



روشهای غیر دارویی زایمان کم درد

مقدمه :

با توجه به اینکه آمار سزارین در کشور رو به افزایش است آگاه سازی زنان جامعه از روش های کم درد و بی درد سازی زایمان طبیعی و دادن آموزش های لازم پیش از زایمان، برای آشنا کردن زنان با فرآیند طبیعی زایمان، موجب تمایل بیشتر مادران به انتخاب زایمان طبیعی خواهد شد که میتواند در کاهش آمار سزارین در کشور مؤثر واقع شود .

آماده کردن روحی و روانی زن باردار برای قبول و گذراندن یک زایمان طبیعی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است . اگر زنی در هنگام تولد فرزند اول خود، با مراحل مختلف زایمانی آشنا باشد و با انگیزه ای قوی زایمان را شروع کند، دردی معادل درد یک زن چندزا را تجربه خواهد کرد؛ در صورتی که زنان آموزش ندیده دردهای شدیدتری را تجربه خواهند کرد.

انواع روشها:

روشهای متفاوتی چون روشهای غیر دارویی و دارویی برای کاهش درد زایمان در یک زایمان طبیعی به کار می روند.

روشهای دارویی شامل استفاده از داروهای هوشبری تزریقی ، گازهای هوشبری و بی حسی اپیدورال ، می باشد که بسته به شرایط مرکز درمانی و نیز تجربه و علاقه افرادی که این کار را انجام می دهند و یا انتخاب بیمار، روشهای مختلفی برای ایجاد بی دردی انتخاب می شود.

در روش غیر دارویی آموزش مادر از چندین ماه قبل از زمان زایمان آغاز می شود در این روش با آموزش صحیح نحوه تنفس و تمرکز زیاد، احساس درد کاهش می یابد و یا مهار می شود. اساس آن بر این واقعیت است که اضطراب و ناآشنایی با مراحل زایمان ، درد را تشدید می کند و از این رو حمایت روانی از بیمار، درد را کاهش خواهد داد.

این روشها عمدتاً به دو گروه تقسیم می شود :

روشهای دارویی

با تزریق نوعی داروی بیحسی مانع انتقال حس درد به مغز می شود. که عبارتند از :

الف) رژیونال: که شامل اپیدورال - اسپینال - اسپینال ، اپیدورال - پاراسرویکال - پودندال می باشد .

ب) غیر رژیونال: که شامل بی دردی استنشاقی - داروهای وریدی می باشد .

روشهای بدون استفاده از داروی بی حسی

استفاده از این مهارت موجب میشود که مادر بتواند زایمان خود را آگاهانه هدایت کند . در این حالت مادر قادر است که احساس درد زایمان خود را به حداقل برساند . برخی از این روشها عبارتند از :

1- تمرین های کششی ، ماساژ ، تن آرامی ، مهارتهای تنفسی: این مهارتها به طور عملی به مادر در کلاسهای آمادگی برای زایمان آموزش داده خواهد شد .

2- قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد: تغییر وضعیت مادر موجب رفع خستگی ، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر میشود . مادر می تواند به دلخواه خود هر حالتی که راحت تر است (ایستاده ، خوابیده ، دراز کشیده ، و یا راه رفتن) را انتخاب کند .

3- فشار مخالف: این روش فشاری مداوم و قوی با دست ، پاشنه پا و یا شی سخت توسط کمک "همراه" مادر (که قبلا در کلاس آمادگی با روش صحیح انجام آن آشنا شده است) بر پایین کمر مادر ایجاد می شود .

4- آروماتراپی: استفاده از روغن های اسطوخودوس ، بابونه ، پونه و مریم گلی برای ماساژ ، گذاردن پاها در درون آب آغشته به روغن و یا قرار گرفتن داخل وان آب حاوی روغن باعث آرامش مادر می شود .

5- آب درمانی: در این روش برای شل شدن عضلات ، کاهش اضطراب ، درد و تحریک زایمان به استفاده از وان یا دوش آب گرم ، استخر زایمان و جکوزی تاکید دارد .

6- طب فشاری: ایجاد فشار عمیق با دست بر روی نقاط مشخصی از بدن که توسط همراه انجام می شود .

7- گرمای سطحی: تاثیر این روش در کاهش درد با استفاده از اشیاء گرم (بطری آب گرم ، حوله مرطوب و گرم) ، آغشته کردن قسمتهای تحتانی بدن (شکم ، کشاله ران ، میاندوراه و کمر) با ژلهای گرم کننده ، کشیدن پتوی گرم بر روی تمام بدن و دوش گرفتن با آب گرم امکان پذیر است .

8- سرمای سطحی: استفاده از کیسه های یخ ، و حوله خیس شده با آب سرد بر روی کمر ، میاندوراه و مقعد توصیه میشود .

9- لمسی و ماساژ: نوازش اطمینان بخش و دوستانه قسمت گونه ها و موها در آغوش گرفتن ، ماساژ نواحی دست ، کمر ، باسن و سایر قسمتهای بدن توسط همراه مادر می تواند موجب کاهش درد و تسکین مادر شود .

10-طب سوزنی: برای کاهش درد با سوزن بر نقاط مشخصی از بدن فشار وارد می شود. این روش به مهارت خاص عامل زایمان نیاز دارد.

11-تحریک الکتریکی عصب از راه پوست در این روش یک دستگاه الکتریکی مخصوص با فرستادن امواج موجب کاهش درد هنگام انقباض رحم می گردد .

12-توجه مرکزی و انحراف: متمرکز شدن حواس و فکر مادر به شرایطی غیر از شرایط زایمانی مانند دعا کردن، نگاه کردن به یک عکس ، راه رفتن ، تماشای تلویزیون ، لمس کردن ، شنیدن، انجام صحیح تمرین های تنفسی می تواند به کاهش درد کمک کند .

13-موسیقی: شنیدن موسیقی دلخواه در هنگام درد شرایط مطلوبی برای مادر ایجاد می کند

14-هیپنوتیزم: این روش به صورت ایجاد تغییرات موقت مغزی همراه با بیهوشی میباشد که موجب افزایش قدرت تلقین در مادر می شود . هیپنوتیزم باعث آرامش جسمی و فکری ، افزایش تمرکز و حتی ایجاد توانایی در کنترل فشار خون ، ضربان قلب و کاهش درد می شود .

تذکر: روشهای غیر دارویی نیازمند آموزش و فراگیری مهارت می باشد.

نکته : بسیاری از روشهای فوق در کلاسهای آمادگی برای زایمان آموزش داده میشود .

کلاس آمادگی برای زایمان در 9 جلسه از هفته 21 بارداری شروع می شود مدت زمان هر جلسه 2 ساعت است . در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارتها بصورت عملی آموزش داده می شود .لازمست مادر یک نفر از اعضای خانواده ،دوستان ،یا بستگان خود را انتخاب کرده و به کلاس بیاورد این فرد همزمان با مادر مطالب و مهارتها را می آموزد که "همراه"مادر در هنگام زایمان خواهد بود .