

### **تکنیک‌های تنفس در زایمان: مادران در هنگام**

زایمان می‌توانند با تکنیک‌های تنفسی بر وضعیت روانی خود تمرکز کنند. نحوه صحیح تنفس طی بارداری و زایمان بسیار ضروری است. برای یادگیری تنفس شکمی به صورت راحت و با حالت ستون فقرات کشیده بنشینید و سپس با گذاشتن یک دست روی شکم و دست دیگر روی قلب با دم عمیق، اول شکم و سپس قلب را با هوا پر کنید. هنگام دم تا ۴ بشمارید و هنگام بازدم نیز تا ۴ بشمارید. در تنفس بعدی هنگام دم تا ۴ بشمارید و هنگام بازدم تا ۶ بشمارید. در آخر هنگام دم تا ۴ بشمارید و هنگام بازدم تا ۸ بشمارید و این مراحل را هر چند بار که می‌توانید تکرار کنید. این نوع تنفس شبیه به الگوی تنفس در هنگام خواب است. در واقع با نفس‌های عمیق و تمرکز فشار بر ناحیه‌ی لگنی خود می‌توانید خطر پارگی پرینه و آسیب به عضلات آن را



کاهش دهید.

### **ماساژ، لمس و کمپرس گرم و سرد در زایمان:**

ماساژ باعث آرامش و آرام کردن تنش عضلات است و ممکن است درک درد زایمان را کاهش دهد. لمس یک آشنا بر کاهش اضطراب شما بسیار موثر است. شما می‌توانید با استفاده از کمپرس گرم یا یک بطری آب گرم در زیر شکم یا هر جای دیگری که احساس ناراحتی می‌کنید درد خود را تسکین دهید. برخی مادران استفاده از بسته‌های سرد تسکین‌دهنده را ترجیح می‌دهند و برخی متناوب سرد و گرم استفاده می‌کنند. فقط هنگام استفاده مراقب پوست خود باشید و از تماس مستقیم سرما یا گرما بپرهیزید.

### **روش برادلی در زایمان: در این روش ابتدا به شش**

نیاز مادران در حال زایمان، که مهم‌ترین آن‌ها تنفس شکمی عمیق همراه با آرامش کامل، تاریکی و تنهایی، آسایش جسمی همراه با چشمان بسته و به ظاهر خواب و سپس به آموزش پدران به عنوان مربی زایمان می‌پردازند طوری که مادر در یک واکنش آرام، شریک زندگی خود را لمس و به او تکیه می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد زنانی که حمایت مستمر حرفه‌ای داشته‌اند با احتمال کمتری نیاز به دارو و مداخله‌ی پزشکی در طول زایمان پیدا می‌کنند، به ویژه زمانی که این حامی یک ماما یا مراقب آموزش دیده باشد.

### **روش الکساندر در زایمان: روش الکساندر به منظور**

بهبود، سهولت و آزادی حرکت، تعادل، انعطاف‌پذیری و هماهنگی بین اعضا آموزش داده می‌شود. در این روش شیوه‌ی ایمن نشستن، ایستادن راه رفتن با ایمنی و سهولت در این دوران را یاد می‌گیرید. این روش در دوران بارداری به کاهش علائم کمر درد، مشکلات گوارشی، تنگی نفس و حفظ تعادل کمک می‌کند. در زمان زایمان هم به بهتر نفس کشیدن و حفظ آرامش و تمرکز در طول زایمان و باز شدن دهانه‌ی رحم و خروج فرزندتان کمک می‌کند.

### **هیپنوتیزم در زایمان: هیپنوتیزم تنش، ترس و احساس**

درد را در برخی مادران هنگام زایمان کاهش می‌دهد. برای استفاده از این روش شما نیاز به آموزش و تمرین قبلی بسیار دارید تا یاد بگیرید که چگونه با تمرکز، به ماهیچه‌های خود در طول زایمان استراحت بدهید.

اگرچه زایمان طبیعی یکی از دردناک‌ترین رویدادهای زندگی یک زن است، ولی امروزه روش‌های بسیاری برای داشتن یک زایمان راحت همراه با کنترل درد بدون هیچ مداخله‌ی پزشکی به روی کار آمده در این روش‌ها می‌توانید با تمرکز ذهن خود بر هر موضوعی جز زایمان، پیام‌های درد را کنترل کنید تا کمتر احساس شوند. از جمله روش‌های کنترل درد می‌توان به روش لاماز، روش برادلی، روش الکساندر، هیپنوتیزم، تکنیک‌های تنفس، طب سوزنی و طب فشاری، ماساژ، لمس و کمپرس گرم و سرد، آبدرمانی، تغییر موقعیت و جنبش، تکنیک تجسم و شرایط محیطی اشاره نمود.

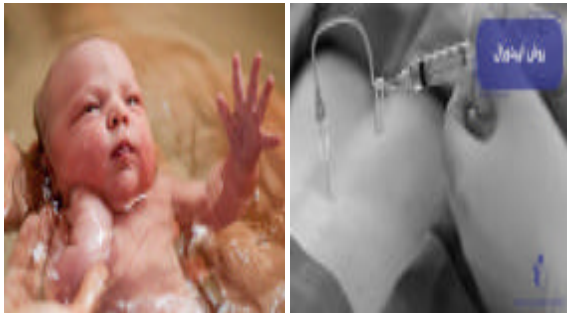
### **روش لاماز در زایمان**

در این روش تکنیک‌های سبک‌سازی بدن را هنگام دردهای زایمانی یاد می‌گیرند. و فکر و ذهن مادر باردار از دردهای زایمانی منحرف کنند. می‌توان با تمرکز بر چیزی خاص مثل نحوه تنفس، نگاه به یک منظره تابلو یا یک نقطه یا حتی تمرکز بر موسیقی یا آهنگ دلخواه سیگنال‌های دردی که از محل درد ایجاد می‌شوند را مسدود کرد و در نتیجه پاسخ به تحریک درد مختل می‌شود. این نوع علم نوعی تکنیک عملی است که تحت نظر یک مدرس انجام می‌شود همراه با تمرین و توجه از ماه هشتم بارداری می‌توانید آن را شروع کنید.





## روش های کاهش درد در زایمان طبیعی



### واحد آموزش سلامت

آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان  
تلفن: ۴ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱  
ایمیل: info@mehregan-hospital.com

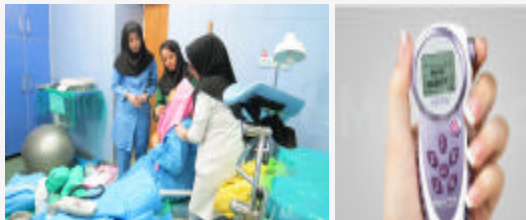
### نقش شرایط محیطی بر زایمان: زایمان همه‌ی

حواس شما را درگیر می‌کند، شما می‌توانید با توجه ویژه به هر یک از حس‌های خود درد زایمان را مدیریت کنید. مثلاً حس بینایی را با توجه به نور چراغ یا یک شمع، حس بویایی را با استفاده از آروماتراپی، شمع معطر یا روغن‌های ضروری آرام‌بخش، حس شنوایی را با موسیقی آرامش‌بخش، حس لامسه را با استفاده از طب فشاری و ماساژ سرگرم و از تمرکز بر روی اتفاقات در حال رخ دادن در بدنتان دور کنید.

### بی‌حسی اپیدورال یا اسپینال: نیز از دیگر روش

های به کار رفته برای کاهش درد زایمان محسوب می‌شود، در این روش یک کاتتر پلاستیکی خیلی باریک وارد فضای بین مهره ای کمر می‌شود در تمام مدت انجام بی‌حسی اپیدورال حضور متخصص بیهوشی ضروری است. از آن جایی که در این روش همکاری خاتم باردار کاهش می‌یابد طول مدت درد زایمان افزایش پیدا می‌کند.

**"Tens"**: یکی دیگر از دستگاه‌هایی است که برای کاهش درد زایمان استفاده می‌شود. این دستگاه امواج الکتریکی از خود ساطع می‌کند که منجر ترشح مواد مسکن طبیعی از طریق خود بدن می‌شود، البته اثربخشی این روش نسبت به بی‌حسی اپیدورال کمتر است.



### آب‌درمانی در زایمان: با استفاده از آب به تسکین و

آرامش بدن و کاهش ناراحتی‌های زایمان کمک می‌کنند. شما می‌توانید در مراحل اولیه‌ی زایمان در وان آب غوطه‌ور شوید. غوطه‌وری در آب به کاهش فشار بدن، درد، اضطراب و آرامش عضلانی کمک می‌کند و نیاز به دارو و زمان مرحله‌ی اول زایمان را نیز کاهش می‌دهد.

### جنبش و تغییر موقعیت در زایمان: شما ممکن است

با جنبش بیش از حد مثل راه رفتن در اطراف، تاب خوردن روی یک صندلی یا یک توپ تولد، ایستاده، نشسته، چهار دست و پا و یا تکیه‌داده بر همسران آرامش پیدا کنید. با حرکت کردن می‌توانید اضطراب و درد خود را تسکین دهید. حتی می‌توانید انواع موقعیت‌های خوابیده را امتحان کنید. در مرحله‌ی خروج سر حالت نشسته چمباتمه یا زانو زدن به افزایش اقطار لگن و پایین آمدن فرزندتان کمک می‌کند.

### تکنیک تجسم در زایمان: تصویرسازی ذهنی یک

تکنیک مدیریت درد بسیار مؤثر است. ترس زمینه‌ساز درد است. شما می‌توانید با تجسم آن چیزی که دوست دارید در اطاق زایمان اتفاق بیفتد، ذهن خود را آماده و اضطراب خود را کاهش دهید.

