



- شرح وضعیت

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



- 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 می‌باشد:

□ 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 می‌شود.

□ 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 می‌شود. هنگام انقباضها، شکم سفت می‌شود. بین انقباضها، رحم شل و شکم نرم می‌شود. این انقباضها در هر زنی با زن دیگر

متفاوت است و حتی در یک خانم هم از یک بارداری تا بارداری دیگر فرق می‌کند.

□ انقباضها به شکل امواجی از بالای رحم به پایین حرکت دارد و برخی زنان این انقباضها را بسیار قوی‌تر از انقباضهای دوران قاعدگی توصیف می‌کنند. اگرچه انقباضها ممکن است بسیار ناراحت کننده باشند اما بین انقباضها، مادر احساس آرامش می‌کند.

□ درد زایمان در اثر حرکت و فعالیت شدت می‌یابد.

- مشخصات درد زایمانی کاذب

در بعضی موارد زن باردار دردهایی شبیه درد زایمان احساس می‌کند ولی این دردها در عرض مدت زمان خاصی کاهش یافته و پس از چند ساعت به کلی از بین می‌رود. این دردهای کاذب باعث ناراحتی زن باردار بوده و اغلب تشخیص آنها از درد زایمان بسیار مشکل‌تر است. این دردها دارای مشخصات زیر می‌باشند:

□ ممکن است از 3 ماهه سوم بارداری شروع شوند.

□ دارای فواصل نامنظمی هستند و اغلب با راه رفتن تسکین می‌یابند.

□ قدرت و فاصله این انقباضها به هم نزدیک نمی‌شوند.

□ طول مدت آنها افزایش نمی‌یابد و با گذشت زمان نیز شدیدتر نمی‌شوند.

- 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 18-6 ساعت و به طور متوسط 8 ساعت و در زنان زایمان دوم و بالاتر، حدود 10-3 ساعت و طور متوسط 5 ساعت طول می‌کشد .

□ 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 می‌کشد.

□ مرحله سوم زایمان: از زمان خروج کامل جنین تا خروج کامل جفت است. خروج جفت بین 5 تا 30 دقیقه زمان می‌برد. در هریک از مراحل زایمان، مادر باردار با بکار بردن روش‌هایی که توسط متخصص زنان و یا ماما در طول مراقبت‌های بارداری آموزش داده شده است، دردهای زایمانی را راحت‌تر کنترل و تحمل نماید.

- روش‌های کاهش درد

□ **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 قسمت‌های تحتانی بدن مانند شکم، کشاله ران، میان‌دوره و کمر با ژل‌های 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 می‌شود. استعمال گرما در کاهش درد ناشی از خستگی نیز موثر است.

□ **سرمای سطحی:** در این روش استفاده از کیسه آب یخ، تکه‌های یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی کمر، میان‌دوره و مقعد توصیه می‌شود. به خصوص اگر احساس گرما می‌کند، استفاده از لباس‌های خنک و پارچه مرطوب در پیشانی، پشت گردن و بالای سینه می‌تواند باعث راحت تر شدن می‌گردد. حرارت از طریق کم کردن درجه حرارت عضله و کاهش گرفتگی آن باعث کاهش درد می‌شود.

□ **آب درمانی و استفاده از وان زایمان:** این روش برای شل شدن عضلات، کاهش اضطراب، درد و تحریک زایمان مفید است. روش‌های 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 می‌باشد. زایمان در آب یکی از روش‌های کاهش درد زایمان می‌باشد.

□ - در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

□ در صورت ایجاد دردهایی که دارای مشخصات ذکر شده بود هر چه زودتر به بیمارستان مراجعه نمایید.

تهیه کننده : نجمه فاطمی-کارشناس مامایی-

منبع : ویلیامز-درس نامه جامع مامایی

پزشک تایید کننده : دکتر میری متخصص زنان و زایمان

تاریخ : بهار 1402

□ **تمرین‌های 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 می‌شود بلکه به همراه تن آرامی و مهارت‌های تنفسی، موجب برقراری هماهنگی قوای جسمی، ذهنی و روانی می‌گردد. این مهارت‌ها در کلاس‌های 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 وضعیت‌های 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 پائین کمر راحت تر تحمل شود. سایر مناطقی که فشار روی آنها می‌تواند اثر آرام بخشی زیادی داشته باشد شامل: لگن، ران‌ها، پاها، شانه‌ها و دست‌ها می‌باشد. این فشار در مرحله اول شروع درد زایمان اثر تسکین بخش دارد این روش با کمک همراه انجام می‌شود.

□ **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 تمرین‌های تنفسی، می‌تواند 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.

□ **آوا یا موسیقی:** شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآن می‌تواند در هنگام انقباض و درد شرایط مطلوبی ایجاد کند. این روش موجب تن آرامی و کاهش احساس درد می‌گردد. در صورتی که صداهای اضافی در بخش وجود دارد که موجب ناراحتی شما می‌شود می‌توانید با گوشی به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید.