیقی و همراه آموزش دیده که نیاز است یکسری از کلاسهای آمادگی را بگذرانند می تواند به مادر در این مرحله بسیار کمک کند.

تنفس نیز باید کنترل شده باشد در فاز فعال (۴ سانت به بعد) با شروع درد یک نفس عمیق با بینی گرفته میشود و همزمان با خروج هوا از دهان با نوک انگشت دو طرف شکم ماساژ داده می شود که باعث کاهش درد می شود.



د- استفاده از دستگاه TENS

این دستگاه با تولید جریان الکتریکی خفیف ضربان دار قابل کنترل توسط مادر باعث کاهش درد هنگام انقباض میشود این دستگاه دارای ۴ الکترود است که روی کمر و دنبالچه متصل می شود و با فشار دادن دکمه کوچکی دستگاه توسط مادر فعال شده و جریان الکتریکی بین الکترودها راه می افتد مادر می تواند شدت فرکانس را بنا به خواسته خود افزایش دهد و در بین انقباضات شدت آن را بکاهد این احساس مثل گزش درک می شود و باعث کاهش درد می شود و هیچ خطری ندارد اما گاهی می تواند در ضربان قلب جنین تداخل ایجاد کند که باید قطع شود.



ه- رفلکسولوژی: (ماساژ درمانی)

در این روش فشار نقطه ای باعث کاهش درد و پیشرفت زایمان میشود نقطه ای در یک سوم بالای کف پا و سپس ماساژ چرخشی قوزک داخلی پا باعث آزاد سازی و تعادل انرژی در بدن می شود. همچنین فشار نقطه هوگو بین انگشت شصت و اشاره دست که باعث پیشرفت لیبر و کاهش درد و درمان مشکلات گوارشی می شود، نقطه ای نیز در قسمت خارجی ساق پا ۴ انگشت زیر کشکک زانو وجود دارد که ماساژ این ناحیه نیز باعث رفع خستگی و کاهش درد میشود.

استفاده از این روشها به شما در جهت کاهش درد زایمان کمک میکند.

به امید آنکه زایمانی خوب و خاطره ای دلنشین داشته باشید.

