



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

کاهش درد حین زایمان

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص **کاهش درد حین زایمان** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

در هریک از مراحل زایمان، مادر باردار با بکار بردن روش‌هایی که توسط متخصص زنان و یا ماما در طول مراقبت‌های بارداری یاد گرفته است؛ دردهای زایمانی را راحت‌تر کنترل و تحمل نماید. برخی از این روش‌ها که در هر مرحله زایمانی می‌توان بکار بست عبارتند از:

❖ مرحله اول (شروع دردهای زایمانی)

این مرحله از زمان شروع دردهای زایمانی تا باز شدن کامل دهانه رحم می‌باشد که خود سه مرحله دارد.

مرحله ابتدایی: در این مرحله مادر کمی از درد شاکی است. اقداماتی که می‌توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر می‌باشد:

- ✓ شما می‌توانید در خانه چرخه بزنید، برای قدم زدن بیرون بروید، یک فیلم تماشا کنید، یک حمام گرم بگیرید.
- ✓ چرت بزنید یا استراحت کنید. تنقلات میل کنید؛ خوراکی‌های غنی از کربوهیدرات بهترین انتخاب هستند.
- ✓ اگر انقباضات دردناک است، از این تکنیک‌ها جهت کاهش درد استفاده نمایید: ماساژ شکم، پاها و کمر، تکنیک‌های تنفس آگاهانه، حرکات کششی تن آرامی، تصویرسازی و تجسم مثبت، گرم یا سرد کردن بدن با حوله گرم یا تکه‌های یخ، دوش آب گرم، موسیقی درمانی.

مرحله فعال: در این مرحله درد شدیدتر می‌شود. اقداماتی که می‌توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر می‌باشد:

- ✓ در این مرحله به بیمارستان یا زایشگاه بروید.
- ✓ اگر در خانه زایمان می‌کنید به مامای خود اطلاع دهید.
- ✓ انقباضات پشت سر هم می‌آیند، وضعیت‌های مختلف را امتحان کنید تا ببینید در چه وضعیتی احساس راحتی بیشتری می‌کنید.
- ✓ تمرین تنفس آگاهانه و تکنیک‌های آرامش بخش، ماساژ شکم، پاها و کمر، فشار مخالف، تصویر سازی و تجسم مثبت، گرم یا سرد کردن بدن با حوله گرم یا تکه‌های یخ، دوش آب گرم، موسیقی درمانی و رایحه درمانی در این مواقع مفیدند.
- ✓ می‌توانید زایمان در وان آب را انتخاب کنید.
- ✓ قدم زدن، ماساژ و حتی گریه کردن کمک می‌کند که اضطراب عاطفی از بین رفته و جریان زایمان سریع‌تر شود.
- ✓ اگر کیسه آب پاره نشده باشد، ماما با پاره کردن کیسه آب، مرحله زایمان را سرعت می‌بخشد.
- ✓ پزشک و یا ماما از مسکن‌ها و بی‌حسی‌های نخاعی هم می‌توانید استفاده کنید.

فاز انتقالی یا مرحله گذر: این مرحله معمولاً دوره سختی از مراحل زایمانی است. اقداماتی که می‌توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد

زیر می‌باشد:

- ✓ وضعیت راحتی را برای خود انتخاب کنید.
- ✓ در فواصل انقباضات آرام باشید.
- ✓ تنفس خود را منظم کنید، از بینی نفس بکشید و از دهان بیرون دهید.
- ✓ تکنیک‌های آرامش بخش، ماساژ شکم، پاها و کمر، کششی تن آرامی، تصویر سازی و تجسم مثبت، گرم یا سرد کردن بدن با حوله گرم یا تکه‌های یخ، دوش آب گرم، موسیقی درمانی و رایحه درمانی در این مواقع مفیدند.
- ✓ اشکالی ندارد اگر بخواهید برای تحمل بهتر درد فریاد بزنید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

کاهش درد حین زایمان

❖ مرحله دوم یا تولد نوزاد

در این مرحله رحم نوزاد را به بیرون می‌راند تا از کانال زایمانی به دنیای بیرون بیاید. در این هنگام همراه انقباضات، شما سر نوزاد را بین پاهای خود حس می‌کنید. اقداماتی که می‌توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر می‌باشد:

- ✓ به بدن خود توجه کنید. وقتی قدرت دارید زور بزنید.
- ✓ سعی کنید هنگام فشار آوردن نفس خود را حبس نکنید.
- ✓ در هر انقباض چندین بار زور بزنید.
- ✓ اگر خیلی خسته شده‌اید، به پهلوئی چپ بخوابید.
- ✓ اگر بی‌حسی نخاعی دارید، ماما به شما می‌گوید که چه زمانی زور بزنید. احتمالاً وی توصیه خواهد کرد تا زمان دیده شدن سر نوزاد زور نزنید.

❖ مرحله سوم یا خروج جفت

شروع این مرحله از زمانی است که نوزاد بطور کامل بیرون آمده است. خروج کامل جفت و ضمامم بیش از ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد. اقداماتی که می‌توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر می‌باشد:

- ✓ شما احتمالاً این مرحله را حس نمی‌کنید چون تمام توجه شما به نوزاد معطوف است.
- ✓ در این هنگام شما یا بسیار ضعف داشته و یا بسیار هیجان زده هستید.
- ✓ بعضی از مادران به علت زایمان طولانی و دردناک قادر به توجه کافی به نوزاد نیستند.
- ✓ بیشتر خانمها در این مرحله نیاز به استراحت و تغذیه مناسب دارند.



کاهش درد حین زایمان

❖ روش‌های کاهش درد

- ✓ **تمرین‌های تنفسی:** تنفس به صورت شکمی، دم و بازدم آرام و طولانی و آگاهانه و به تعداد ۶-۹ تنفس در دقیقه انجام شود.
- ✓ **تن آرامی:** تن آرامی به صورت شل و رهاسازی عضلات از سر تا پا و توجه به دم و بازدم است.
- ✓ **ماساژ و تمرین کششی:** این تمرینات نه تنها باعث توانایی ذهن می‌شود بلکه به همراه تن آرامی و مهارت‌های تنفسی، موجب برقراری هماهنگی قوای جسمی، ذهنی و روانی می‌گردد. این مهارت‌ها در کلاس‌های آمادگی برای زایمان به طور عملی آموزش داده می‌شود. ماساژ شکم با نوک انگشتان و در ناحیه زیر شکم از یک طرف به طرف دیگر انجام شود. ماساژ پاها با دو دست و در ناحیه ران و کف پاها و ماساژ کمر با دو دست و چرخشی انجام گردد.
- ✓ **قرار گرفتن در وضعیت‌های مختلف در زمان درد:** تغییر وضعیت موجب رفع خستگی، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر می‌شود. شما می‌توانید به دلخواه خود، هر حالتی که راحت‌تر هستید مانند: نشسته، ایستاده، خوابیده، دراز کشیده و یا راه رفتن را انتخاب کنید. آزادی در انتخاب وضعیت موجب می‌شود تا توانایی شما برای تحمل زایمان افزایش یابد و احساس رضایت و خشنودی کنید.
- ✓ **فشار مخالف:** در این روش فشاری مداوم و قوی با مشت، پاشنه دست و یا شیئی سخت بر پائین کمر وارد می‌شود. این فشار کمک می‌کند تا احساس فشار داخلی و درد در پائین کمر راحت‌تر تحمل شود. سایر مناطقی که فشار روی آنها می‌تواند اثر آرام بخشی زیادی داشته باشد شامل: لگن، ران‌ها، پاها، شانه‌ها و دست‌ها می‌باشد. این فشار در مرحله اول شروع درد زایمان اثر تسکین بخش دارد.
- ✓ **تمرکز، تجسم خلاق و انحراف فکر:** با متمرکز کردن حواس و فکر خود به شرایطی غیر از شرایط زایمانی مانند دعا کردن، نگاه کردن به یک عکس، به یاد آوردن خاطرات خوب، راه رفتن، تماشای تلویزیون، شنیدن، لمس کردن و انجام صحیح تمرین‌های تنفسی، می‌توانید به کاهش درد کمک کنید، در واقع این روش پرورش دادن تخیل، تجسم و مثبت گرایی در ذهن است. از این طریق می‌توانید در حین انقباضات رحمی، به یک تمرکز درونی برسید، در نتیجه احساس درد از طریق انحراف و تمرکز به حداقل برسد.



کاهش درد حین زایمان

- ✓ **آوا یا موسیقی:** شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآن می‌تواند در هنگام انقباض و درد شرایط مطلوبی ایجاد کند. این روش موجب تن آرامی و کاهش احساس درد می‌گردد. در صورتی که صداهای اضافی در بخش وجود دارد که موجب ناراحتی شما می‌شود می‌توانید با گوشی به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید.
- ✓ **رایحه درمانی:** استنشاق بوی گل سرخ و بهار نارنج و ... با استفاده از دستگاه بخور و اسپری موثر است.
- ✓ **گرمای سطحی:** تاثیر این روش در کاهش درد با استفاده از اشیاء گرم مانند بطری آب گرم، حوله مرطوب و گرم و آغشته کردن قسمت‌های تحتانی بدن مانند شکم، کشاله ران، میان‌دوره و کمر با ژل‌های گرم کننده، کشیدن پتوی گرم بر روی تمام بدن و دوش گرفتن با آب گرم امکان‌پذیر است. گرما باعث افزایش جریان خون در منطقه دردناک می‌شود. استعمال گرما در کاهش درد ناشی از خستگی نیز موثر است.
- ✓ **سرمای سطحی:** در این روش استفاده از کیسه آب یخ، تکه‌های یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی کمر، میان‌دوره و مقعد توصیه می‌شود. به خصوص اگر احساس گرما می‌کنید، استفاده از لباس‌های خنک و پارچه مرطوب در پیشانی، پشت گردن و بالای سینه می‌تواند موثر باشد. حرارت از طریق کم کردن درجه حرارت عضله و کاهش گرفتگی آن باعث کاهش درد می‌شود.
- ✓ **آب درمانی و استفاده از وان زایمان:** این روش برای شل شدن عضلات، کاهش اضطراب، درد و تحریک زایمان مفید است. روش‌های 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 می‌باشد. زایمان در آب یکی از روش‌های کاهش درد زایمان می‌باشد.