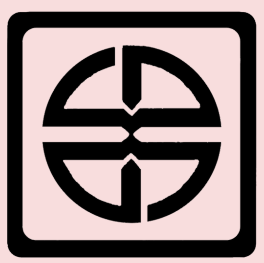


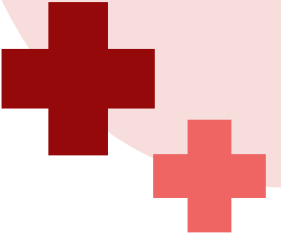


دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



دانشگاه علوم پزشکی سمنان  
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت  
واحد آموزش سلامت



## نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

### نیازها و اولویت های آموزشی در کاهش دردهای زایمان

بیمار باید علایم و نشانه درد های زایمانی را بداند.

بیمار باید علائم هشدار و خطر را بداند.

بیمار باید مراقبت های قبل و بعد از سزارین را بداند (در صورت سزارین) و همچنین مراقبت های قبل و بعد از زایمان طبیعی را بداند.

بیمار باید روش صحیح مصرف دارو، اثرات و عوارض آن را بداند.

بیمار باید میزان و نوع فعالیت را بداند. (در رابطه با فعالیت جنسی آگاهی داشته باشد)

بهتر است بیمار رژیم غذایی مناسب را بداند.

بیمار بهتر است شیوه تسکین و مدیریت درد را بداند.

در هریک از مراحل زایمان، مادر باردار با به کار 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 به کار بست عبارتند از:

#### مرحله اول (شروع دردهای زایمانی):

این مرحله از زمان شروع دردهای زایمانی تا باز شدن کامل دهانه رحم می باشد که خود سه مرحله دارد.

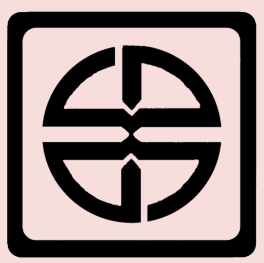
مرحله ابتدایی: در این مرحله مادر کمی از درد شاکی است. اقداماتی که می توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر می باشد:

- شما می توانید در خانه چرخه بزنید، برای قدم زدن بیرون بروید، 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 درد 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 شدیدتر می 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، ماساژ شکم، 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 ماما از مسکن ها و بی حسی های نخاعی هم می توانید استفاده کنید.



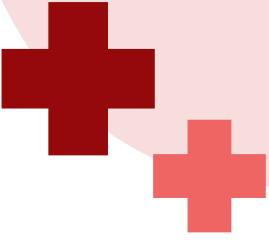
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



دانشگاه علوم پزشکی سمنان  
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت  
واحد آموزش سلامت

## نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار



فاز انتقالی یا مرحله گذر: این مرحله معمولاً دوره سختی از مراحل زایمانی است. اقداماتی که می‌توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر می‌باشد:

- 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.
- تکنیک‌های آرامش بخش، ماساژ شکم، 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 ندارد اگر بخواهید برای تحمل بهتر درد فریاد بزنید.

### مرحله دوم (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 می‌کنید. اقداماتی که می‌توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر می‌باشد:

- 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.

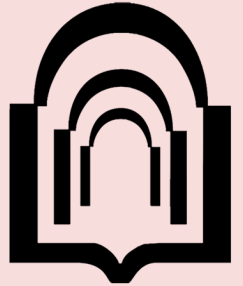
### مرحله سوم (خروج جفت) :

شروع این مرحله از زمانی است که نوزاد به طور کامل بیرون آمده است. خروج کامل جفت و ضمائم بیش از ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد. اقداماتی که می‌توانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر می‌باشد:

- شما احتمالاً این مرحله را حس نمی‌کنید 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 خانم‌ها در این مرحله نیاز به استراحت و تغذیه مناسب دارند.

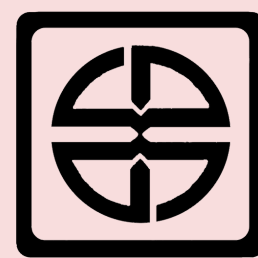
### روش های کاهش درد :

- تمرین های تنفسی: تنفس به صورت شکمی، دم و بازدم آرام و طولانی و آگاهانه و به تعداد ۹-۶ 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 می‌گردد. 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 می‌توانید 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 می‌شود 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 می‌شود. این فشار کمک می‌کند تا احساس فشار داخلی و درد در پایین کمر راحت تر تحمل شود. سایر مناطقی که فشار روی آن ها می‌تواند اثر آرام بخشی زیادی داشته باشد شامل: لگن، ران ها، پاها، شانه ها و دست ها می‌باشد. این فشار در مرحله اول شروع درد زایمان اثر تسکین بخش دارد.
- 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، می‌توانید به کاهش درد کمک کنید، در واقع این روش پرورش دادن تخیل، تجسم و مثبت گرایی در ذهن است. از این طریق می‌توانید در حین انقباضات رحمی، به یک تمرکز درونی برسید، در نتیجه احساس درد از طریق انحراف و تمرکز به حداقل برسد.



دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



دانشگاه علوم پزشکی سمنان  
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت  
واحد آموزش سلامت



## نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

- 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 اشیا 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.
- سرمای 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 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 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.



منابع:

ویلیامز

