

توصیه هایی برای داشتن زایمان طبیعی بدون درد

یک متخصص زنان و مامایی با اشاره به بالا بودن آمار سزارین در کشور تاکید کرد: «پیاده روی و ورزش تاثیر بسزایی در کاهش دردهای زایمان طبیعی دارد».



دکتر اشرف السادات جمال در گفت و گو با خبرنگار ممتاز نیوز در رابطه با علت بالا بودن آمار سزارین در کشور گفت: «عوامل مختلفی در انتخاب سزارین از سوی زنان باردار در کشور وجود دارد و اینکه گفته می شود اکثر زنان به دلیل ترس از درد زایمان به سمت سزارین می روند درست نیست آمار سزارین فقط به علت ترس از درد نیست بلکه مسائل مختلفی مثل عدم برنامه ریزی، دور بودن راه بیمارستان به محل سکونت زن باردار یا ماندن در ترافیک و دلایل دیگری می تواند موجب بالا رفتن آمار سزارین شود».

وی ادامه داد: «در صورتی که زنان باردار پیاده روی کنند زایمان راحتی خواهند داشت اما به دلیل آلودگی هوا نمی توانیم چنین توصیه ای را به زنان باردار کنیم همچنین در صورتی که زنان باردار بتوانند در کلاس های زایمان طبیعی مانند زنان باردار در دیگر کشورها شرکت کنند آمادگی بیشتری برای زایمان طبیعی خواهند داشت».

این متخصص زنان و مامایی گفت: «راه هایی برای کاهش درد زایمان وجود دارد تا زمانی که به علت ترس از درد زایمان به سزارین روی می آورند بتوانند زایمان بدون دردی را داشته باشند».

بهترین روش بی حسی نخاعی اپیدورال است که دردهای زایمانی حس نمی شود و در مرحله دوم زایمان که سرویکس کاملاً اتساع پیدا می کند بایستی به زن زائو کمک کرد که زایمانش سریع اتفاق افتد».

وی ادامه داد: «راه های دیگر زایمان بدون درد، روش های دارویی است اما به دلیل اینکه ممکن است به نوزاد آسیب برساند این روش را توصیه نمی کنیم».

در مورد استفاده از روش هیپنوتیزم برای کاهش درد زایمان طبیعی باید گفت که هیپنوتیزم برای زایمان وجود ندارد جز اینکه از نظر روانی روحیه زن باردار را تقویت کنیم ولی به شرطی اینکه زن باردار آموزش دیده باشد و سیر زایمان طبیعی را دیده باشد و نترسد و خودش مایل باشد زایمان طبیعی داشته باشد ما زنان بارداری را داریم که از دیدن زایمان طبیعی می ترسند اما اگر خانمی این پدیده را طبیعی بداند و بر خود تسلط داشته باشند و آموزش دیده باشد می تواند دردهای طبیعی زایمان را به راحتی تحمل کند».

دکتر جمال در ادامه به خبرنگار ممتاز نیوز گفت: «دردهای زایمان کوتاه هستند و بین آنها فاصله وجود دارد که در آن فاصله زائو می تواند نفسی تازه می کند و دردی ندارد و مجدداً آماده می شود -مطلب از تهران پاتوق کپی شده- برای درد بعدی همیشه یک فرد آموزش دیده مثل پرستار و یا یکی از اعضای نزدیک خانواده زائو می تواند به وی کمک کند که دردهای زایمان را راحت تر تحمل کند یا در جاهایی که امکان دارد آقایان در کلاس ها شرکت کنند هم می تواند به همسر خود کمک کند به شرطی که با مشاهده اولین درد همسر خود نترسند و درخواست سزارین نکنند بنابراین مسائل مختلفی در بالا رفتن آمار سزارین دخیل است».

این فوق تخصصی پریناتولوژی (حاملگی پرخطر) درباره عوارض سزارین هشدار داد: «مهمترین و بدترین عارضه سزارین های مکرر، چسبندگی های غیرطبیعی جفت است البته کورتاژ های مکرر، همچنین عمل جراحی بر روی رحم مانند عملی که بر روی فیبروم های رحم انجام شده و یا برداشتن پولیپ رحم و هر عملی که بر روی لایه داخلی رحم (آندومتر) انجام شود شانس چسبندگی غیرطبیعی جفت را بالا می برد».

وی ادامه داد: «چسبندگی جفت بعد از زایمان بسیار خطرناک است چرا که جفت از محل طبیعی کنده نمی شود و منجر به خونریزی های وحشتناکی می شود که حیات مادر را تهدید می کند که نیاز به تزریق خون پیدا می کند».

دکتر جمال در خصوص تاثیر آلودگی هوا بر جنین گفت: «آلودگی هوا موجب کم شدن آب دور بچه می شود و تنفس جنین کم می شود اما به دلیل اینکه مطالعات کاملی بر روی تاثیر آلودگی هوا بر جنین صورت نگرفته است نمی توان دقیقا در مورد اثر آلودگی هوا بر روی جنین نظر داد.»::

مطلب دوم در مورد زایمان بدون درد گردآوری تهران پاتوق نقل از مجله شهرزاد

زایمان کار راحتی نیست و مسلما درد هم دارد، اما لازم نیست از این درد بترسید. بسیاری از خانم ها آن قدر از درد زایمان وحشت دارند که ترجیح می دهند بی هوش شوند و زیر تیغ جراحی سزارین بروند اما زایمان طبیعی را تجربه نکنند؛ اما متخصصان بار ها از مزایای زایمان طبیعی نسبت به سزارین گفته اند و این روز ها هم روش هایی برای کنترل درد زایمان پیشنهاد شده است. در ادامه دکتر مریم تقوی صفا متخصص زنان و زایمان برای مان می گوید که چطور زایمان راحت تری داشته باشیم.

● ورزش کردن

ورزش کردن در دوران بارداری فواید زیادی دارد از جمله اینکه نمی گذارد وزن تان خیلی بالا برود. در ضمن از افسردگی های دوران بارداری هم پیش گیری می کند، اما تحقیقات جدید نشان داده زنان بارداری که هفته ای ۳ بار و هر بار ۵۰ دقیقه حرکات ایروبیکی در آب را انجام می دهند، هنگام زایمان درد کمتری دارند. بهتر است با پزشک متخصص زنان خود مشورت کنید و اگر نظر او مساعد بود، زیر نظر مربی آگاه و با تجربه حرکات ایروبیکی را انجام دهید. لازم نیست مدت انجام حرکات طولانی باشد؛ تنها ۳۰ دقیقه تمرینات ایروبیکی در روز کافی است.

● با شروع درد زایمان شال و کلاه نکنید!

همه و شلوغی بیمارستان، بیماران و جیغ های دیگر مادران در حال زایمان، نمی گذارد آرامش داشته باشید. بنابراین معمولا متخصصان زنان از بیمار خود می خواهد با شروع درد زایمان به بیمارستان نیایند. البته حتما اگر دردتان شروع شد به پزشک معالج تان زنگ بزنید. او مطمئنا به شما خواهد گفت تا زمانی که کیسه آب تان پاره نشده، فاصله انقباضات کمتر از ۵ دقیقه یک بار نشده یا دردتان واقعا غیرقابل تحمل نشده به بیمارستان مراجعه نکنید و در منزل بمانید. ماندن در خانه همچنین باعث می شود داروهایی را که نیاز ندارید به شما ندهند، مثلا داروهایی که پروسه زایمان را کوتاه تر می کنند، ولی باعث تشدید و غیرقابل تحمل تر شدن دردهای زایمان می شوند. (آمپول های فشار)

● تکنیک های تن آرامی

با شروع درد زایمان مهم ترین قسمتی را که می توانید آرام کنید، ذهن تان است. اگر از درد و زایمان بترسید، عصبی می شوید. این حالت درد را شدیدتر می کند و همین درد بیشتر، عصبی ترتان می کند. بین هر دو درد بهتر است آرامش داشته باشید و از اینکه اکنون درد ندارید لذت ببرید نه این که به درد چند دقیقه قبل تان بیاندیشید و خودتان را اذیت کنید.

● خوراکی

از زمان شروع درد دیگر باید پر خوری را کنار بگذارید. تنها یک خوراکی مختصر بخورید که در طول این چند ساعت انرژی کافی داشته باشید، اما یادتان باشد سراغ غذاهای چرب و دیر هضم نروید، زیرا پر بودن معده سبب حالت تهوع و استفراغ در طول زایمان می شود. به علاوه انقباض شدید عضلات و تنفس شدید آب بدن تان را کم می کند. محققان دریافته اند تزریق وریدی مایعات طول فرایند زایمان را تا یک ساعت کاهش می دهد. بهتر است با شروع درد تان در منزل مایعات کافی بنوشید؛ در بیمارستان هم به محض تشنگی تیم پزشکی و پرستاران را مطلع کنید.

• تنفس

برای اینکه آرامش خود را حفظ کنید باید به نفس کشیدن تان دقت کنید، درست انگار در کلاس ورزش هستید و مربی تاکید می کند هنگام بلند کردن وزنه ها نفس عمیق بکشید. تنفس عمیق و با تمرکز باعث کاهش درد و استرس های شما می شود. از اینکه هنگام نفس کشیدن صداهای عجیب غریب از دهان تان در بیاید، خجالت نکشید. بهتر است به جای فریاد های پشت هم و عصبی، نفس های عمیق بکشید و با صدایی بم ناله کنید. این روش گلو را تنگ و فشرده می کند، البته اگر زایمان اول تان است ممکن است نتوانید این روش را پیاده کنید در هر صورت هر جور که راحتید صدای تان را بیرون دهید.

• آب درمانی

آب گرم می تواند درد زایمان را به مراتب کاهش دهد؛ حتی بخار آب گرم هم نقش بسزایی در کاهش درد زایمان و آرامش بخشیدن به مادر دارد. می توانید به محض شروع درد دوش آب گرم بگیرید یا دوش دستی را روی پشت و قسمت هایی از تن تان که درد می کنند، بگیرید.

• ماساژ

شاید ماساژ را دست کم بگیرید و اصلا حین زایمان متوجه اثراتش نشوید، اما همین که همسر تان شقیقه ها، پشت، دست ها یا پاهای تان را ماساژ دهد، احساس بی پناهی و تنهایی که حین زایمان به شما دست می دهد، برطرف خواهد شد.

• تحرک

راه رفتن و پیچ و تاب خوردن هم درد را تسکین می دهد هم به روند زایمان کمک می کند، زیرا در این حالت نیروی جاذبه زمین به نفع شما خواهد بود و به چرخیدن و تکان خوردن بچه کمک می کند. در بیمارستان مرتب می خواهند معاینه تان کنند و برای تزریق دارو، شما را بی تحرک نگه می دارند و نمی گذارند راه بروید. در این حالت می توانید همان طور که روی تخت دراز کشیده اید، دست ها و پاهای تان را حرکت دهید یا بلند شوید و روی لبه تخت بنشینید یا به لبه ای تکیه دهید.

• خواب و استراحت کافی

اگر از آن دسته زنانی هستید که بیش از ۸ ساعت در روز کار می کنید، مسئولیت خانه هم بر دوش تان است و استراحت کافی هم ندارید، باید بگوییم هنگام زایمان حسابی درد خواهید کشید. در دوران بارداری هرچه بیشتر

استراحت کنید هنگام زایمان راحت تر خواهید بود. محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافته اند زنانی که در دوران بارداری کمتر از ۶ ساعت در شبانه روز می خوابند درد زایمان بسیار سخت و شدیدتری دارند و به احتمال ۴/۵ برابر دیگر مادران باردار به عمل سزارین نیاز پیدا می کنند. اگر بزرگی شکم نمی گذارد شب ها راحت بخوابید می توانید بالشی را زیر کمر و پاهای تان قرار دهید تا درد این نواحی کمتر شود. همچنین در این دوران به وضعیت های نافرمان و همچنین روی کاناپه، مبل راحتی و صندلی هایی که پشتی متحرک دارند، نوابید.

● درد شدید

بعد از فارغ شدن باید چند روز در بیمارستان بمانید. بنابراین از قبل ساک وسایل مورد نیازتان را حاضر کنید. همراه خودتان لباس هایی که از جلو دکمه یا زیپ دارند، جوراب های نرم و کشی و سوئیشرت زیپ دار ببرید که اگر سردتان شد، بپوشید. لوازم بهداشتی از قبیل مسواک، خمیر دندان، شانه، لباس زیر، صابون و شامپو هم داشته باشید.

● زایمان بدون درد

در این روش مادر با داروهایی تحت بی حس منطقه ای قرار می گیرد و در نتیجه درد زایمان او تسکین می یابد. زایمان بدون درد می تواند به دو صورت باشد: بی حسی نخاعی و بی حسی اپیدورال. روش بی حسی اپیدورال هم مورد قبول است اما برای این که داروی مورد استفاده اثر خود را بگذارد به ۲۵ تا ۱۰ دقیقه زمان نیاز است که ممکن است مادر را بی تاب کند. اما در روش بی حسی نخاعی، دارو به نخاع تزریق می شود؛ نخاع که در ستون مهره ها قرار دارد، به سمت قسمت پایینی بدن کشیده شده است.

این دارو که به صورت ناگهانی تزریق می شود از راه نخاع در عرض چند ثانیه به محل درد می رسد و اثرش تا ۴۵ دقیقه باقی خواهد ماند. اما به طور کلی بهترین روش بی حسی مادران رو به زایمان، روش تلفیقی اپیدورال نخاعی است. در سال های اخیر نحوه استفاده دارو های بی حسی مخصوص زایمان، به کلی تغییر کرده است. در گذشته دوز دارو به حدی بود که مادر کاملاً کرخت و بی حس می شد. اما امروزه مقدار کمی از آن به بیمار داده می شود، زیرا بیمار باید فشار را حس کند که بتواند زور بزند و فرزندش را به دنیا بیاورد.

■ قبل از مراجعه به بیمارستان زینت آلات، طلا و جواهرات تان را از تن در بیاورید تا در کار متخصص بی هوشی خللی وارد نشود. مثلاً ممکن است پزشک بخواند نبض تان را بگیرد و روی دست شما النگو باشد.