

چگونه زایمان طبیعی بدون درد

داشته باشیم؟



زایمان با شکوهترین نعمت الهی و به یادماندنیترین لحظه زندگی یک زن است. گرانبهارترین هدیه خداوند به زن که خاص اوست. لحظه بدنیا آمدن جنین به ناگهان دردهای شدیدی خاتمه می یابد و سنگینی بار ۹ ماهه از وجود مادر برداشته می شود و همزمان گریه نوزادی در اتاق زایمان طنین می افکند. زایمان انقدر باشکوه است که قدیمی ها بر این عقیده بودند که

چنانچه هنگام زایمان زنی نیت کند بدون شک برآورده خواهد شد. در اینجا به برخی روش های کاهش درد زایمانی :

۱. تمرین های کششی و تن آرامی



۲. مهارت های تنفسی: با داشتن الگوهای عمیق و صحیح تنفسی در مراحل مختلف زایمان می تواند علاوه بر کاهش درد به بهبود ضربان قلب جنین و پیشرفت مراحل زایمان کمک نمود. با تمرینات کششی می توان از عوارضی مانند درد مفاصل و کمردرد و مشکلات گوارشی و ادراری و شل شدن عضلات کف لگن جلوگیری نمود

۳. آوا یا موسیقی : شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآنی میتواند در هنگام انقباض و درد شرایط مطلوبی را برای مادر ایجاد می کند .

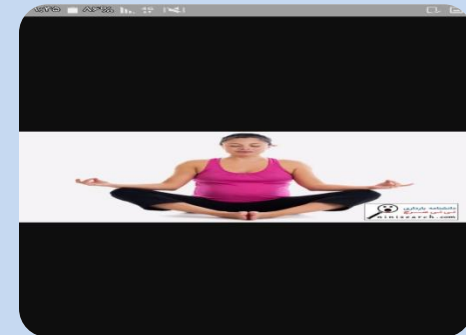
۴. آب درمانی و استفاده از وان: در این روش شل شدن عضلات و کاهش اضطراب و درد و تحریک زایمان را در پی دارد و موجب احساس راحتی و تن آرامی حین انقباض می گردد. روش های مختلف آب درمانی شامل ریختن آب روی شکم و کمر و یا استفاده از کیسه آب گرم نیز کمک کننده می باشد.

۵. لمس و ماساژ: انجام انواع ماساژها در قسمت های مختلف بدن منجر به احساس آرامش و انتقال انرژی از طریق لمس و کمک به پیشرفت زایمان طبیعی می گردد. نوازش گونه ها، موها و دست و کمر و باسن توسط همراه آموزش دیده موجب تسکین درد میگردد.



۶. طب فشاری: در این روش با ایجاد فشار عمیق با دست بر روی نقاط مشخصی از بدن موجب کاهش درد میگردد. که معمولا این فشار با بند انتهایی انگشت شصت و یا سایر انگشتان انجام می شود. نقاط فشاری شامل شانها و لگن و قوزک پا و کف پا و... می باشد که توسط همراه آموزش دیده در هنگام درد های زایمانی انجام می شود .

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



۸. آروماتراپی:

استفاده از روغن های مخصوص مانند اسطوخودوس یا بابونه یا مریم گلی یا پونه برای تقویت سلامت و افزایش آرامش و کاهش اضطراب موثر است. طریقه مصرف این مواد عبارت است از بخور دادن یا بو کردن دستمال آغشته به این مواد یا ماساژ کمر به همراه روغن های آنان و یا گذاردن پاها درون آب آغشته به این مواد مفید می باشد.

دستاوردهای واحد زنان و زایمان

۱. دارای لوح دوستدار مادر و کودک

۲. بهینه سازی بلوک زایمان با ایجاد فضای اختصاصی برای خوشایند سازی محیط زایمان طبیعی

۳. ترغیب زایمان طبیعی با گسترش زایمان بیدرد دارویی و غیر دارویی

۴. برگزاری کلاسهای زایمان فیزیولوژیک و انجام زایمان فیزیولوژیک .

۵. فراهم آوردن حضور همراه آموزش دیده

۶. تکریم و رضایتمندی مادران باردار

۷. کاهش سزارین و عوارض آن

۸. ترویج زایمان طبیعی و تولد نوزاد سالم و شیردهی موفق

بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

منبع: کتاب زایمان فیزیولوژیک

تهیه کننده: فهیمه یوسفی