



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

کاهش درد حین زایمان

در هر یک از مراحل زایمان، مادر باردار با بکار بردن روش هایی که توسط متخصص زنان و یا ماما در طول مراقبت های بارداری یاد گرفته است؛ دردهای زایمانی را راحت تر کنترل و تحمل نماید. برخی از این روش ها که در هر مرحله زایمانی می توان بکار بست عبارتند از:

❖ مرحله اول (شروع دردهای زایمانی)

این مرحله از زمان شروع دردهای زایمانی تا باز شدن کامل دهانه ی رحم می باشد که خود سه مرحله دارد: مرحله ابتدایی: در این مرحله مادر کمیا ز درد شاکی است. اقداماتی که می توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر می باشد:

✓ شمامی توانید در خانه چرخ بزنید، برای قدم زدن بیرون روید، یک فیلم تماشا کنید، یک حمام گرم بگیرید.

✓ چرت بزنید یا استراحت کنید. تنقلات میل کنید؛ خوراکی های غنی از کربوهیدرات بهترین انتخاب هستند.

✓ اگر انقباضات دردناک است، از این تکنیک ها جهت کاهش دردا استفاده نمایید: ماساژ شکم، پاها و کمر، تکنیک های تنفس آگاهانه، حرکات کششی تن آرامی، تصویر سازی و تجسم مثبت، گرم یا سرد کردن بدن با حوله گرم یا تکه های یخ، دوش آب گرم، موسیقی درمانی

مرحله فعال: در این مرحله درد شدیدتری شود. اقداماتی که می توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر می باشد:

✓ در این مرحله به بیمارستان یا زایشگاه بروید.

✓ اگر در خانه زایمان می کنید به مامای خود اطلاع دهید.

✓انقباضات پشت سر هم می آیند، وضعیت های مختلف را امتحان کنید تا ببینید در چه وضعیتی احساس راحتی بیشتری می کنید.

✓تمرین تنفس آگاهانه و تکنیک های آرامش بخش،ماساژشکم، پاها و کمر، فشار مخالف، تصویر سازی و تجسم مثبت،گرم یا سرد کردن بدن با حوله گرم یا تکه های یخ،دوش آب گرم، موسیقی درمانی و رایحه درمانی در این مواقع مفیدند.

✓می توانید زایمان در وان آب را انتخاب کنید.

✓قدم زدن، ماساژ و حتی گریه کردن کمک می کند که اضطراب عاطفی از بین رفته و جریان زایمان سریع تر شود.

✓اگر کیسه اب پاره نشده باشد، ماما با پاره کردن کیسه آب،مرحله زایمان را سرعت می بخشد.

✓پزشک و یا مامااز مسکن ها و بی حسی های نخاعی هم می توانیداستفاده کنید.

فاز انتقالی یا مرحله گذر:این مرحله معمولاً دوره سختی از مراحل زایمانی است.اقداماتی که می توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیرمی باشد:

✓وضعیت راحتی را برای خود انتخاب کنید.

✓در فواصل انقباضات آرام باشید.

✓تنفس خود را منظم کنید، از بینی نفس بکشید و از دهان بیرون دهید.

✓تکنیک های آرامش بخش،ماساژشکم، پاها و کمر، کششی تن آرامی، تصویر سازی و تجسم مثبت،گرم یا سرد کردن بدن با حوله گرم یا تکه های یخ،دوش آب گرم، موسیقی درمانی و رایحه درمانی در این مواقع مفیدند.

✓اشکالی ندارداگر بخواهیدبرای تحمل بهتر درد فریاد بزنید.

❖مرحله دوم یا تولد نوزاد

در این مرحله رحم نوزاد را به بیرون میراند تا از کانال زایمانی به دنیای بیرون بیاید. در این هنگام همراه انقباضات، شما سر نوزاد را بین پاهای خود حس می کنید.اقداماتی که می توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیرمی باشد:

- ✓ به بدن خود توجه کنید. وقتی قدرت دارید زور بزنید.
- ✓ سعی کنید هنگام فشار آوردن نفس خود را حبس نکنید.
- ✓ در هر انقباض چندین بار زور بزنید.
- ✓ اگر خیلی خسته شده اید، به پهلوی چپ بخوابید.
- ✓ اگر بی حسی نخاعی دارید، ماما به شما میگوید که چه زمانی زور بزنید. احتمالاً وی توصیه خواهد کرد تا زمان دیده شدن سر نوزاد زور نزنید.

❖ مرحله سوم یا خروج جفت

- شروع این مرحله از زمانی است که نوزاد بطور کامل بیرون آمده است. خروج کامل جفت و ضمائم بیش از ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد. اقداماتی که می توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر می باشد:
- ✓ شما احتمالاً این مرحله را حس نمی کنید چون تمام توجه شما به نوزاد معطوف است.
 - ✓ در این هنگام شما یا بسیار ضعف داشته و یا بسیار هیجان زده هستید.
 - ✓ بعضی از مادران به علت زایمان طولانی و دردناک قادر به توجه کافی به نوزاد نیستند.
 - ✓ بیشتر خانم ها در این مرحله نیاز به استراحت و تغذیه مناسب دارند.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افصلی پور کرمان. بهار ۱۴۰۳

034 31328143