

روش های کنترل و کاهش درد زایمان

درد پیغامی است که از طرف سیستم عصبی منتقل می شود. در واقع یک پدیده پیچیده بیوشیمیایی است. عناصر مختلفی بین تحریک درد و درک آن مداخله می کنند. به طور کلی هدف روش های مختلف مسدود کردن انتقال سیگنال های درد به مغز است .

روش های کنترل و کاهش درد زایمان به دو گروه دارویی و غیر دارویی تقسیم می شوند. تکنیک های کاهش درد باید بر دو اصل استوار باشد: ایمنی زایمان – سهولت زایمان

روش های دارویی :

دارو درمانی در زایمان یا به صورت تزریق مسکن ها و مخدرها از طریق عضلانی و وریدی است و یا به صورت بی حسی های موضعی و منطقه ای و یا به صورت استنشاق گاز در شروع دردهای زایمانی استفاده می شود. در میان بی حسی های منطقه ای، روش اپیدورال شایع تر می باشد. این روش بی حسی، باعث کرخت ساختن و بی حس کردن نیمه تحتانی بدن می شود باید توسط یک متخصص بیهوشی حاذق انجام گردد. ولی باید واقف بود که مصرف هیچ دارویی بی خطر نیست، شاید استفاده بسیاری از داروها درد را کاهش دهد ولی متأسفانه انجام آنها، عوارض جانبی دارند که باعث می شود استفاده از آنها در زمان محدود شود. به این امید که روزی، دارویی کشف شود که بدون هیچ تداخلی با پیش رفت زایمان یا خطری برای سلامت مادر و جنین، بتواند دردهای زایمانی را کاهش دهد . البته نباید فراموش کرد که برای هر مادر رضایت از روند زایمان، رضایت از آن روز بزرگ و لحظه بزرگ شاید به مراتب مهم تر از رفع کامل درد باشد.

روش های غیردارویی:

تکنیک کاهش حساسیت درد

تکنیک های فعال کننده گیرنده های حسی محیطی

تکنیک هایی که باعث افزایش مهار مسیرهای پایین برنده درد می شوند

روش‌های آمادگی دوران بارداری

۱_ تکنیک کاهش حساسیت درد

:

این روش باعث کاهش محرک‌های دردآور می‌شود. از جمله محرک‌های دردآور در زمان زایمان که موجب درد می‌شود شامل انقباضات، فشار سر جنین بر روی دهانه رحم و واژن و درد ناشی از کشش رباط‌ها بر روی مفاصل است. روش‌ها عبارتند از

• تغییر وضعیت و حرکت مادر در حین دردهای زایمان یا لیبر (Labor)

• فشار مخالف: با استفاده از دست با ایجاد فشار به نقاطی که در زمان انقباض دردآور هستند مثل درد قسمت پایین ستون فقرات

۲_ تکنیک‌های فعال کننده گیرنده‌های حسی محیطی

:

• گرما و سرمای سطحی از طریق پتوی گرم، حوله مرطوب داغ، دوش آب گرم، کیسه یخ، حوله مرطوب سرد و ژل‌های سیلیکا به صورت سرد و گرم باشند

• زایمان در آب: قدرت تسکین دهنده‌گی آب قرن‌هاست که شناخته شده است

• لمس و ماساژ: لمس و ماساژ به اشکال مختلف می‌توانند باعث تسکین درد و تسهیل در شل‌سازی بدن شوند.

• طب سوزنی و طب فشاری: شامل وارد نمودن سوزن‌هایی در محل‌های استراتژیک بیش از ۳۶۵ نقطه در طول نصف‌النهار بدن می‌باشد. طب فشاری نیز به صورت فشار عمیق بر نقاط طب سوزنی است.

• تحریک الکتریکی عصب از طریق پوست (TENS)

..

• آروماتراپی: استفاده از روغن‌های مخصوص مثل اسطوخودوس بر قسمت‌هایی از بدن که دردناک هستند به صورت ماساژ.

۳_ تکنیک‌هایی که باعث افزایش مهار مسیرهای پایین برنده درد می‌شوند :

این تکنیک یک نوع روش سازگاری با درد است .

• تمرکز و انحراف: تمرکز بر روی تنفس، تمرکز بر تجسم‌های مثبت، انحراف فکر از درد مثل نگاه کردن، گوش دادن و توجه به محیط اطراف .

• موزیک، صدای آرامش‌بخش، و یا دعا .

• هیپنوتیزم .

• بیوفیدبک: به فرد کمک می‌کند تا در حد توانش بتواند فشارها و استرس‌هایی را که در آن قرار گرفته است را کاهش دهد. که نیاز به آمادگی و تمرین دارد.

۴_ روش‌های آمادگی دوران بارداری :

شاید از مهمترین روش‌های غیردارویی محسوب شود و به نظر می‌آید روش‌های دیگر مکمل این تکنیک باشند. در واقع استفاده از روش‌های دیگر دارویی و غیردارویی در «مادر آماده شده» در طول بارداری تأثیر بیشتری دارد. برای این که روش‌های دیگر بتوانند مفید و مؤثر واقع شوند باید مادر در دوران بارداری آماده شود. در ضمن تأثیر روش‌های دیگر بیشتر مختص زمان زایمان است در صورتی که روش فوق دارای نتایج مثبت در دوران بارداری نیز می‌باشد .

مهمترین و معمول‌ترین روش‌های آمادگی دوران بارداری عبارتند از :

۱_ روش لاماز (Lamaze)

۲_ روش برادلی (Bradley)

۳_ روش دیک‌رید (Dick-Read)

