



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر

زایمان بی درد



زایمان برای بسیاری از شما مادران باردار منجر به تصور درد شدید میشود اما باور شما اشتباه است. درحالیکه مادر تحت مراقبت یک پزشک و ماما قرار دارد امکان مداخله ایمن با روش های تسکین درد و زایمان فیزیولوژیک بدون درد شدید وجود دارد. لذا این حق شماست که یک زایمان بدون درد و تولد

تهیه شده در کارگروه آموزش بخش لیبر

کدفرم : **Hos-Pam-OB7**

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۲/۱۲/۱

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۴/۱۲/۱

روش های زایمان بی درد چیست؟

شامل دو روش:

روش های دارویی (مانند گاز انتونوکس)

روش های غیردارویی:

(ماساژ درمانی، آروماتراپی، روغن درمانی، گرما و سرما درمانی)

یکی از روش های زایمان بی درد دارویی در بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر که ما برای شما مادران عزیز فراهم نموده ایم استفاده از گاز استنشاقی انتونوکس می باشد

گاز انتونوکس چیست؟

مخلوط گازی متشکل از اکسیژن و اکسید نیتروژن است که کاملاً بی رنگ و بی بو میباشد و توسط ماسک برای شما در تمامی مراحل زایمانی گذاشته میشود و ایمن است و خطری برای شما و جنین ندارد

زایمان را متفاوت تجربه کنید

مزایای گاز انتونوکس چیست

این گاز سریعاً اثر میکند و در صورت بروز مشکل با قطع مصرف سریعاً اثراتش از بین میرود. پس جای نگرانی نیست. با توجه به زمان شروع انقباضات زایمانی به شما آموزش داده میشود که بطور عمیق و منظم نفس بکشید و تمرکز شما تماماً روی تنفستان باشد

دردهای شما را تا حدود ۵۰٪ کم میکند

اکسیژن دارد که برای جنین شما خوب است

موارد احتیاط و ممنوعیت ها

افرادی که بیماریهای خاص دارند نمیتوانند از این گاز استفاده کنند و بستگی به صلاحدید پزشک و شرایط شما دارد

ممکن است حین استنشاق شما دچار:

سرگیجه - حالت تهوع - خواب آلودگی - سنگینی سر -

گزگز انگشتان - خشکی دهان - رخوت و سستی

شوید. این علائم گذرا هستند و اضطراب نداشته

باشید ماما و پزشک در تمام مراحل کنار شما

هستند

آروماتراپی و روغن تراپی

در روش آروماتراپی یا همان رایحه درمانی به وسیله رایحه های موردعلاقه شما به ایجاد آرامش و افزایش ترشح هورمون دوپامین و کاهش درد زایمانی شما کمک میکنیم

عموما از اسطوخودوس-گل رز-یاسمن-گل شمعدانی-برکاموت (ترنج)-زاج(سنگ معدنی)-عطر چای سبز و سرو کوهی استفاده میشود.همچنین میتوان چندین قطره از آنها را به منظور خیس کردن کمپرسهای که برای بدن استفاده میشود درون یک وان آب گرم و یا یک ظرف آب گرم ریخت. نوعی لامپ معطر نیز وجود دارد که فضای اتاق زایمان را خوشبو میکند فقط کافیست شما به ما بگویید چه عطری موجب آرامش شما میشود

موسیقی درمانی

تصور اکثر زنان از زایمان با صدای جیغ آلود و اصوات دردناک همراه است. در زایمان فیزیولوژیک با روش موسیقی درمانی اصواتی که برای شما دلنشین است دراتاق زایمان پخش خواهد شد که میتواند شامل: صدای قرائت آیات قرآن کریم، موسیقی موردعلاقه ی شما، موسیقی های بی کلام، صدای امواج دریا یا فضاهای مورد علاقه تان باشد

و نهایتا با صدای دلنشین گریه ی نوزادتان زایمان به

پایان میرسد

گرما درمانی و سرما درمانی

گرما درمانی در مراحل زایمان بوسیله کیسه آب گرم و یا ماساژهای نقطه ای که موجب گرم شدن محل ماساژ میشوند از طریق از بین بردن گرفتگی عضله باعث ایجاد آرامش میشود همچنین گرما باعث تسکین کمردرد ناشی از خستگی میشود بعضی از افراد ممکن است بوسیله سرمادرمانی احساس آرامش کنند که میتوان بوسیله کیسه های آب یخ، جویدن تکه های یخ و کاهش دمای محیط به آرامش بیمار کمک کرد

سرمادرمانی بدلیل کاهش درجه حرارت عضله باعث تسکین اسپاسم های عضلانی میشوند بخصوص در مادرانی که احساس گرگرفتگی دارند. درنظر داشته باشید که سرما درمانی بیش از حد نیز میتواند به حس عضلات شما آسیب وارد کند

ماساژ درمانی و روغن درمانی

ماساژ درمانی با روغن های مخصوص در نقاط تعیین شده ای میتواند بسیار در کاهش درد زایمان موثر باشد. فشار دادن قسمت **۱/۳ بالای کف پا** اثر شل کنندگی طی لیبر دارد. فشار روی ناحیه بین انگشت شست و اشاره بوسیله انگشت شست دیگر باعث تسکین درد لیبر میشود. نقطه دیگر با استفاده از ۴ انگشت بالای قوزک داخلی پا است که باعث پیشرفت زایمان میشود. ماساژ نقاط خاصی از ناحیه کمر نزدیک به ستون فقرات با روغن بصورت دورانی موجب تسکین درد میگردد. مدت ماساژ بسته به میل مادر از یک دقیقه تا یکساعت است. نقاط **ممنوعه ی ماساژ در بارداری** شامل سینه ها، شکم، نقطه ی **sp6** یا چهار انگشت بالای مچ پا یا نقطه هوگو (بین استخوانهای کف دست)

