

روش های غیر دارویی

روشهایی که گیرنده های حسی محیطی را فعال می سازند:

- ✓ غوطه خوردن در آب هنگام لیبر و زایمان
- ✓ لمس و ماساژ
- ✓ طب سوزنی و طب فشاری
- ✓ تحریک الکتریکی اعصاب عبور کننده از پوست
- ✓ تزریق داخل جلدی آب استریل
- ✓ آروماتراپی

روشهایی که فیدبک محیطی به درد را کاهش می دهند:

- ✓ تمرکز و منحرف کردن حواس، تجسم خلاق
- ✓ هیپنوتیز
- ✓ موسیقی و آوا از طریق شنوایی



روشهای دارویی و غیر دارویی کاهش درد زایمان

در طول زندگی، مراحل حیاتی ویژه ای وجود دارد که تأثیر ژرفی بر زندگی فرد می گذارند. از جمله آنها بارداری، زایمان و به دنیا آوردن فرزند است که بزرگترین رویداد زندگی زن و خانواده ی او می باشد.

درد زایمان نشانه و علامتی دلپذیر برای پایان بارداری و تولد نوزاد است که در نتیجه آمادگی کامل برای مادر شدن است.

هیچ زایمانی بدون درد نیست و همین درد زایمان مهمترین علت تمایل به سزارین می باشد. امروزه در اکثر مراکز دنیا از روش های مهار درد برای زایمان طبیعی استفاده می شود و بطور کلی سزارین در واقع درمانی برای زایمان های پر خطر محسوب می شود

انواع روش های بی ددی

داروهای موضعی

داروهای سیستمیک

داروهای ضد درد تنفسی



زایمان بدون درد

روش های غیر دارویی



کمیته ترویج زایمان طبیعی و ایمن
بیمارستان آیت الله هاشمی رفسنجانی ریگان

روشهایی که محرکهای دردآور را کاهش می دهند:

- ✓ حرکت مادر و تغییر وضعیت
- ✓ فشار متقابل
- ✓ موسیقی و آوا از طریق شنوایی

حرارت موضعی

استفاده از یک وسیله گرم (کیف آب گرم یا حوله گرم) روی قسمت تحتانی شکم، قله رحم، کشاله ران، کمر، شانه ها و پریینه

استفاده از پتوی گرم کننده برای پوشاندن تمام بدن

استفاده از پد مرطوب گرم در ناحیه پریینه در صورت تمایل مادر

سرماي موضعی

استفاده از یک وسیله سرد (کیف آب سرد یا کمپرس یخ) در ناحیه سر، گلو، شکم و یا هر قسمتی که مادر تمایل دارد

طب فشاری

فشار، گرما یا سرما در نقاط طب سوزن



غوطه خوردن در آب هنگام لیبر و زایمان

- ✓ استفاده از دوش های دستی برای ریختن آب روی شکم و کمر
- ✓ پاشویه
- ✓ دوش گرفتن
- ✓ استفاده از وان زایمان در آب



طب سوزنی

در مرحله قبل از زایمان، زایمان و پس از زایمان قابل انجام است.

سوزن هایی از جنس فولاد و ضد زنگ وارد می شوند. بعد از ورود سوزن ها با چرخاندن هر پایه و بیان مادر در مورد احساس جرجز و یا برق گرفتگی، موقعیت درمانی هدایت می شود. در این روش احساس آرامش عمیق و حتی خواب ایجاد می شود.

لمس و ماساژ

ماساژ می تواند از حالت نوازش تا فشار محکم بر ناحیه مورد نظر (ماساژ شانه، کمر و باسن) انجام شود.

ماساژ به طور مشخص حین انقباضات رحم (حداقل از ۳۰ تا ۴۰ ثانیه) شروع می شود و به طور متناوب بیشتر می شود

تحريك الكتریکی اعصاب عبور كننده از پوست

وصل الكترود به پوست و تولید جریان الكتریکی خفیف ضربان دار از طریق دستگاه تنس

تزییق داخل جلدی آب استریل

تزییق ۱/۰ میلی گرم آب مقطر در چهار نقطه

تاثیر روش در مدت ۲ دقیقه و اثر تسکینی تا ۶۰ تا ۹۰ دقیقه

آروماتراپی

استفاده از روغن های تقطیر شده از درختان، گل ها، علف ها و گیاهان شفا بخش (روغن شمعدانی، گل رز و اسطوخودوس) برای تقویت سلامتی و احساس خوشایند و ایجاد بهبودی

تمرکز و منحرف کردن حواس، تجسم خلاق

- ✓ از طریق افزایش انحراف فکر
- ✓ تمرکز روی شی یا عمل خاص
- ✓ یاد آوری صحنه خوشایند به کمک همراه

هیپنوتیزم

حالتی از سستی فیزیکی عمیق با مغز هوشیار

موسیقی و آوا از طریق شنوایی

نوعی آوا درمانی است که با استفاده از آواهای منظم، تغییرات خاص در بدن ایجاد می شود. موزیک و آوا (قرآن) باعث تولید آندروفین ها شده که منجر به اثرات مثبت جسمی- روحی- احساسی در بدن می شود.