

به نام خدا



## زایمان بی درد

واحد آموزش سلامت

منبع : دستور العمل کشوری ( بازنگری چهارم )

اسفند ۱۴۰۴

فرایند زایمان که منجر به تولد انسانی دیگر می شود یکی از زیباترین پدیده های خلقت است زنان باردار معمولاً نگران دردی هستند که در طی زایمان آن را تجربه می کنند و به این فکر هستند که چگونه با آن مقابله کنند. در کنار باورهای نادرست و عدم اطلاع کافی از روند زایمان و آگاهی کم نسبت به شیوه های مختلف کاهش درد زایمان باعث نگرانی شده است. اغلب زنان در زایمان درد دارند ، اما آستانه درد و نوع آن در آنها متفاوت است . با انجام زایمان طبیعی و استفاده از روشهای کاهش درد می توان یک تجربه خوشایند از زایمان را ایجاد کرد و به حفظ سلامت مادر باردار و نوزادش کمک کرد.

### روش های کاهش درد زایمان

الف ( دارویی

ب) غیر دارویی

با استفاده از مهارتهای آموزش داده شده در کلاس های آمادگی برای زایمان ؛ مادر باردار می تواند زایمان خود را آگاهانه هدایت کند و از یک یا چند روش به طور همزمان برای کاهش درد استفاده کند و احساس درد زایمان را به حداقل برساند

### روش های غیر دارویی بی دردی عبارتند از :

۱) مهارت های تنفسی و تن آرامی

تکنیک های تنفسی مناسب در طی مراحل زایمان باعث شلی عضلانی می شود. و با تمرکز بر تنفس ، سلولهای مغزی که محل ثبت تحریکاتی مانند درد هستند با این پیام ها مشغول می شوند و لذا پیام درد کمتر به مغز میرسد .

۲) آروماتراپی یا درمان با بوی خوش

استفاده از اسانس های روغنی مشتق از گیاهان مانند اسطوخودوس ، گل یاس و شمعدانی روی ذهن مادر تاثیر گذاشته و باعث کاهش درد می شود. از این اسانس ها می توان در روغن ماساژ یا به صورت بخور استفاده کرد و یا در وان آب گرم ریخته شود .

۳) کاربرد گرما :

استفاده از پتوهای گرم کننده و کمپرس گرم ، وان آب گرم ، دوش گرم و استفاده از حوله های گرم و مرطوب می تواند در طول زایمان درد را کاهش دهد گرما باعث افزایش جریان خون آن منطقه از بدن می شود و باعث آرامش ، راحتی و رفع خستگی می شود .

### استنشاق ( تنفس) داروی بی حسی :

در این روش داروی بی حسی به صورت یک گاز از طریق

گذاشتن ماسک بر روی بینی و دهان به بدن مادر باردار منتقل

می شود و درد های او را تا حد زیادی کاهش می دهد.

### روش های بی دردی دارویی :

بی حسی نخاعی یا اسپینال :

در این روش داروی بی حسی در فضای ستون فقرات توسط پزشک بیهوشی در مرحله فعال زایمان یعنی دیلاتاسیون

( ۵-۶ )

سانتی متر تزریق میشود که در این روش مادر درد کمتری از

ناحیه کمر به پائین احساس میکند و مادر کاملاً آگاه و هوشیار است .



### ۳) رفتارهای حمایتی ماما یا همراه :

تعداد زیادی از خانم های باردار حساس و زودرنج هستند که این مسئله باعث ایجاد مشکلات و ناراحتی های زیادی در طی مراحل زایمان می گردد و باعث می شود که زن باردار فکر کند که از حمایت لازم برخوردار نیست .

همسر یا همراه آموزش دیده می تواند در تمامی مراحل زایمان او را همراهی کرده و از نظر روانی حمایت کند .

### ۵) موسیقی درمانی :

موسیقی های ملایم ریتم تنفس را آرام کرده و در طی زایمان آرامش بیشتری ایجاد می کند و اضطراب و ترس و درد را کاهش می دهد .

