



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز مرکز آموزشی و درمانی سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی



مرکز آموزشی و درمانی

سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی

کاهش درد در هر مرحله زایمانی

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۴

شماره واحد آموزش به بیمار: ۰۲۶۳۵۷۷۱۱۲۵

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

شرح وضعیت:

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

عوامل موثر بر واکنش مادر نسبت به درد زایمان:

واکنش هر زن باردار نسبت به درد زایمان متفاوت است و تحت تأثیر 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 درد برحسب مراحل مختلف زایمان که شامل مرحله باز شدن دهانه رحم، مرحله 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، میاندوره و پاها احساس می شود.

مدت و شدت درد بستگی به موقعیت و پیشرفت مراحل مختلف زایمان دارد. در شروع ممکن است فقط در حدود 30 ثانیه بطول 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 15 تا 20 دقیقه بوده و در بین این فواصل به هیچ وجه درد وجود ندارد ولی با پیشرفت مراحل زایمان دردها به هم نزدیک تر شده و پس از دو سه ساعت فواصل بین دردها بیش از پنج دقیقه نخواهد بود.

درد زایمان نیز همراه سخت شدن رحم است و با قرار دادن دست بر روی شکم در موقع احساس درد این حالت بخوبی تشخیص داده می شود. هنگام انقباضها، شکم سفت می شود. بین انقباضها، رحم شل و شکم نرم می شود. این انقباضها در هر زنی با زن دیگر متفاوت است و حتی در یک خانم هم از یک بارداری تا بارداری دیگر فرق می کند.

انقباضها به شکل امواجی از بالای رحم به پایین حرکت دارد و برخی زنان این انقباضها را بسیار قوی تر از انقباضهای دوران قاعدگی توصیف می کنند. اگرچه انقباضها ممکن است بسیار ناراحت کننده باشند اما بین انقباضها، مادر احساس آرامش می کند.

درد زایمان در اثر حرکت و فعالیت شدت می یابند.

مشخصات درد زایمانی کاذب:

در بعضی موارد زن باردار دردهایی 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 می رود. این دردهای کاذب باعث ناراحتی زن باردار بوده و اغلب تشخیص آنها از درد زایمان بسیار مشکل تر است. این دردها دارای مشخصات زیر می باشند:

ممکن است از ۳ ماهه سوم بارداری شروع شوند.

دارای فواصل نامنظمی هستند و اغلب با راه رفتن تسکین می یابند.

قدرت و فاصله این انقباضها به هم نزدیک نمی شوند.



طول مدت آنها افزایش نمی یابد و با گذشت زمان نیز شدیدتر نمی شوند.

مراحل زایمان:

- زایمان طبیعی سه مرحله دارد:
- مرحله اول زایمان: از شروع انقباضات و درد زایمان تا باز شدن کامل دهانه رحم است که در زنان زایمان اول 6-18 ساعت و به طور متوسط 8 ساعت و در زنان زایمان دوم و بالاتر، حدود 3-10 ساعت و طور متوسط 5 ساعت طول می کشد.
- مرحله دوم زایمان: از زمان اتساع کامل گردن رحم تا خروج کامل جنین است که در زنان زایمان اول تقریباً 50 دقیقه و در زنان زایمان دوم و بالاتر تقریباً 20 دقیقه طول می کشد.
- مرحله سوم زایمان: از زمان خروج کامل جنین تا خروج کامل جفت است. خروج جفت بین 5 تا 30 دقیقه زمان می برد. در هریک از مراحل زایمان، مادر باردار با بکار 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.

روش های کاهش درد:

- **تمرین های تنفسی:** تنفس به صورت شکمی، دم و بازدم آرام و طولانی و آگاهانه و به تعداد 6-9 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 می شود 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 می شود. 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 می شود. شما می توانید به دلخواه خود، هر حالتی که راحت تر هستید مانند: نشسته، 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 و یا شیئی سخت بر پائین کمر وارد می شود. این فشار کمک می کند تا احساس فشار داخلی و درد در پائین کمر راحت تر تحمل شود. سایر 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 کنید، در واقع این روش پرورش دادن تخیل، تجسم و مثبت گرایی در ذهن است. 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 بهار نارنج و... با استفاده از دستگاه بخور و اسپری موثر است.

گرمای سطحی: تاثیر این روش در کاهش درد با استفاده از اشیاء گرم مانند بطری آب گرم، حوله مرطوب و گرم و آغشته کردن قسمت های تحتانی بدن مانند شکم، کشاله ران، میاندوراه و کمر با ژل 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.

سرما سطحی: در این روش استفاده از کیسه آب یخ، تکه های یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی کمر، میاندوراه 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 می گردد. حرارت از طریق کم کردن درجه حرارت عضله و کاهش گرفتگی آن باعث کاهش درد می شود.

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 وان یا دوش آب گرم، استفاده از دوش دستی برای ریختن آب روی شکم و کمر، استخر زایمان و جکوزی می باشد. زایمان در آب یکی از روش های کاهش درد زایمان می باشد.