

زایمان با شکوه ترین نعمت الهی و به یادماندنی ترین لحظه زندگی یک زن است، گرانبهاترین هدیه خداوند به زن که خاص اوست. لحظه بدنیا آمدن جنین به ناگهان درد های شدید خاتمه می یابد و سنگینی بار ۹ ماهه از وجود مادر برداشته می شود و همزمان گریه نوزادی در اتاق زایمانتین می افکند. تمام این لحظات صحنه یک اتاق زایمان است. زایمان آنقدر با شکوه و مقدس است که قدیمی ترها بر این عقیده بوده اند که چنانچه هنگام زایمان زنی نیت کند، بدون شک برآورده خواهد شد. چرا که تولد جنین هنگام گشوده شدن درهای نعمت و رحمت خداوند است.

برخی از روشهای کاهش درد زایمان

۱- تمرین های کششی، تن آرامی



مهارتهای تنفسی: با تمرینات کششی می توان از بروز عوارضی مانند: درد مفصلی، کمردرد، مشکلات در سیستم گوارشی، ادراری، شل شدن عضلات کف لگن و... کرد. این تمرینات نه تنها باعث توانایی ذهن می شود بلکه به همراه تن آرامی و مهارتهای تنفسی موجب برقراری هماهنگی قوای جسمی، ذهنی و روانی می گردد.

۲- آوا یا موسیقی: شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قران می تواند در هنگام انقباض و درد شرایط مطلوبی برای مادر ایجاد کند.

۳- هیپنوتیزم: این روش بصورت ایجاد تغییرات موقت مغزی همراه با بیهوشی می باشد که موجب افزایش قدرت تلقین می شود. هیپنوتیزم باعث آرامش جسمی و فکری، افزایش تمرکز و حتی ایجاد توانایی در کنترل فشار خون، ضربان قلب و همچنین کاهش درد می شود. این روش به دانش و مهارت عامل زایمان دارد.



۴- آب درمانی و استفاده از وان زایمان: این روش شل شدن عضلات، کاهش اضطراب، درد و تحریک زایمان مفید است این روش موجب احساس راحتی و تن آرامی حین انقباضات می شود. روش های مختلف آب درمانی شامل: استفاده از وان یا دوش آب گرم، استفاده از دوش دستی برای ریختن آب روی شکم و کمر استخر زایمان و جکوزی می باشد. زایمان در آب یکی از روش های کاهش درد زایمان می باشد. مادر می تواند برای کاهش درد زایمان از وان زایمان در آب استفاده کند و در مورد چگونگی انجام زایمان در وان حتما باید با عامل زایمان مشورت کند.

۵- لمس و ماساژ: این روش راهی برای آرام کردن می باشد. مدارکی دال بر انتقال انرژی از طریق لمس موجود است.





بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

زایمان طبیعی بدون درد



واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: بهار ۱۳۹۶

بازنگری: ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.153

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com
[Telegram.me/bimar_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

دستاوردهای واحد زنان و مامایی:

- کسب عنوان برتر کشوری در زمینه ترویج زایمان طبیعی
- مجری برتر ارتقاء سلامت مادر و نوزاد
- دارای لوح دوستدار مادر و کودک
- ترویج زایمان طبیعی و ارتقای سطح سلامت و دانش خانواده
- ترویج زایمان و تولد نوزاد سالم به همراه شیردهی موفق
- بهینه سازی بلوک زایمان با ایجاد فضای اختصاصی برای خوشایند سازی محیط زایمان طبیعی
- کاهش سزارین و عوارض سزارین برای مادر و نوزاد
- ترغیب زایمان طبیعی با گسترش زایمان بی درد، بهبود شاخص عملکرد بلوک زایمان
- برگزاری کلاس های زایمان فیزیولوژیک
- انجام زایمان به صورت فیزیولوژیک
- تکریم و رضایتمندی مادران باردار
- فعالیت روزانه درمانگاه زنان و مامایی در دو نوبت
- حضور پزشک مقیم زنان و زایمان طی ۲۴ ساعت
- فراهم آوری امکانات حضور همراه آموزش دیده در طی مراحل زایمان

مشاور علمی: خانم دکتر فریده منتظری (متخصص زنان و زایمان)

منبع: هدایت اله صلاح زهی، فنوش خجسته و سیما نظر پور، پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان. ۱۳۸۸.

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

۶- طب فشاری: در این روش با ایجاد فشار عمیق با دست بر روی نقاط مشخصی از بدن موجب کاهش درد می شود. معمولاً این فشار با بند انتهایی انگشت شست و سایر انگشتان وارد می آید. نقاط طب فشاری شامل: شانه ها، پایین پشت، لگن، قوزک پا، ناخن های کوچک انگشتان پا و کف پا می باشد که توسط همراه آموزش دیده در هنگام دردهای زایمان استفاده می شود.

۷- تحریک الکتریکی عصب از راه پوست: در این روش یک دستگاه الکتریکی مخصوصی بر روی کمر نصب می شود و با فرستادن امواج موجب کاهش درد هنگام انقباضات رحم می گردد. خود مادر در حین انقباضات می تواند میزان تحریک دستگاه را کنترل کند.

۸- آروماتراپی: استفاده از روغن های مخصوص مانند: اسطوخودوس، بابونه، پونه و مریم گلی برای تقویت سلامت و افزایش آرامش و کاهش اضطراب موثر است. طریقه مصرف این مواد عبارتند از: بخور یا بوکردن دستمال آغشته به مواد معطر، ماساژ پشت و کمر به همراه روغن های پایه آغشته به این مواد، گذاردن پاها در درون آب آغشته به آن مفید است.