

زنان باردار معمولاً نگران دردی هستند که در طی لیبر آن را تجربه می کنند و به این فکر هستند که چگونه با آن مقابله کنند. اغلب زنان در لیبر درد دارند اما آستانه و نوع درد در آنان متفاوت است. بیشتر اوقات احساس درد شبیه یک کمربندی است که در اطراف شکم و فشارنده است.

بعضی خانم ها درد را شبیه به کرامپ های شدید قاعدگی تجربه می کنند و عده ای به صورت کمر درد و در بعضی نیز به صورت دردی است که زیاد می شود و سپس فروکش می کند.

پیدا کردن یک راه مناسب برای کاهش درد امکان پذیر است. مشاوره با یک پزشک یا ماما لازم است که در این صورت می تواند روش تولد نوزاد خود را با آگاهی در مورد آن انتخاب کند.

انتخاب نوع مداخلات جهت تسکین درد به موقعیت و میل و سلامت فرد بستگی دارد. از آنجایی که استفاده از داروها همراه با یکسری عوارض خواهد بود و بعضی از خانم ها به علت مشکلاتی که دارند نمی توانند از دارو استفاده کنند و از آنجایی که روش های غیردارویی امن تر هستند ، لذا روش های غیر دارویی که می تواند باعث کاهش و یا حذف درد در لیبر شود مورد بررسی قرار می گیرد.

استراتژی های غیر دارویی جهت تسکین درد در لیبر:

پوزیشن ها:

ایستاده: خانم در حالت ایستاده دست های خود را به دیوار تکیه داده و وزن خود را به جلو وارد کند، در این حالت وزن جنین بیشتر به کمر وارد می شود نه به لگن.

نشسته: به صورت برعکس روی صندلی بنشینند و پاها را از قسمت زانو به جلو بیاورد ، ماساژ پشت در این پوزیشن توسط همراه میتواند کمک کننده باشد.

سجده: در زمانی که دهانه ی رحم کامل باز نشده خانم طوری روی پاهایش بنشیند که زانوها و سر پایین قرار گیرد.

خوابیده: مخصوصاً خوابیده به پهلو ی چپ که بهترین پوزیشن در طی زایمان است و خونرسانی به جنین نیز بهتر انجام می شود. در این حالت میتوان زیر سر و زانو بالش قرار داد تا مادر احساس آرامش کند.



HiDoctor.ir

ماساژ:

یک روش شگفت انگیز کاهش درد ، ماساژ است که توسط همسر یا فرد حمایت کننده انجام می شود. میتوان مقدار کمی روغن از نوع

گیاهی روی پوست مادر ریخته و به وسیله ی فشار و ماساژ دادن توسط دست به کاهش درد کمک کرد.

اگر مادر در لیبر از درد کمر رنج می برد در ۹۰٪ موارد ماساژ دادن موثر است.

کاربرد گرما:

استفاده از پتوهای گرم کننده و کمپرس گرم ، وان گرم ، دوش گرم یا استفاده از پد گرم و مرطوب میتواند در طول لیبر درد را از بین ببرد . کار گرما این است که جریان خون آن منطقه را زیاد میکند و باعث آرامش و راحتی می شود. همچنین گرما باعث تسکین درد کمر می شود.

کاربرد سرما:

مثل لباس های سرد و کیسه های آب یخ که ممکن است در آرامش مادر موثر باشد . سرما به وسیله ی کاهش درجه حرارت عضله و تسکین اسپاسم عضله کمک کننده است. زمانی که مادر احساس گرما می کند استفاده از این روش در نواحی که درد دارد کارایی بیشتری دارد.





بیمارستان حضرت محمد رسول الله (ص) مبارکه

زایمان بی درد غیر دارویی



گروه هدف: پرسنل زایشگاه

تهیه و تنظیم: خانم ناطقی (کارشناس مامایی) و فاطمه سلیمانی (کارشناس مامایی)

واحد آموزش همگانی: تلفن ۰۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: ۹۸۲۰۸پل

سایت اینترنتی بیمارستان: www.mrhos.mui.ac.ir

موسیقی:

موسیقی ضبط شده ریتم تنفسی را آرام می کند و در طی لیبر آرامش بیشتری ایجاد می کند و به این وسیله اضطراب و درد را کاهش می دهد.

آب درمانی:

شامل دوش حمام و جکوزی است که از آب گرم استفاده می شود. غوطه وری در آب باعث کاهش تولید آدرنالین شده و اضطراب و ناراحتی مادر را کم می کند و با افزایش در سطح اکسی توسین و آندورفین باعث تحریک درد های رحمی می شود.

آروماتراپی (خوشبو درمانی):

خوشبو درمانی، درمان با بوی خوش است. در این روش از روغن ها، شیره گیاهان و درختان استفاده می شود.

گزارش شده است استفاده از چای سبز و بخور تا حدودی در کاهش درد زایمان موثر است. اسطوخدوس، زاج و برکاموت برای ریلکس کردن بیشتر استفاده می شود. همچنین می توان چند قطره از آن ها را درون یک وان با آب گرم ریخت.

روش بردلی:

روش بردلی معمولاً زایمان به وسیله حمایت همسر نامیده می شود. در این روش تاکید بر استفاده از کنترل تنفسی و تنفس شکمی و تشویق به شل کردن عمومی بدن می شود. شوهر نقش فعالی را در کمک کردن مادر برای شل کردن بدن و استفاده صحیح از تکنیک های تنفسی را برعهده می گیرد.

تکنیک های شل کردن و تنفس:

روش تمرکز حواس و منحرف کردن حواس از درد، شکلی از مراقبت است که برای تسکین درد مفید است. بعضی از مادران در اتاق لیبر به اشیاء مورد علاقه شان مثل یک عکس فکر می کنند و در طی انقباضات توجه خود را متوجه آن شیء می کنند.

ماما باروش تجسم، مادر را تشویق می کند که حواس خود را روی یک منظره زیبا و با مکانی که در آن احساس راحتی می کند و با کاری که دوست دارد انجام دهد متمرکز کند.

منبع: کتاب روش های کاهش درد زایمان

مشاور علمی: خانم دکتر پروین صالحی (متخصص

زنان)