



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

کاهش درد حین زایمان

❖ 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 رهاسازی 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 هاست. این فشار در مرحله اول شروع درد زایمان اثر تسکین بخش دارد.

✓تمرکز، تجسم خالق 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 توانید 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 دردی گردد. در صورتی که صداهای اضافی در بخش وجود دارد که موجب ناراحتی شمامی شود می توانید با گوشه 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، میان دوراه 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.

✓سرماي 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 گرمای کنید، استفاده از لباس های خنک و پارچه مرطوب در پیشانی، پشت گردن و بالای سینه می تواند موثر باشد.

حرارت از طریق کم کردن درجه حرارت عضله و کاهش گرفتگی آن باعث کاهش دردی 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، استخراج زایمان و جکوزی می باشد. زایمان در آب یکی از روش های کاهش درد زایمان می باشد.

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 افضل‌ی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143