

زایمان و روش های کاهش درد زایمان

طبیعت زایمان درد است و علت اصلی آن، انقباضات رحم است که باعث نرم و باز شدن دهانه رحم می شود تا جنین بتواند از آن به داخل مهبل وارد و سپس از این مجرا خارج شود.

هنگام بروز دردهای زایمان، هورمونهایی در بدن ترشح می شود که تاثیر فراوانی بر روند زایمان دارد. ترشح این هورمونها تحت فرمان اعصاب می باشد. رشته های عصبی همچنین در انتقال حس درد به مغز نقش دارند که امروزه با استفاده از روشهای مختلف می توان انتقال این حس را به مغز کاهش داد.

روشهای کاهش درد زایمان

الف) روشهایی که بدون استفاده از داروهای بی حسی و با استفاده از مهارت زن موجب می شوند که این روشها عبارتند از:

۱. تمرینهای کششی، تن آرای و مهارتهای تنفسی

۲. قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد. مانند (نشسته، ایستاده و دراز کشیده و یا راه رفتن) که باعث می شود تا توانایی وی در تحمل درد افزایش یابد و احساس رضایت و خشنودی بیشتری میکند.

۳. تمرکز، تجسم خلاق و انحراف فکر: مانند دعا کردن، نگاه کردن به عکس، شنیدن موزیک، انجام تمرینات تنفس، تماشای تلویزیون

۴. آوا یا موسیقی، شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآن

۵. گرمای سطحی: قراردادن حوله گرم و مرطوب در نواحی شکم، کمر یا میان دوره

۶. سرمای سطحی: گذاشتن کیسه یخ یا حوله های خیس شده با آب سرد در ناحیه مقعد

۷. آب درمانی و استفاده از وان زایمان: در این روش مادر حس خوبی پیدا می کند و دردهایش تسکین می یابد.

۸. ماساژ و لمس: برای آرام کردن دردها موثر است، ماساژ نواحی کمر و باسن و موها

۹. طب سوزنی

۱۰. آروما تراپی: استفاده از روغنهای مخصوص مانند: اسطوخودوس - بابونه - پونه - مریم گلی به صورت بخور یا بو کردن دستمال آغشته

(ب) روشهایی که با تزریق نوعی داروهای بیحسی مانع انتقال درد به مغز می شود.

۱. بی حسی نخاعی یا اپیدورال : داروی بی حسی در فضای ستون فقرات و در اطراف نخاع تزریق می شود. در این روش زن درد را احساس نمی کند ولی بیدار و هوشیار است.

۲. استنشاق داروی بی دردی: از طریق گذاردن ماسک بر روی بینی و دهان

دردهای واقعی	درد های کاذب
فاصله انقباضها رحم (دردها) منظم است.	فاصله انقباض های رحم (دردها) نا منظم است
فاصله بین دردها کم می شود.	فاصله بین انقباضها (دردها) کم نمی شود.
درد در ناحیه کمر و شکم است.	درد بیشتر در پائین شکم است.
شدت انقباضها (دردها) بیشتر می شود.	شدت انقباضها (تغییر نمی کند)

بروز درد یکی از علائم زایمان است. خروج ترشحات مخاطی آغشته به خون و خیس شدن ناگهانی نیز از دیگر علائمی است که با مشاهده آنها باید به بیمارستان مراجعه کرد.

دردهای زایمانی همان انقباضات رحم است که ابتدا موجب باز و نرم شدن دهانه رحم و سپس پایین راندن و خروج جنین از کانال زایمان می شود. این فرآیند در سه مرحله زایمان انجام می شود.

➤ مرحله اول: از شروع دردهای واقعی زایمانی تا باز شدن کامل دهانه رحم

➤ مرحله دوم: از زمان باز شدن کامل دهانه رحم تا خروج کامل نوزاد است جفت و پرده ها کاملاً از رحم خارج می شود.

توصیه: در صورت خونریزی، آبریزش یا پارگی کیسه آب و یا احساس نفخ به پزشک یا ماما اطلاع داده شود

هنگام مراجعه به بیمارستان پس از معاینه پزشک یا ماما زن باردار ممکن است در یکی از شرایط زیر قرار داشته باشد.

الف) دهانه رحم هنوز ۴ سانتی متر نشده باشد. ممکن است اجازه دهند به منزل برگردد و یا در بیمارستان قدم بزند.

ب) دهانه رحم ۴ سانتی متر باز شده باشد. در این حالت زن باردار بستری می شود و در این مرحله تمرینات ورزشی لازم داده می شود.

☞ تمرینات مناسب در اتاق زایمان:

وضعیت چهار دست و پا- چمباتمه به پهلو- راه رفتن و ایستاده

سزارین بر دو نوع است.

انتخابی

اورژانسی

☞ مشکلات زایمان سزارین :

طولانی شدن دوران بستری در بیمارستان در مقایسه با زایمان طبیعی

طولانی شدن دوره نقاهت در مقایسه با زایمان طبیعی

مشکلات ناشی از عدم ارتباط عاطفی مادر و نوزاد به دلیل تاخیر اولیه در ایجاد روابط اولیه مادر و نوزاد

احتمال بروز خونریزی از محل سزارین عفونت در مقایسه با زایمان طبیعی

منبع:

کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان- انتشارات پژوهاک- سال ۱۳۹۸