

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تکنیک های تفّسی



درد زایمان نشانه دلپذیری برای پایان بارداری و تولد نوزاد است که در نتیجه آمادگی کامل برای مادر شدن است. علت اصلی درد زایمان انقباض رحم برای بیرون راندن جنین است. ولی عوامل مختلفی بر شدت درد زایمان موثر است. عوامل فیزیکی مثل سفتی عضلات، مداخلات پزشکی، وضعیت قرارگیری رحم و عوامل عاطفی (ترس از درد، اضطراب، عدم آگاهی، خستگی) همچنین تشنگی و گرسنگی از جمله عوامل قابل ذکر هستند. بنابراین آماده ساختن مادر طی دوران بارداری و آموزش وی می تواند در مهار و کاهش درد حین زایمان تاثیر بسزایی داشته باشد چرا که ترس و نا آگاهی سبب افزایش درد می شود.



○ راه های مختلفی برای کاهش درد و کنترل آن در زمان زایمان وجود دارد . مانند آگاهی قبلی از مکانیسم زایمان و علت درد و بالاخره نرمش های خاص در دوران حاملگی و آکواژیمناستیک . مادران در طول زایمان اول سوالات مختلفی دارند . در گذشته این پرسشها توسط والدین ، بزرگترها و دوستان جواب داده می شد ، اکنون با دسترسی به اطلاعات ، این توضیحات کامل تر و علمی تر به اطلاع مادران می رسد . تحمل درد در زمان زایمان در افراد مختلف متفاوت است . زمینه ترس و بی اطلاعی ، مادران را مستعد می کند که درد های با شدت کم نیز برایشان غیر قابل تحمل باشد. همانگونه که گفته شد ، جهت کنترل درد زایمان ، رژیم های مختلف غذایی ، تمرینات ورزشی ، توضیح ماهیت درد و تمرین مانورهای بی دردی وجود دارد .



مهمترین و معمول ترین روش های آمادگی دوران بارداری عبارتند از:

- ۱- روش لاماز
- ۲- روش برادلی
- ۳- روش دیک رید

تشابه این روش ها در این است که بر سه اصل زیر استوار است:

- * افزایش آمادگی مادران از طریق حضور در کلاس های آموزشی که از نیمه دوم بارداری شروع می شود.
- * تمرینات عصبی و عضلانی برای آماده کردن مادران
- * الگوی تنفسی و تن آرامی

روش لاماز

- در حدود سال ۱۹۵۰ پزشک فرانسوی **فردیناند لاماز** که به روسیه سفر کرده بود با روشی به نام **سایکوپروفیلاکسی** آشنا شد و پس از برگشت به فرانسه به سرعت روش زایمان بی درد یا کم درد توسط او گسترش پیدا کرد و جانشین تکنیک **دیک رید** شد.
- زایمان بی درد با روش **پسیکو پروفیلاکسی** (Psychoprophylaxie) که به روش **لاماز (Lamaz)** مشهور است بیش از ۵۰ سال سابقه دارد .



متداولترین روش غیردارویی برای کاهش درد زایمان ، روش لاماز است که عبارت است از آماده سازی روانی بیمار حداقل ۶ هفته قبل از زایمان . در این روش با آموزش صحیح نحوه تنفس و تمرکز زیاد احساس درد کاهش می یابد و یا مهار می شود . اساس آن بر این واقعیت است که اضطراب و ناآشنایی با مراحل زایمان درد را تشدید می کند و از این رو حمایت روانی از بیمار درد را کاهش خواهد داد . لاماز بر هدایت درد از طریق تمرینات تنفسی و استراحت تکیه دارد .



○ لاماز معتقد است که : روش زایمان را باید آموخت ؛ همانطور که باید شنا را یاد گرفت ، زن باردار نیز باید از آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی خود آگاه باشد . پیدایش جنین و رشد آن را بشناسد ، از پیشرفت زایمان و مراحل مختلف آن : پاره شدن کیسه آب ، آنگازه شدن سر داخل لگن ، مراحل دیلاتاسیون (باز شدن دهانه رحم) ، دیلاتاسیون کامل و بالاخره اکسپولسیون (Expulsiun) (خروج جنین) آگاه باشد .



تئوری لاماز مشتمل بر چند اصل است:

اصل اول: آگاهی و آموزش باعث غلبه بر ترس می شود. زوجین از همان ابتدا می دانند که باید خود را برای چه رویدادی آماده کنند. علاوه بر آموزش تکنیک های شل و سبک سازی بدن، با روشهای تنفسی خاص در تکنیک لاماز آشنا خواهند شد.



اصل دوم: منحرف کردن فکر زائو از دردهای زایمانی: بر اساس این اصل زمانی که فرد بر روی یک چیز خاص تمرکز کند، همانند نحوه تنفس یا نگاه بر یک نقطه، انتقال سیگنال های درد از محل ایجاد درد مسدود می شود. (مغز انسان تنها قابلیت دریافت یک نوع تحریک را داشته و از این رو پیام های ارسال کننده درد زمانی که فرد بر یک موضوع دیگر تمرکز دارد در همان محل ایجاد درد متوقف می شود.



روش دیک رید:

دیک رید در روش زایمان طبیعی خود از امکانات زیر استفاده می کرد :

- ۱ - ارائه مجموعه ای از اطلاعات علمی درباره زایمان به زائو در نیمه دوم بارداری
- ۲ - آموزش برخی از روش های ریلکسیشن و تمرینات تنفسی به زائو درطول دوران بارداری
- ۳ - ارائه تلقین های مناسب به زائوها برای افزایش اعتماد به نفس در آنان و ایجاد شور و شوق مادرشدن به جای فکرکردن به درد و وحشت زایمان



○ **گرانت لی دیک رید** که تکنیک او به روش **دیک رید** مطرح شده است ،
براین باور بود که عمل زایمان نباید به صورت طبیعی اینقدر دردناک باشد و
گذشت زمان ، تلقین یا شرح اغراق آمیزی که مادران درباره دردناک بودن
زایمان بیان کرده اند در پیدایش دردهای زایمانی شدید مؤثر می باشد.



○ هرچند او در توجیه این مجموعه آموزش ها هرگز از واژه هیپنوتیزم استفاده نمی کرد اما در سالهای پایانی عمرش نگرش مثبت تری به هیپنوتیزم نشان داد. دیک رید مشاهده می کرد که برخی از زائوهای او از آغاز شروع زایمان به خلسه عمیق و مستمری فرو می روند و گاه پس از تولد نوزاد هیچ یک از مراحل زایمان و شرایط محیط آن زمان را به یاد نمی آورند. ولی او تمام این جریانات را به ریلکس شدن و تلقین نسبت می داد . در حالی که هیپنوتیزم یک حالت ریلکس شدن عمیق و گسترده است که با تلقین پذیری شدیدی همراه است.



RESULTS OF THORACIC BREATHING



نوع تنفس شما کدام است؟

- Put one hand on your abdomen and the other hand on your upper chest.
- Take a deep breath, breathing in through your nose.
- Determine which hand moves.
- If your abdomen hand moves then you are a diaphragmatic breather.....if your chest hand moves then you are a thoracic breather.



مراحل رسیدن به تنفس شکمی

- پوزیشن راحت
- تمرکز
- به تصویر کشیدن



پوزیشن مناسب



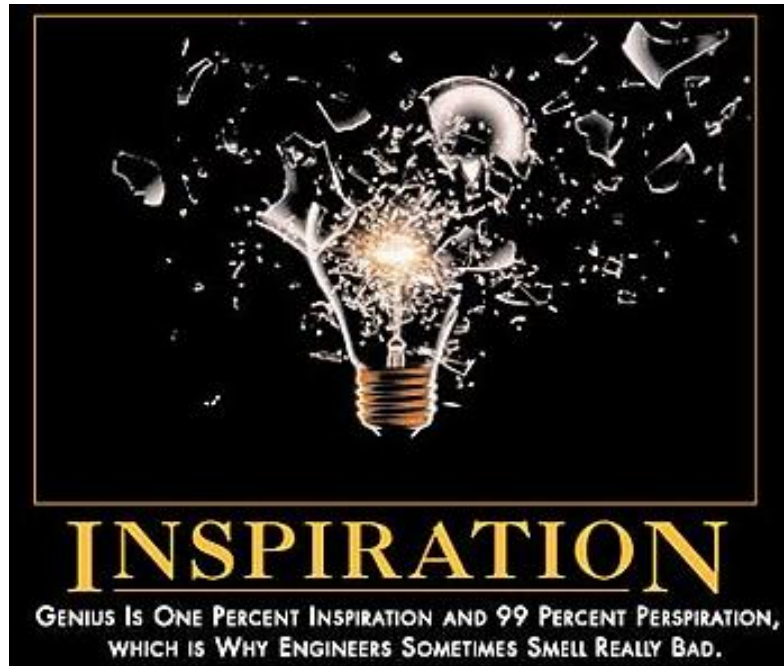
پوزیشن راحت



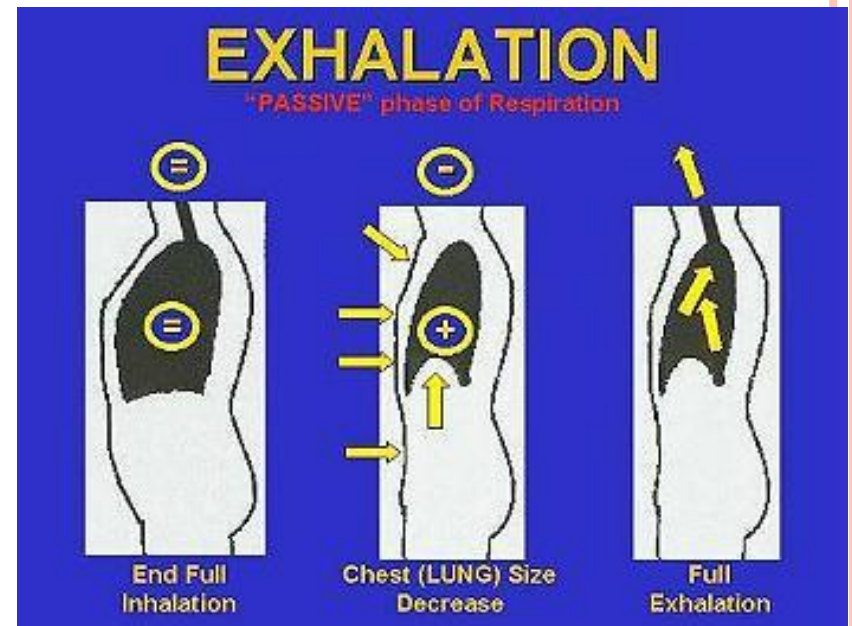
تمرکز



فازهای تمرکز

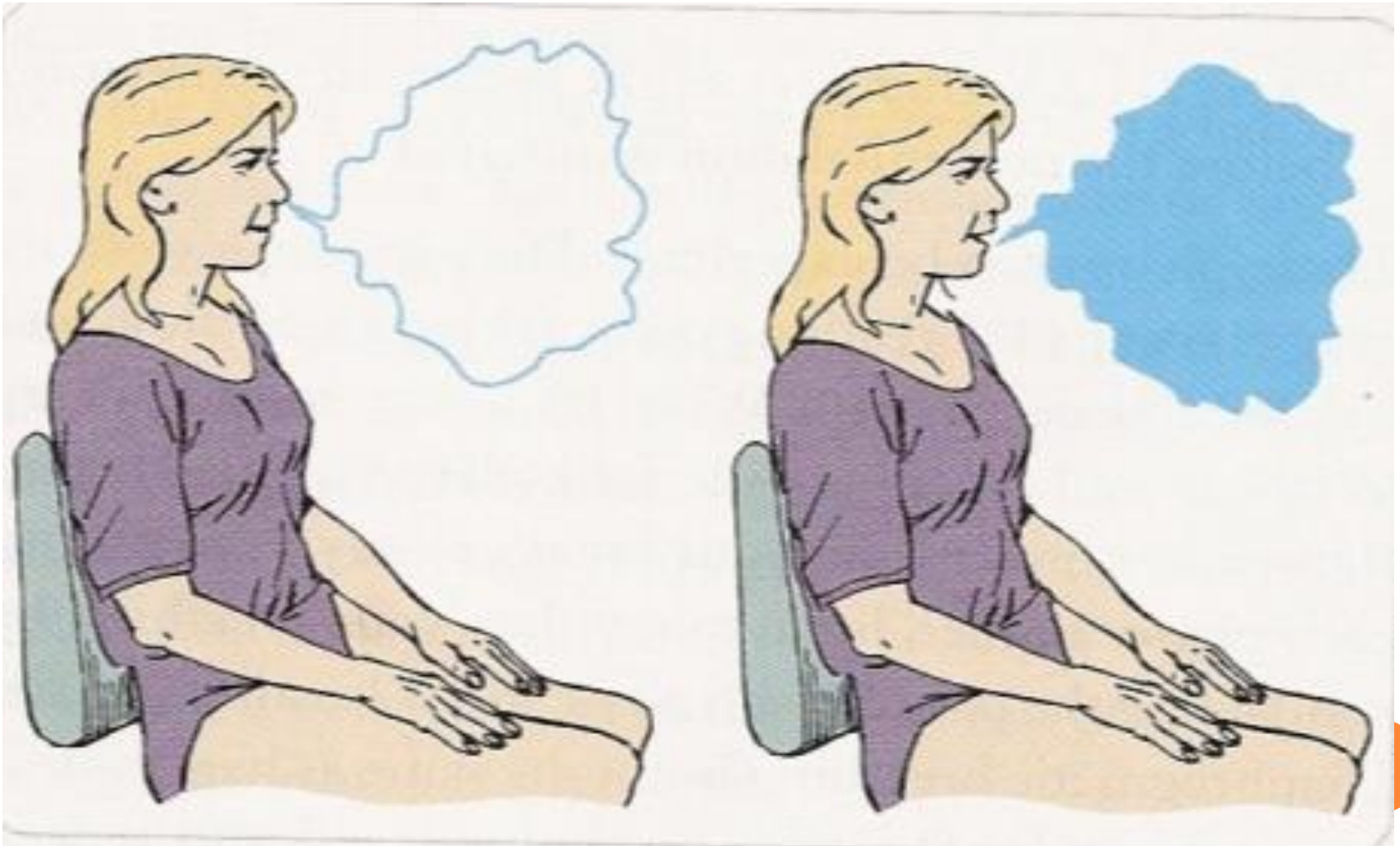


- Phase I: Inspiration
- Phase II: Pause



- Phase III: Exhalation
- Phase IV: Pause

BREATHING CLOUDS



- Close your eyes
- Focus all attention on your breathing
- ✓ Visualize the air you breathe in as it goes to your lungs
- ✓ Visualize that air being clean, fresh, pure and energized
- ✓ Visualize that air as it goes into your nose, up your sinus cavities to your head and down to your spinal column and through your body.



تنفس در بارداری



○ در زایمان بی درد ، به مادران شرح داده می شود که اکسیژن برای جنین چه اهمیتی دارد و وظیفه خطیری که مادر برای رساندن اکسیژن به جنین بعهده دارد ، تشریح می گردد . تمامی حواس مادر در موقع زایمان روی رساندن اکسیژن به جنین متمرکز می گردد و این تمرکز خود ، باعث عدم احساس درد می شود . همراه با تمرکز ، راه صحیح تنفس و هم آهنگی تنفس با مراحل انقباضات رحم آموخته و تمرین می شود و برای استفاده بهینه از اکسیژن ، روش آرامش (یا همان ریلکسیشن) به مادر یاد آوری می گردد .



اکسیژن رسانی بهتر مادر و جنین
تسهیل در شل شدن عضلات و افزایش
ابعاد حفره شکم



عواملی که باعث کنترل درمیزان و تعداد و عمق تنفس می
شوند:

- ۱- آگاهی از تنفس
- ۲- تنفس آرام
- ۳- تنفس منظم
- ۴- تقویت تن آرامی



فواید تکنیک های تنفسی در لیبر

۱- مرحله اول زایمان

- اکسیژن رسانی بهتر مادر و جنین
- تسهیل در شل شدن عضلات و افزایش ابعاد حفره شکم
- کاهش اصطکاک رحم با دیواره شکم
- انحراف حواس و کاهش احساس درد حین انقباض
- کمک در نزول جنین

۲- مرحله دوم زایمان

کاهش فشار داخل شکمی و کمک به خروج جنین



اصول تکنیک های تنفسی

- ۱ - توجه به بازدم طولانی (به منظور جلوگیری از هیپرونتیلیشن)
- ۲ - دم و بازدم با توجه به توان شخصی فرد
- ۳ - دم و بازدم آرام و شکمی
- ۴ - رابطه تن آرامی با کنترل تنفسی
- ۵ - رابطه تجسم سازی و تمرکز در تنفس





تمرینات ورزشی لاماز جهت آماده نمودن عضلات برای زایمان می باشد (شامل: **Pelvic Rock** ، **Tailor Stretch** ، **kegel** و ...) و تکنیکهای تنفسی که در این روش به کار گرفته می شود چنین است که:

در هنگام شروع انقباضات رحمی (دیلاتاسیون ۳-۰ سانتی متر) ۶-۹ تنفس در دقیقه،

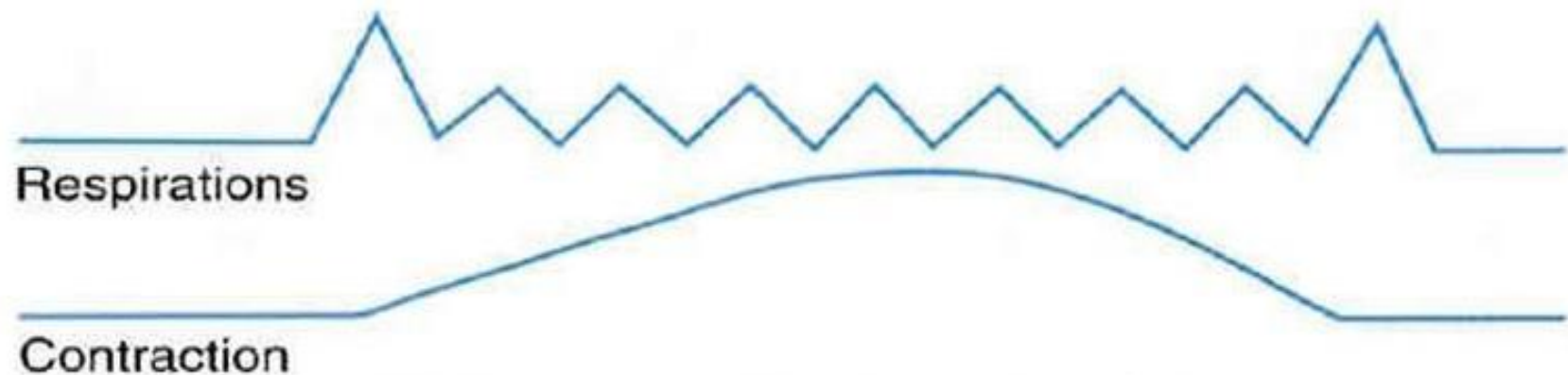


Figure 15-5 Slow-paced breathing. Although a specific rate may or may not be used, slow-paced breathing should be *no slower than half* the woman's usual respiratory rate to ensure adequate oxygenation. This pace is generally about six to nine breaths per minute.

در مرحله دیلاتاسیون ۷-۴ سانتی متر به تعداد حداکثر ۱۶ تنفس
در دقیقه و به صورت تنفس شکمی مورد تاکید قرار می گیرد،

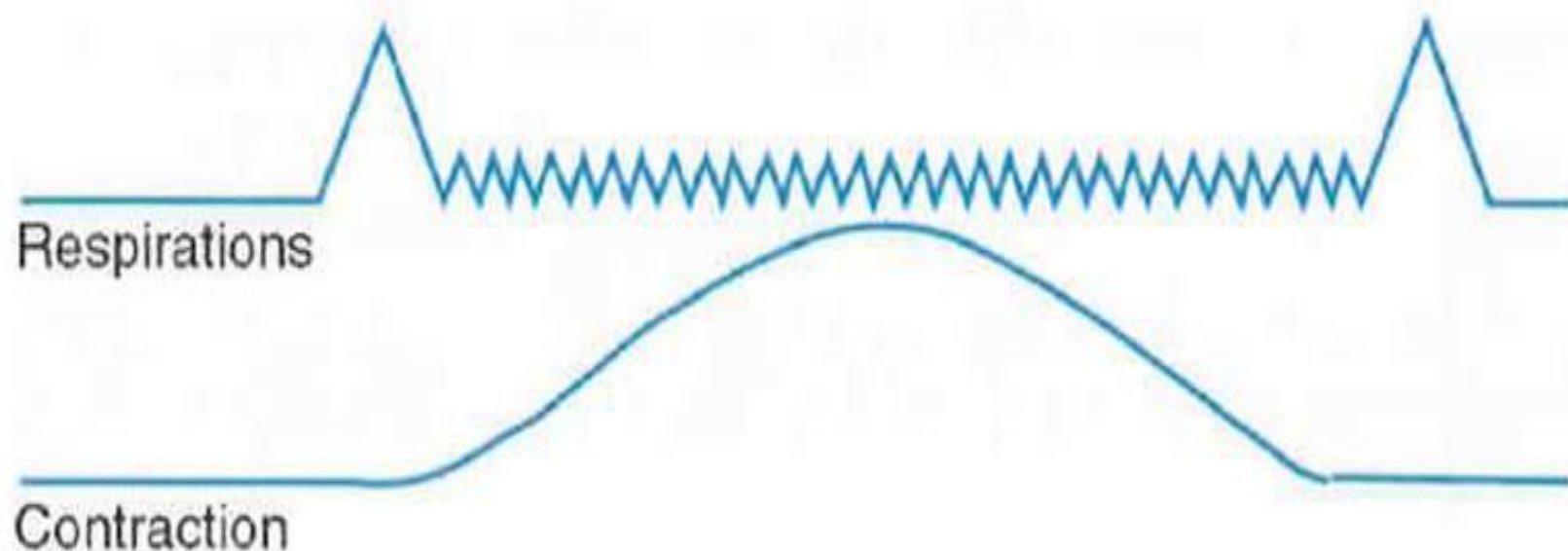


Figure 15-6 Modified-paced breathing. The pattern for modified-paced breathing should be comfortable to the woman and *no faster than twice her normal respiratory rate* to prevent hyperventilation or interference with relaxation.

Copyright © 2002 by W.B. Saunders Company. All rights reserved.

تنفس در مرحله دیلاتاسیون ۸-۱۰ سانتی متر یا در مرحله
ترنریشنال، به صورت چهار دم یک بازدم (۱/۴) یا شش دم
یک بازدم (۱/۶) و یا هشت دم یک بازدم (۱/۸) و بدون
حبس دم توصیه می شود.

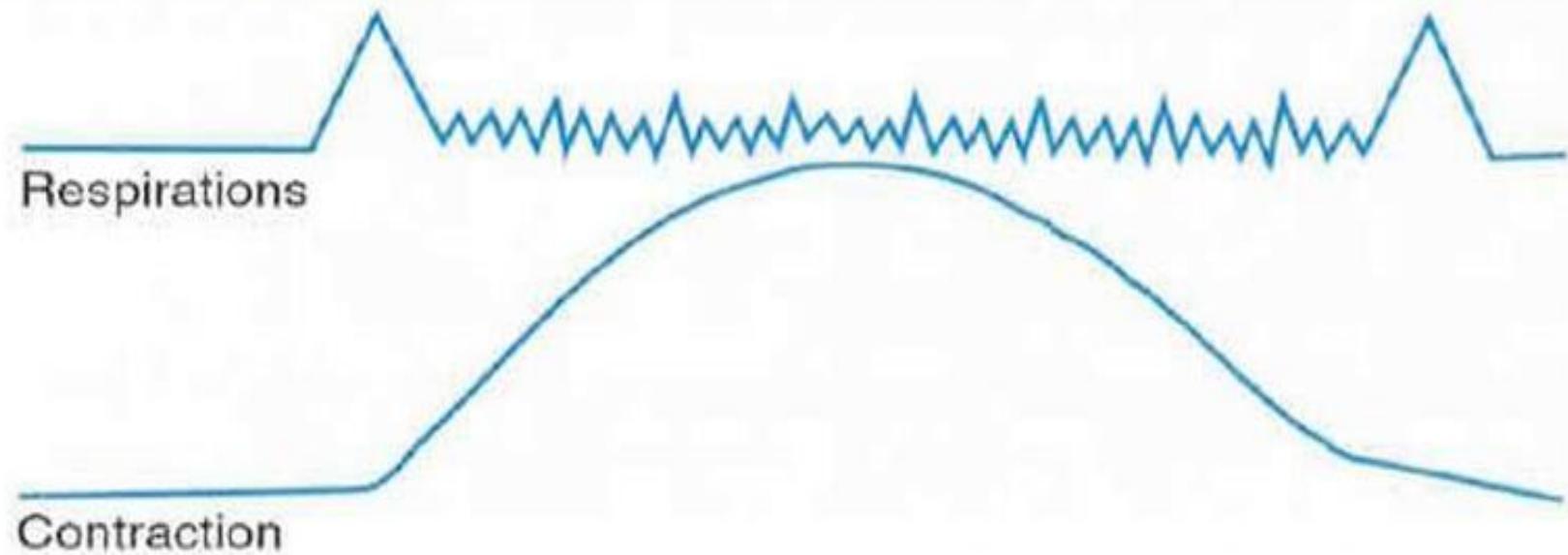


Figure 15-8 Patterned-paced breathing. Patterned-paced breathing adds a slight emphasis or "blow" on the exhalation in a pattern. The diagram shows the emphasis after every third inhalation.

Copyright © 2002 by W.B. Saunders Company. All rights reserved.

■ 1- Expulsion Breathing

- Hold her breath → Push as long as she can before coming up for air
- Hold her breath for more than 6 or 7 seconds → Push → Reduced exchange of gases across the placenta to the fetus

■ 2- Expulsion Breathing

- One deep breath inlation → Divide to some puff exhalation → breath, puff, puff, puff.

جمع بندی : هدف از تنفس الگو دار

تمرکز بیشت بر شمارش نفس ها

انحراف حواس از درد

توجه:

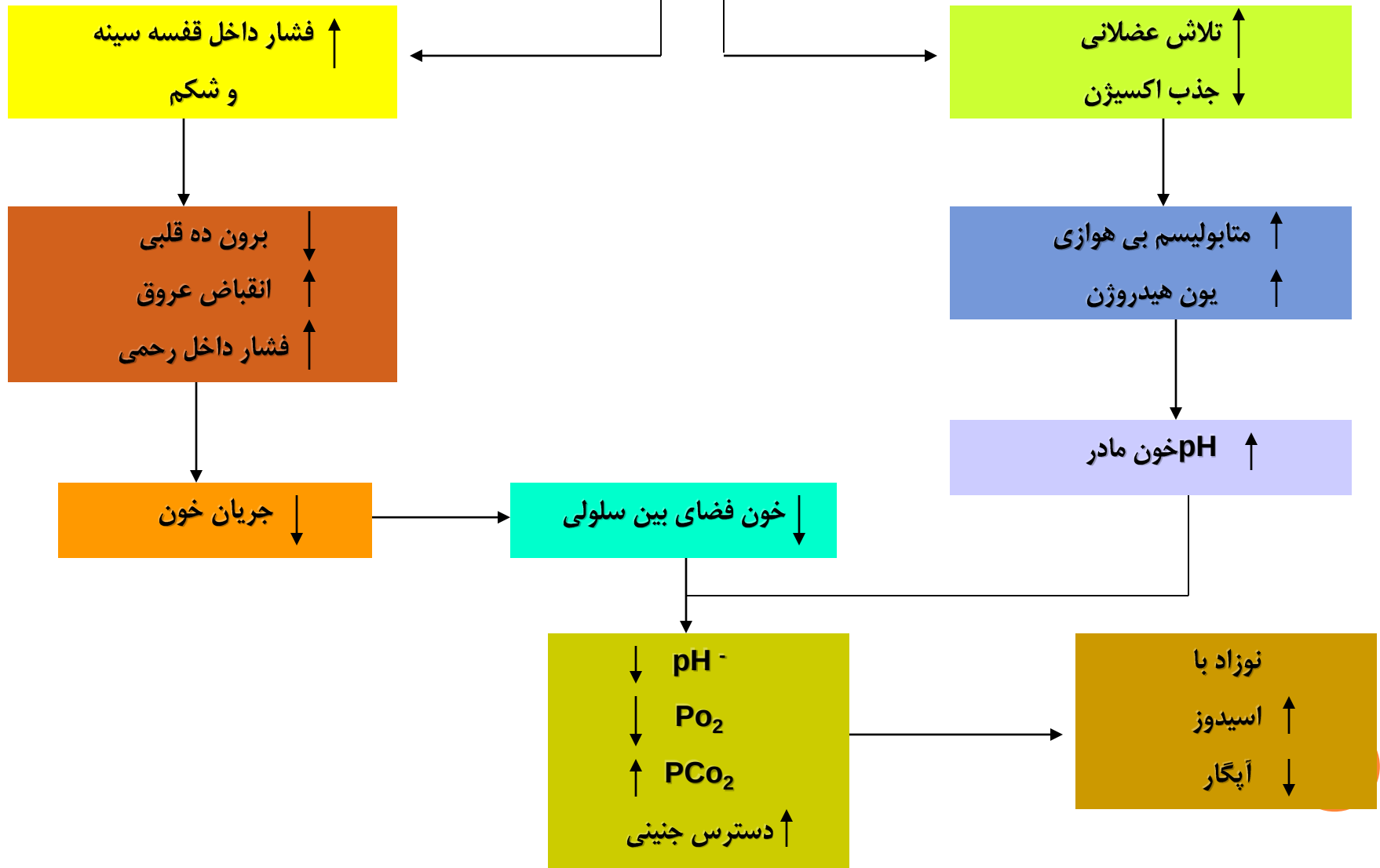
- تاکید خاصی در تغذیه الگوهای تنفسی در حین لیبر وجود ندارد (این الگوها با توجه به آمادگی مادر و توان او در انجام آنها تاکید می شود).
- تنفس آهسته شکمی تا زمانی که موثر است استفاده می گردد.
- هیچ الگوی تنفسی به مادر تحمیل نمی شود.

نکته:

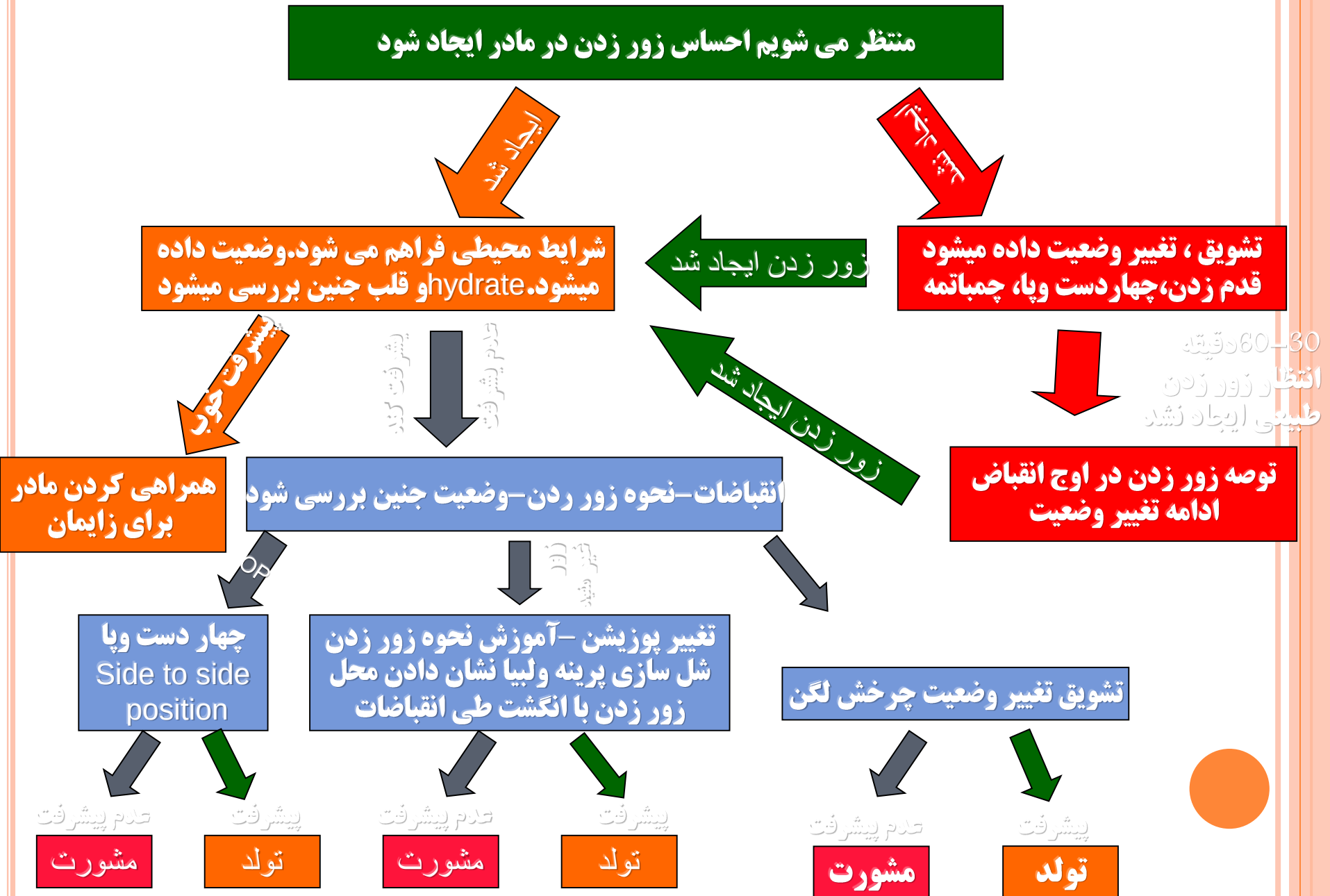
بتر است ماما در چندین تنفس با مادر همراهی کند به منظور اکسیژن رسانی کافی و پی شگیری از هیپرووانتی لاسیون او را تشویق کند تا به آهستگی و با آگاهی نفس بکشد.

مانور والسالوای طولانی

عزاقب



FLOW SHEET FOR 2 STAGE MANAGEMENT



این منم!
همان نوزادی که از او مراقبت می کنی
اندکی قبل از پا گذاشتنم به دنیای شما!
نگاه کن!
بی هیچ رنج و دردی،
آسوده و آرام
گرم و غلطان،
با لالایی صدای قلب مادرم
خفته ام میان هفت پرده تاریکی...
لطفا هرچقدر توانستی
خاطره های خوب را برای من تداعی کن!



کمیته مراقبت تکاملی

بخش مراقبت ویژه نوزادان مرکز طبی کودکان