

راهنمای بیمار (کاهش درد حین زایمان)

شرح

زایمان فرهنگی طبیعی است که جنین پس از باز شدن دهانه رحم و از طریق واژن یا مهبل خارج میشود علت اصلی درد زایمان انقباضات رحم است که باعث باز و نرم شدن دهانه رحم میشود.

عوامل موثر بر واکنش مادر نسبت به درد زایمان

واکنش هر زن باردار نسبت به درد زایمان متفاوت است و تحت تاثیر عوامل زیادی از جمله موارد زیر می باشد:

- فرهنگ
- احساس ترس و نگرانی
- تجربه زایمان قبلی
- میزان آمادگی برای بچه دار شدن
- حمایت همسر

مشخصات درد زایمانی

- محل بر حسب مراحل مختلف زایمان که شامل مرحله باز شدن دهانه رحم، محل عبور جنین از کانال زایمان، زمان ایجاد برش بر روی پرینه و ترمیم آن و مرحله جمع شدن رحم متفاوت است و معمولاً در نواحی زیر شکم، کمر، میاندره و پاهای احساس می شود.
- مدت و شدت درد بستگی به موقعیت و پیشرفت مراحل مختلف زایمان دارد، در شروع ممکن است فرد در حدود ۳۰ ثانیه به طول انجامد و رفته رفته به یک یا چند دقیقه و نیم برسد.
- از مشخصات دیگر درد زایمان نظم فواصل دردهاست در شروع فاصله بین دفعات درد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بوده و در بین این فواصل به هیچ وجه درد وجود ندارد ولی با پیشرفت مراحل زایمان درد ها به هم

نزدیک تر شده و پس از دو سه ساعت فواصل بین درد ها بیشتر از ۵ دقیقه نخواهد بود.

- درد زایمان نیز همواره سخت شدن رحم است و با قرار دادن دست بر روی شکم در موقع احساس درد این حالت به خوبی تشخیص داده میشود هنگام انقباض های شکم سفت میشود بین انقباض ها ، شکم شل و نرم میشود این انقباض ها در هر زنی با زن دیگر متفاوت است و حتی در یک خانم هم از یک بارداری تا بارداری دیگر فرق میکند.
- انقباض ها به شکل امواجی از بالای رحم به پایین حرکت دارد و برخی زنان این انقباض ها را بسیار قوی تر از انقباض های دوران قاعدگی توصیف می کنند اگرچه انقباض ها ممکن است بسیار ناراحت کننده باشند اما بین انقباض ها مادر احساس آرامش می کند.
- درد زایمان در اثر حرکت و فعالیت شدت می یابد.

مشخصات درد زایمانی کاذب

در بعضی موارد زن باردار دردهای شبیه درد زایمان احساس می کند ولی این دردها در عرض مدت زمان خاصی کاهش یافته و پس از چند ساعت به کلی از بین میروند این دردهای کاذب باعث ناراحتی زن باردار بوده و اغلب تشخیص آنها از درد زایمان بسیار مشکل تر است این درد ها دارای مشخصات زیر می باشند:

- ممکن است از سه ماه سوم بارداری شروع شوند.
- دارای فواصل نامنظمی هستند و اغلب با راه رفتن تسکین می یابد.
- قدرت و فاصله این انقباض ها به هم نزدیک نمی شوند.
- طول مدت آنها افزایش نمی یابد و با گذشت زمان نیز شدیدتر نمی شوند.

مراحل زایمان

- مرحله اول زایمان آن از شروع انقباضات و درد زایمان تا باز شدن کامل دهانه رحم است که در زنان زایمان اول ۱۶ الی ۱۸ ساعت و به

طور متوسط ۸ ساعت و در زنان زایمان دوم و بالاتر حدود ۳ الی ۱۰ ساعت و به طور متوسط ۵ ساعت طول می کشد.

- مرحله دوم زایمان از زمان اتساع کامل گردن رحم تا خروج کامل جنین است که در زنان زایمان اول تقریباً ۵۰ دقیقه و در زنان زایمان دوم و بالاتر تقریباً ۲۰ دقیقه طول می کشد.
- مرحله سوم زایمان از زمان خروج کامل جنین تا خروج کامل جفت است خروج جفت بین ۵ تا ۳۰ دقیقه زمان میبرد در هر یک از مراحل زایمان مادر باردار با به کار بردن روش هایی که توسط متخصص زنان و یا ماما در طول مراقبت های بارداری آموزش داده شده است دردهای زایمانی را راحت تر کنترل و تحمل نماید برخی از این روش ها در این قسمت توضیح داده شده است.

روش کاهش درد

- تمرین های تنفسی : تنفس به صورت شکمی دم و بازدم آرام و طولانی و آگاهانه به تعداد ۹ الی ۶ تنفس در دقیقه انجام شود.
- تن آرامی : تن آرامی به صورت شل و رها سازی 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 مهارت های تنفسی موجب برقراری هماهنگی قوای جسمی ذهنی و روانی می گردد این مهارت ها در کلاس های 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 وضعیت های مختلف در زمان درد : تغییر وضعیت موجب رفع خستگی راحتی بیشتر و گردش خون بهتر میشود شما می توانید به دلخواه خود هر حالتی که راحت تر هستید مانند نشسته



راهنمای بیمار

(کاهش درد حین زایمان)

منبع تهیه: کتابهای ویلیامز و بروئر سودارث

بازنگری در تهیه: خانم هاجر قربانی سوپر وایزر ارتقا

سلامت بیمارستان نفت آبادان

بازنگری تاییدکننده: دکتر شقایق استرکی متخصص

زنان وزایمان

تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۵

تاریخ بازنگری بعدی: تابستان ۱۴۰۴



من را اسکن کن

تحتانی بدن مانند شکم، کشاله، ران، میان‌دوراه و کمر با زل های گرم کننده، کشیدن پتوی گرم بر روی تمام بدن و دوش گرفتن با آب گرم امکان پذیر است گرما باعث افزایش جریان خون در منطقه دردناک می شود استعمال گرما در کاهش درد ناشی از خستگی نیز موثر است.

- **سرمای سطحی:** در این روش استفاده از کیسه آب یخ تکه های یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی کمر میان دو راه و مقعد توصیه می شود به خصوص اگر احساس گرما می کند استفاده از لباس های خنک و پارچه مرطوب در پیشانی پشت گردن و بالای سینه می تواند باعث راحت تر شدن، گردد. حرارت از طریق کم کردن درجه حرارت عضله و کاهش گرگرفتگی 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 روش های مختلف آب درمانی شامل استفاده از لیوان 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 روش های کاهش درد زایمان می باشد.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

در صورت ایجاد درد هایی که دارای مشخصات ذکر شده بود هر چه زودتر به بیمارستان مراجعه نمایید.

ایستاده، خوابیده، دراز کشیده و یا راه رفتن را انتخاب کنید آزادی در انتخاب وضعیت موجب می شود 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 یا شیئی سخت بر پایین کمر وارد میشود. این فشار کمک میکند تا احساس فشار داخلی و درد در پایین کمر راحت تر تحمل شود مناطقی که فشار روی آنها می تواند اثر آرام بخشی زیادی داشته باشد شامل لگن، ران ها، پاها، شانه ها و دست ها می باشد این فشار در مرحله اول شروع درد زایمان اثر تسکین بخش دارد این روش با کمک همراه انجام می شود.

- **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 تمرین های تنفسی می تواند به کاهش درد کمک کند در واقع این روش پرورش دادن تخیل و تجسم و مثبت گرایی در ذهن است که از این طریق می توانید در حین انقباضات رحمی به یک تمرکز درونی برسید در نتیجه احساس درد از طریق انحراف و تمرکز به حداقل برسد.

- **آوا یا موسیقی:** شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآن می تواند در هنگام انقباض و درد شرایط مطلوبی ایجاد کند این روش موجب تن آرامی و کاهش احساس درد می گردد در صورتی که صداهای اضافی در بخش وجود دارد که موجب ناراحتی شما می شود می توانید با گوشی به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید.

- **رایحه درمانی:** استنشاق بوی گل سرخ و بهارنارنج و غیره با استفاده از دستگاه بخور و اسپری موثر است.

- **گرمای سطحی:** تاثیر این روش در کاهش درد با استفاده از اشیا گرم مانند بطری آب گرم حوله مرطوب و گرم و آغشته کردن قسمت های