

الحمد لله
الكرام
الكرام

وینار زایمان فیزیولوژیک (زایمان بی درد)

Mehri Kalhor

PhD in Reproductive Health
Nursing and Midwifery School
shahid beheshti University of Medical Sciences

سر فصل مطالب

- ▶ تعریف زایمان فیزیولوژیک
- ▶ مکانیسم درد زایمان و تئوری های کنترل درد
- ▶ انواع روش های غیر دارویی کنترل درد زایمان شامل الگوهای تنفسی، لاماز، آروماتراپی، رفلکسولوژی و ...
- ▶ طب فشاری در لیبر و زایمان
- ▶ مراقبت های حمایتی حین لیبر و زایمان و نقش همراه در لیبر و زایمان

زایمان فیزیولوژیک چیست؟

- ▶ زایمان فیزیولوژیک در واقع طی شدن روند طبیعی زایمان بدون هیچ گونه **دخالت دارویی و پزشکی** است.
- ▶ در زایمان فیزیولوژیک تا زمان رسیدن زایمان هیچ اقدام دارویی و یا پزشکی انجام نمی شود.
- ▶ در این نوع زایمان تمام سعی بر این است که فرد از ابتدا تا آخر احساس راحتی داشته باشد.

تعریف WHO از زایمان فیزیولوژیک

▶ این سازمان زایمان طبیعی را فرآیندی میداند که **خود به خود** آغاز میشود و با تولد یک **نوزاد ترم با نمایش سفالیک** به پایان می رسد.

▶ طبق این تعریف، در زایمان طبیعی فیزیولوژیک، **عدم دخالت‌های پزشکی غیرضروری** در سیر طبیعی زایمان، حمایت شخصی از زنان در حال زایمان توسط یک فرد قابل اعتماد، آزادی تحرک در لیبر، وضعیت‌های غیرسوپاین، تماس پوستی نوزاد و مادر بلافاصله بعد از زایمان و شیردهی توصیه می شود.

شیوه مراقبتی سازمان بین المللی Lamaze برای حمایت و ترویج زایمان فیزیولوژیک،

این شیوه های مراقبتی عبارتند از:

- ▶ شروع خودبه خودی زایمان،
- ▶ آزادی حرکت در لیبر،
- ▶ حمایت شدن از طرف یک همراه،
- ▶ اجتناب از مداخلات پزشکی معمول،
- ▶ زور زدن خودبه خودی در وضعیتهای عمودی و
- ▶ هم اتاقی مادر و نوزاد و تسهیل موقعیت تغذیه با شیر مادر

تفاوت زایمان فیزیولوژیک و طبیعی

▶ در زایمان طبیعی انواع دخالت های دارویی و پزشکی انجام می شود و گاهی اوقات این دخالت ها زیاد می شود و عوارضی را به دنبال دارد اما در زایمان فیزیولوژیک در طی دوران بارداری، مادر با دردهای طبیعی خود مواجه می شود و روند زایمان را با کم ترین دخالت دارویی و پزشکی طی می کند.

روند زایمان فیزیولوژیک

▶ در زایمان فیزیولوژیک **مصرف داروی** محرک انقباضات رحمی مثل اکسی توسین یا داروی تسکین دهنده مثل پتیدین و ... در طی لیبر و زایمان **لازم نیست**. بنابراین همانگونه که مصرف دارو در دوران بارداری مضر می باشد، این نکته تا **انتهای دوران زایمان** باید مورد توجه قرار گیرد.

▶ **مادران باردار** در روند زایمان فیزیولوژیک می توانند در **هر وضعیتی** که خود انتخاب می کنند و در آن وضعیت **احساس راحتی** بیشتری می کنند قرار بگیرند و زایمان کنند.

سابقه پیدایش زایمان فیزیولوژیک

▶ در پاسخ به افزایش بی رویه آمار سزارین و عوارض ناشی از مداخلات پزشکی در امر زایمان طبیعی، در سال ۱۹۹۶ ائتلافی در آمریکا تحت عنوان ائتلاف برای ارتقای خدمات مادر و کودک، اولین توافق خود را برای بهبود خدمات زایمان طبیعی به ثبت رساند.

▶ بدین ترتیب اصطلاح خدمات دوستدار مادر یا «بیمارستانهای دوستدار مادر» برای اولین بار متولد شد.

سابقه پیدایش زایمان فیزیولوژیک

▶ در ایران از نیمه دوم سال ۱۳۸۱ اداره سلامت مادران وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، طراحی محتوای ارایه خدمات بیمارستانهای دوستدار مادر را آغاز نمود.

▶ در این طرح احداث بیمارستانهای جدید مدنظر نبود؛ بلکه اصلاح گردش کارها و تغییر محتوای ارایه خدمات و اصول حاکم بر آن در بخشهای موجود زایمان و مامایی بیمارستانها مورد نظر بود.

ده اقدام بیمارستان دوستدار مادر

ارتباط با سطوح بالاتر و
پائین تر بیمارستان

ارائه خدمات مراقبتی و
پارا کلینیکی در فوریت
های مامایی و زایمان

ارائه مراقبتهای دوران
بارداری بر اساس پروتکل
وزارت بهداشت و کتب
معتبر علمی

حذف مداخلات روتین
غیر ضروری

آموزش به ارائه دهندگان
خدمت در مورد روشهای
دارویی و غیر دارویی

زایمان فیزیولوژیک با
روشهای کاهش درد

برگزاری کلاسهای
آمادگی برای زایمان

حضور همراه آموزش
دیده

رعایت خلوت مادران،
احترام به اعتقادات و
باورهای مذهبی مادر

اجرای ده اقدام
بیمارستان
دوستدار کودک

سابقه پیدایش زایمان فیزیولوژیک

▶ در طراحی قسمتی از برنامه خدمات بیمارستانهای دوستدار مادر، پروتکل اولیه‌های برای استانداردهای انجام زایمان طبیعی و کم درد غیردارویی موسوم به «زایمان فیزیولوژیک» تدوین شده است.

▶ این پروتکل پس از بررسی دقیق و علمی و انجام اصلاحات نهایی، از سال ۱۳۸۷ در چندین بیمارستان کشور اجرا شد.

طرح زایمان فیزیولوژیک

▶ اهمیت **ترویج زایمان طبیعی** و فیزیولوژیک به اندازه ای برای نظام سلامت کشور، مهم و حیاتی است که در **طرح تحول نظام سلامت** که از سال ۱۳۹۳ در کشور در حال اجرا است، دستورالعمل مجزایی برای برنامه ترویج زایمان طبیعی ارائه شده است؛ که طرح **زایمان فیزیولوژیک** است.

طرح زایمان فیزیولوژیک

- ▶ طرح برنامه زایمان فیزیولوژیک مبتنی بر **حقوق انسانی مادران** طراحی شده است.
- ▶ در این نوع زایمان به **توانمندسازی مادران** و **آزادی عمل و خودکنترلی** توجه می شود.
- ▶ توانایی زنان برای **حس خودکنترلی** در طی فرایند زایمان اساس یک **تجربه زایمانی مثبت** است.

طرح زایمان فیزیولوژیک

▶ از آنجا که طبیعت زایمان، **درد** است، در زایمان به شیوه فیزیولوژیک، تأکید ویژه‌ای بر اداره زایمان با استفاده از انواع **روشهای غیردارویی کاهنده درد** مثل ماساژتراپی، آروماتراپی، گرمادرمانی، سرمادرمانی، طب فشاری، موسیقی درمانی، رفلکسولوژی، آرامسازی، تکنیکهای تنفسی و غیره می شود.

مکانیسم درد زایمان و تئوری های کنترل درد

درد زایمان

- یکی از متداولترین درد ها که از آغاز خلقت بشر وجود داشته است درد زایمان می باشد.
- به عقیده بونیکا درد زایمان بی نهایت شدید است بطوریکه در نظر خواهی انجام شده توسط این محقق مشخص گردید که ۳۵-۵۸٪ زنان درد زایمان را دردی شدید و آزار دهنده توصیف نموده اند.

زایمان

علت اصلی درد زایمان ⇨⇨ انقباضات رحمی

انقباضات رحم ⇨⇨ باز و نرم شدن دهانه رحم ⇨⇨ خروج جنین

متفاوت بودن محل و میزان درد ⇨⇨ بر حسب مراحل زایمان



THE ROLE OF HORMONES

Prolactin

Oxytocin

*Beta
Endorphin*

Catecholamine

هورمونهای زایمان

- اکسی توسین (هورمون عشق)
- اندورفین (هورمون خشنودی و برتری)
- آدرنالین (هورمون تهییج و برانگیختگی)
- پرولاکتین (هورمون مادری)



- ▶ High oxytocin levels > Efficiency
- ▶ High levels of Endorphin > comfort
- ▶ Low levels of Adrenaline > Faster Labour



نقش اکسی توسین در بدن زن باردار

اکسی توسین از ابتدای بارداری در بدن تولید میشود و میزان آن در زمان بارداری به حداکثر میرسد.

زمان بارداری ☞ با انقباضات رحم باعث حفظ محصولات بارداری میشود.

اواخر بارداری ☞ با ایجاد درد زایمان موجب خروج نوزاد میشود.

پس از زایمان ☞ جلوگیری از خونریزی

توقف تولید اکسی توسین در زایمان ☞ عدم پیشرفت زایمان

مهمترین عامل کاهش اکسی توسین ☞ ترس

ارتباط سریع مادر و نوزاد به شکل تماس پوست با پوست و شیر خوردن موجب ترشح بیشتر این

هورمون و ایجاد مهر مادری میگردد.



آدرنالین :

آدرنالین به هورمون جنگ و گریز معروف است. موقعی که فردی در وضعیت **ترس و خطر** قرار میگیرد. برای فرار از خطر و پیدا کردن محل امن نیاز به فعالیت سریع اندامها دارد به همین علت جریان خون به سمت دست و پا میرود. اگر مادر هنگام زایمان ترس واضطراب داشته باشد، جریان خون به اندامها میرود و **خون کمتری به رحم به جنین میرسد** در این حالت احتمال **اختلال در وضعیت جنین** وجود دارد و همچنین با **کاهش ترشح میزان اکسی تو سین** موجب **پیشرفت کند زایمان** میشود.



آدرنالین :

پس از زایمان به علت ترشح زیاد آدرنالین مادر احساس سرما و لرز میکند. در این موقع گرم کردن اتاق و استفاده از پتو می تواند در بهبودی موثر باشد.

ترشح آدرنالین در مرحله خروج کودک لازم است و موجب افزایش هوشیاری کودک میشود و در احساس غریزه مادری نقش دارد. در واقع گذر از عالم رحم به عالم خشکی را برای کودک پسندیده تر میکند. در واقع نوزاد برای اولین برخورد با مادر آماده میشود.

پرولاکتین:

پرولاکتین مهمترین هورمون برای **شیردهی** است بلافاصله پس از زایمان با خروج جفت تولید آن افزایش می یابد . تماس بدن نوزاد با مادر و مکیدن پستان مادر توسط نوزاد سبب تولید بیشتر میشود. ترشح پرولاکتین حین زایمان نه تنها باعث **افزایش استقامت مادر** میشود بلکه شرایط را برای **یک شیردهی موفق** آماده و فراهم میکند. این هورمون به همراه اکسی توسین موجب آرامش مادر و برقراری ارتباط صمیمی با نوزاد میشود که **رضایت مادر، سلامت فیزیکی و روانی نوزاد** را در بردارد.

اندورفین:

اندورفین هورمون ضد درد طبیعی بدن است و به کاهش درد کمک میکند. از اوایل بارداری تولید میشود و در زمان زایمان به حداکثر میرسد. این افزایش ترشح موجب میشود مادر هنگام زایمان درد کمتری را احساس کند و تحمل وی را نسبت به درد افزایش دهد. مصرف ضد دردها و مخدرها حین زایمان از ترشح این هورمون جلوگیری میکند.

اندورفین به همراه اکسی توسین موجب افزایش ارتباط مادر و نوزاد و احساس سرخوشی در مادر میشود. همچنین اندورفین موجب فراموشی خاطرات حین زایمان میگردد به همین دلیل پذیرش بارداری بعدی را سبب میشود.

درد زایمان

▶ درد زایمان پدیده ای پیچیده، شخصی، ذهنی و چند وجهی است که تحت تاثیر عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و زیست شناختی و روان شناختی قرار دارد.

▶ درک درد و تئوری های مربوط به آن هنوز مشخص نیست که چطور درک می شود و تسکین پید می کند اما در درد به خلق و خو و روحیات فرد بستگی دارد.

منشا دردهای زایمان:

دیلاتاسیون و افسمان سرویکس

اسکیمی رحم

فشار و کشیدگی ساختمان های لگن

کشش واژن و پرینه

راههای انتقال درد زایمان:

مرحله اول زایمان:

ایمیپالس ها درد از طریق :

رشته های حسی- احشایی رحم

سرویکس

قسمت فوقانی واژن

از طریق اعصاب سمپاتیک که در کنار سرویکس قرار دارد به شبکه هایپوگاستریک تحتانی رسیده از آنجا به شبکه هایپوگاستریک میانی و فوقانی وارد می شود و از طریق اعصاب $L_1, d_{12}, d_{11}, d_{10}$ وارد نخاع می شود .

مرحله دوم زایمان:

رشته های حسی عصب پودندال از شاخه های قدامی S_1, S_2, S_4 منشعب می شود .

متغیرهای موثر بر درد زایمان

• عوامل فیزیکی

شدت لیبر، آمادگی سرویکس، وضعیت جنین، حالت قرارگیری مادر، خصوصیات لگن، خستگی، مداخلات مراقبتی

• عوامل روحی روانی

سیستم حمایتی، تجربه قبلی از درد، آمادگی برای زایمان، سطح اعتماد و اطمینان

• عوامل فرهنگی اجتماعی

نژاد، قومیت، ملیت

• عوامل محیطی

محیط بیمارستان، اتاق زایمان، دمای اتاق، تعداد افراد در اتاق زایمان

انواع تئوری های درد

- ▶ تئوری کنترل دریچه ای: از شناخته شده ترین تئوری های درد است که در سال ۱۹۶۵ توسط Melzack & wall ارائه شده است.
- ▶ تئوری کنترل دروازه درد نشان می دهد که طناب نخاعی بدن دارای یک گیت یا دروازه ی عصبی است که سیگنال های درد را مسدود می کند یا به آنها اجازه می دهد به سمت مغز بروند.

تئوری کنترل دریچه ای

GATE CONTROL

از شناخته شده ترین تئوری های درد است که در سال ۱۹۶۵ توسط Melzack & wall ارائه شده است.



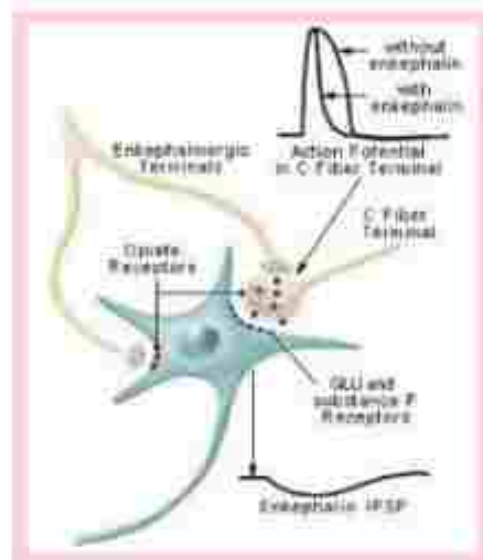
کانادایی



انگلیسی

انواع تئوری های درد

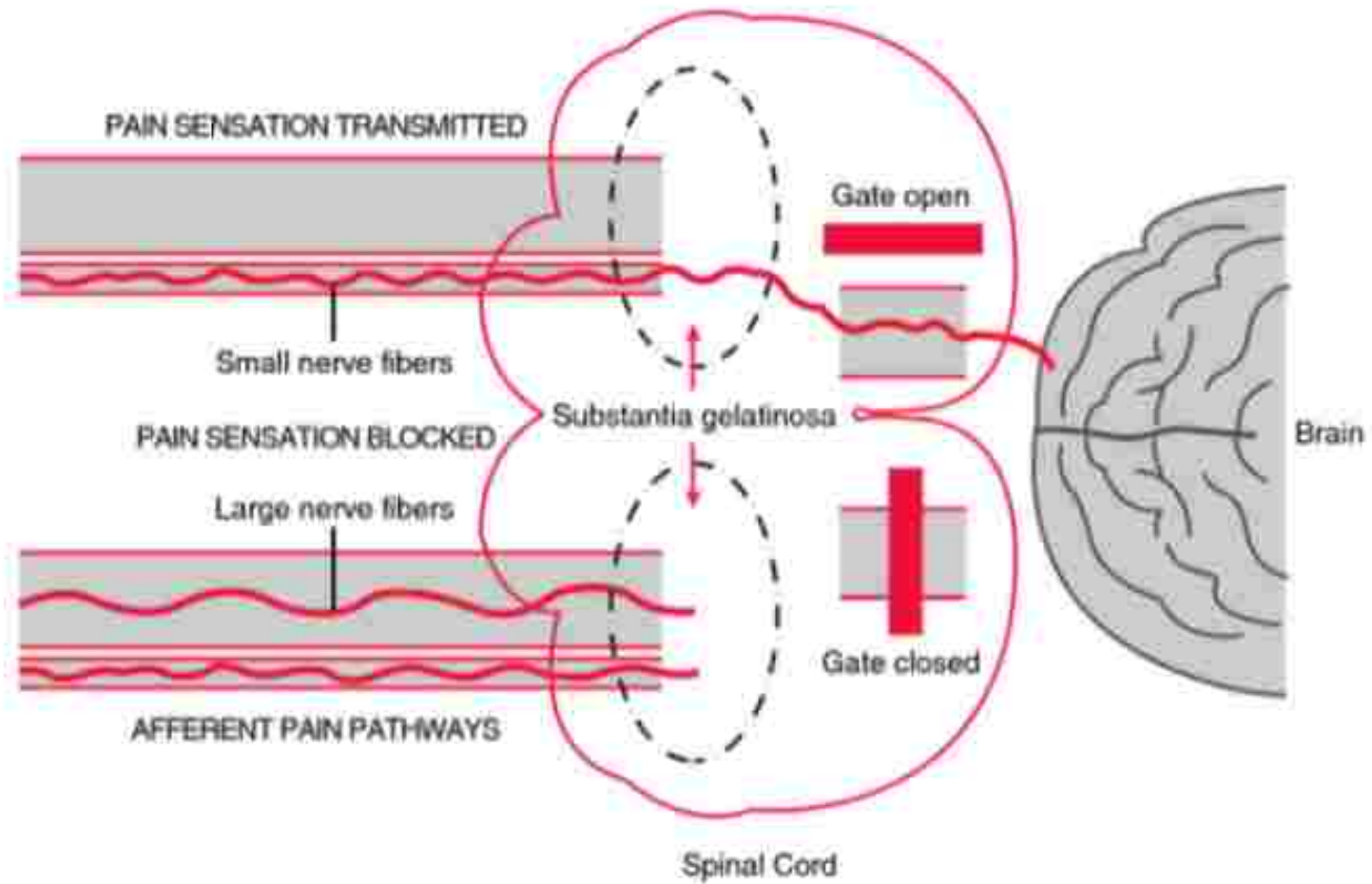
▶ تئوری کنترل شیمیایی درونی درک درد: مکمل تئوری کنترل دریاچه ای است که به ترکیباتی اشاره می کند که می تواند درک درد را تغییر دهد.



تئوری کنترل دریچه ای (Gate control)

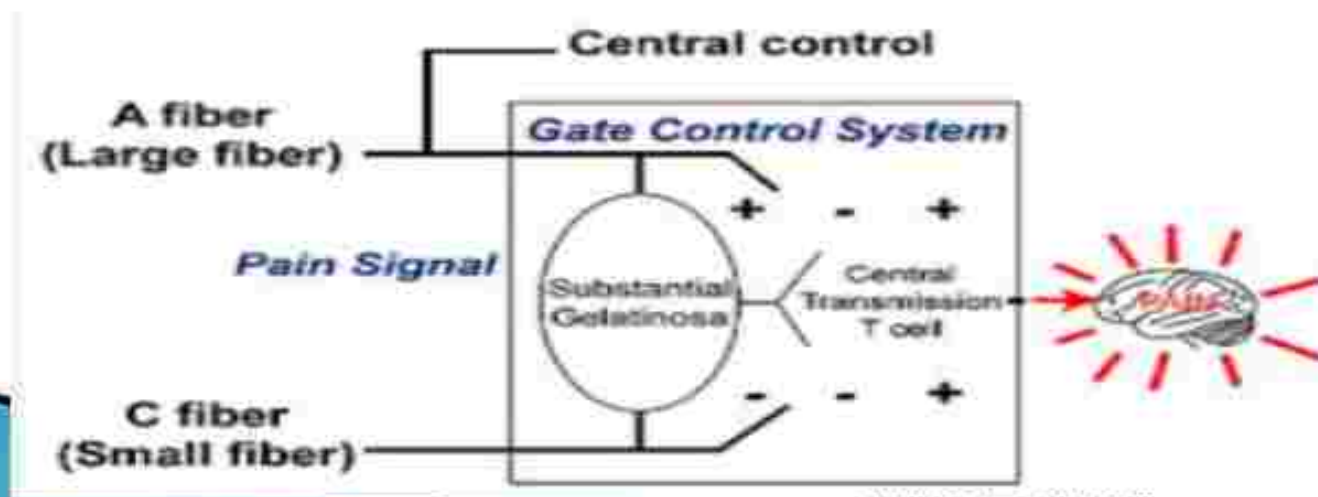
- ▶ براساس این تئوری فیبرهای عصبی محیطی که انتقال درد به طناب نخاعی را انجام میدهند میتوانند در سطح طناب نخاعی (قبل از انتقال به مغز) در درون خود تعدیلی صورت دهند.
- ▶ سیناپسهای شاخ خلفی نخاع به عنوان دریچه ای عمل میکنند که اگر این دریچه بسته باشد مانع از رسیدن پیامها به مغز شده و در صورت باز بودن اجازه عبور به ایمپالسها را میدهند
- ▶ براساس این نظریه بیان میشود فیبرهای عصبی با قطر کم تحریک درد را از طریق دریچه منتقل میسازند ولی اگر هم زمان با این انتقال فیبرهای عصبی با قطر زیاد که از همان دریچه عبور میکنند، در حال انتقال پیام باشند، مانع از انتقال ایمپالسهای درد میشوند و این به معنای بسته بودن دریچه است.

تئوری کنترل دریچه ای (Gate control)



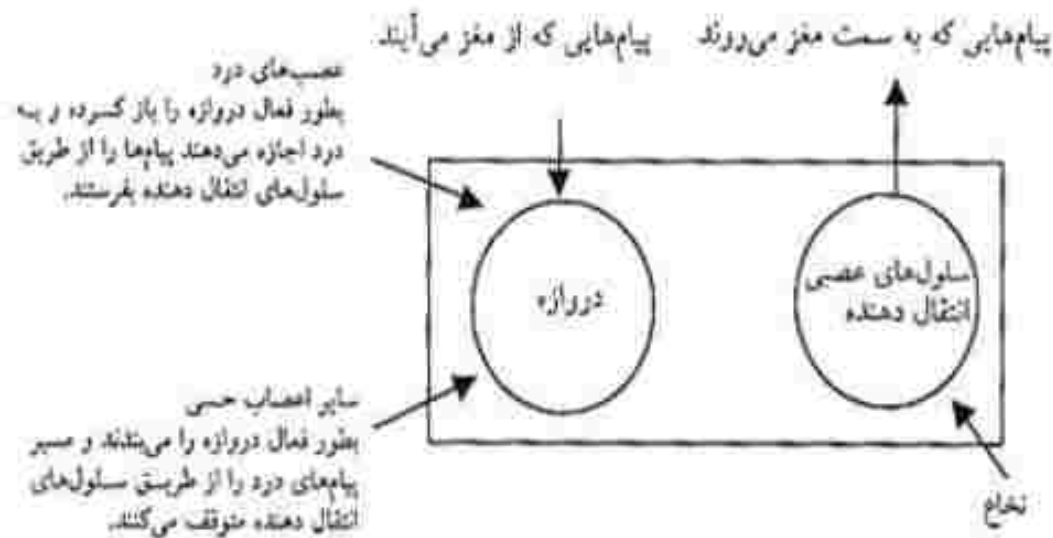
تئوری کنترل دریچه ای (Gate control)

- ▶ هم رشته‌های عصبی کوچک که فیبرهای درد نام دارد و هم رشته‌های عصبی بزرگ که فیبرهای طبیعی برای لمس، فشار و سایر حواس پوست هستند؛ اطلاعات را به دو ناحیه از شاخ پشتی منتقل می‌کنند.
- ▶ فعالیت رشته‌های عصبی بزرگ، نورون‌های بازدارنده را تحریک می‌کند و انتقال اطلاعات درد را کاهش می‌دهد. وقتی فعالیت رشته‌های بزرگ در مقایسه با فعالیت رشته‌های کوچک بیشتر باشد، افراد درد کمتری را تجربه می‌کنند. این بدان معنی است که دروازه‌های درد بسته است.



تئوری کنترل دریچه ای (Gate control)

▶ فیبرهای کوچک مانع از بین رفتن نورون‌های بازدارنده می‌شوند و به اطلاعات درد اجازه می‌دهند به مغز منتقل شوند. فعالیت فیبر کوچک می‌تواند نورون‌های بازدارنده را غیرفعال کند و اجازه دهد درک درد رخ دهد. به عبارت دیگر، دروازه‌های درد باز می‌شود.



تکنیک همراه با مکانیسم کنترل دریاچه ای عبارتند از:

تحریک پوستی: با تحریک اعصاب بزرگ محیطی نزدیک محل آسیب دیده، توانایی رشته های عصبی کوچک در محل آسیب دیده برای انتقال ایمپالسهای درد کاهش می یابد. مثل سرما، گرما، ماساژ

روش هایی که محرکهای درد آور را کاهش می دهند: حرکت مادر و تغییر وضعیت، فشار متقابل

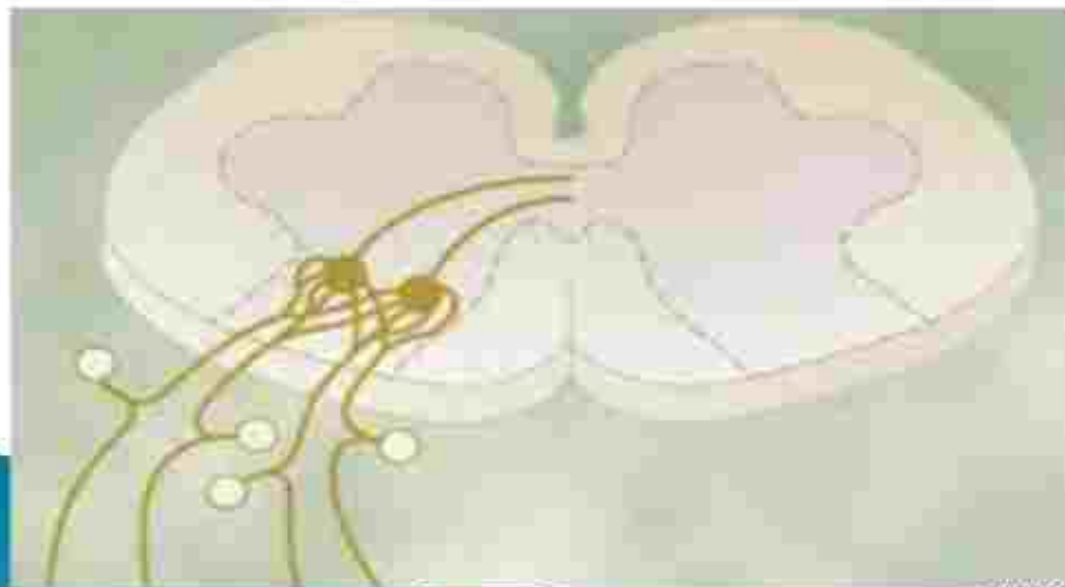
انحراف فکر: اگر سلولهای ساقه مغز که یک تحریک را به عنوان درد ثبت می کنند، قبلاً توسط یک تحریک دیگری اشغال شده باشند، پس درد ثبت نخواهد شد، مثل: انحراف فکر، تجسم و تمرکز

کاهش اضطراب: با اضطراب ایمپالسهای درد سریعتر درک می شوند.

تئوری کنترل شیمیایی درونی درک درد

▶ مدیاتورهای شیمیایی ممکن است با آزادسازی مواد میانجی به صورت مستقیم عمل کنند و یا اثرات تحریکی محرکهای دیگر را افزایش دهند.

▶ در سطوح بالاتر بعضی از مدیاتورها ممکن است روی قسمتهای دیگر نورونها تأثیرگذار باشند. به عنوان مثال تأثیرگذاری روی کانالهای یونی و انتقال پیامهای حسی به پایانه های عصبی



روش های زایمان بی درد



انواع روش های کاهش درد زایمان

روش های دارویی

- بلوک اسپینال، بلوک اپی دورال، بیحسی پودندال، بیحسی پاراسرویکال، بلوک کودال، بلوک لوکال، استنشاق گاز انتونکس

روش های غیر دارویی

- ماساژتراپی، آروماتراپی، لاماز، گرمادرمانی، سرمادرمانی، آب درمانی، زایمان در آب، رفلکسولوژی، طب سوزنری، هیپنوتیزم، موزیک درمانی، طب فشاری، اوریکولوتراپی، تنس، تکنیک تنفس، تن آرامی

روش های کاهش درد زایمان طبیعی



تمرینات کششی - تن آرامی



طلب فشاری لمس و ماساژ



گرما و سرمای سطحی



آوا یا موسیقی



تمرکز، انحراف فکر و تصمیم خلاق



استفاده از رایحه درمانی (آروماتراپی)



استفاده از آب درمانی یا وان آب



توزریق داروی بی دردی



بی حسی نخاعی یا اپیدورال



استنشاق داروی بی دردی (آنتونکس)



تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS)

روش های غیر دارویی کاهش در بارداری و زایمان



روش های غیر دارویی کاهش درد زایمان

▶ انواع روش های غیر دارویی بدون عارضه بوده و از طریق اصلاح کل سیستم بدن، زایمان را به سوی آمادگی بیشتر از طریق افزایش نشاط و سرحالی، کاهش دیسترس و دیستوشی های زایمانی هدایت می کند.

▶ انواع روش ها شامل موارد زیر است:

aromatherapy

Heat / cold

reflexology

acupuncture

acupressure

auriculotherapy

massage

hypnosis

Music therapy

Water birth/
hydrotherapy / intra
dermal sterile water
injection (IDWI)

Doula support

Breathing
techniques

relaxation

Maternal positions
(upright position)
and movements

Sitting on birth ball

Transcutaneous
electrical nerve
stimulation (TENS)

Pray therapy

Lamaze method



تکنیک های تنفس در لیبر

تکنیک های تنفس در لیبر و زایمان

- تنفس ساده ترین و قدیمی ترین فعالیت غیر ارادی است که با کنترل آگاهانه تغییر میکند.
- ریت تنفس در افراد سالم هنگام استراحت ۱۶ - ۱۲ تنفس/دقیقه است.
- تعداد و عمق تنفس تحت اثر:
 - متابولیسم فرد
 - سطح چربی بدن
 - وضعیت گردش خون و سلامت ریه ها
- تنفس از راه بینی (گرم، مرطوب و آرام بخش) است.

□ اهداف تکنیک تنفسی:

- ✓ تدارک مداوم اکسیژن رسانی مناسب به مادر و جنین
- ✓ افزایش آرامش جسمی و روحی و کاهش درد و اضطراب
- ✓ بهبود اتساع راه های هوایی از طریق بکارگیری الگوهای تنفسی آرام
- ✓ حذف استفاده بیهوده از عضلات تنفسی
- ✓ ایجاد راهی برای تمرکز

تکنیک های تنفس در لیبر و زایمان

- تکنیکهای تنفسی در هر مرحله از زایمان متفاوت است ولی آنچه اهمیت دارد نوع تنفس در همه تکنیکها بطور عمده شکمی یا دیافراگمی است.
- وقتی تنفس عمیق دیافراگمی بطور صحیح انجام گیرد شکم به هنگام دم برآمده شده و به هنگام بازدم به داخل کشیده می شود.
- هر زن رویکرد شخصی اش را برای روش های تنفس بکار میبرد. بنشیند، دراز بکشد، چشم راببندد یا باز کند، ریت های متفاوت، دهان بسته یا بازو....

اصول تکنیک های تنفسی

- توجه به بازدم طولانی
 - دم و بازدم با توجه به توان شخصی فرد
 - دم و بازدم آرام و شکمی
 - عدم حبس دم
 - رابطه تن آرامی با کنترل تنفسی
 - رابطه تجسم سازی و تمرکز در تنفس
- نکته:**

بهترین زمان آموزش الگوهای تنفسی در دوران بارداری است در غیر این صورت فاز نهفته زایمان زمان ایده آل برای فراگیری است.

آشنایی با انواع تکنیک های تنفسی

▶ ۱-تنفس شکمی: مددجو در حالیکه زانو ها خم هستند دم را انجام دهد تا ۵ بشمرد و هوا را به بیرون از دهان بفرستد

▶ ۲-تنفس بینی و دهان: وقتی مددجو کامل نشسته یا کامل ایستاده است، از بینی نفس عمیق و آرام بکشد و از دهان بازدم را انجام دهد

▶ ۳-تنفس یوگایی: مددجو در حالت خوبی که راحت هست بنشیند از طریق بینی دم و بازدم را انجام دهد. روی هر دم و بازدمی تمرکز کند و به هیچ کس و هیچ چیز فکر نکند.



تنفس و مراحل زایمان

- ▶ نفس کشیدن باعث ارتباط بین بدن و ذهن می شود. تنفس منظم مغز را متمرکز می کند و به بدن آرامش می بخشد.
- ▶ بهتر است تنفس ها عمیق، منظم، آگاهانه و با برنامه باشد تا نتیجه دلخواه را بدهد.
- ▶ نفس های کوتاه، سریع، نامنظم و کنترل نشده نشانه اضطراب و استرس زیاد مادران باردار است. در نتیجه باعث افزایش درد و سردرگمی هنگام زایمان می شوند.

تنفس و مراحل زایمان

▶ با توجه به رعایت این اصل که حبس دم در طی حاملگی و مراحل زایمان ممنوع می باشد، تکنیک های تنفس در طی زایمان به شرح زیر می باشد:

- ▶ ۱- تکنیک تنفسی برای مرحله ی اول زایمان
- ▶ ۲- تکنیک تنفسی مرحله فعال زایمان
- ▶ ۳- تکنیک تنفسی برای مرحله انتقالی
- ▶ ۴- تنفس در هنگام زایمان

تنفس و مراحل زایمان

مرحله اول تنفس در زایمان

- ▶ در گام های اولیه زایمان، روند تنفسی آرام و منظم را دنبال می شود.
- ▶ مدت بازدم ها را از دم ها طولانی تر است.

مرحله دوم تنفس در زایمان

- ▶ در صورتی که انقباضات شدیدتر شدند از بینی دم و از دهان بازدم را انجام دهند.
- ▶ هرچه درد بیشتر می شود نفس نفس زده می شود. فعلا نیاز نیست از بینی استفاده شود. نفس های کوتاه را با تنفس های عمیق ترکیب کنید.

تنفس و مراحل زایمان

مرحله سوم تنفس در زایمان

▶ در این گام مددجو اجازه زور زدن ندارد مگر اینکه دهانه رحم کاملاً باز شده باشد. تکنیک نفس نفس زدن کمک بیشتری به انتقال نوزاد می کند.

مرحله چهارم تنفس و شروع زایمان

▶ با شروع زایمان زور زدن ها هم آغاز می شود. در این مرحله مددجو نفس را حبس نکند. با هر انقباض دم و بازدم را انجام دهد. هر موقع مددجو احساس کرد باید زور بزند چانه را به قفسه سینه بگذارد و نفس عمیق بکشد. نفس را حبس کند و با فشار به انتها بازدم کند.

بهتر است مددجو با **همسرش** در هنگام زایمان تمرین نفس کشیدن کند. همراهی همسر با شما باعث می شود که **حواسش پرت** شود و درد را راحت تر تحمل کند. نفس زدن هنگام زایمان باعث **خشک شدن دهان** مددجو می گردد. در این لحظه می توانید **آب** بنوشد یا یک تکه **یخ** در دهان بگذارد.

۱- تکنیک تنفسی برای مرحله ی اول زایمان (دیلاتاسیون ۰ تا ۳ سانتی متر)

▶ وقتی که مددجو در مرحله اول زایمان هستید، تنفس آرام و منظم را دنبال می کند.

▶ همچنین زمان بازدم باید از دم طولانی تر باشد.

▶ فواید:

- ▶ باعث می شود اکسیژن کافی به بدن برسد.
- ▶ حواس مادر را از انقباض و درد منحرف می کند.

نحوه عمل:

- به محض این که انقباض شروع می شود مادر ۱-۲ نفس سلام خداحافظ می کشد.
- از طریق بینی به آرامی دم عمیق گرفته و هوا را به فضای ریه و سپس شکم می فرستد. در این حالت شکم برآمده می شود اما حواس مادر باید بر روی حرکت قفسه سینه و شکم متمرکز شود که در هر دم بالا می آید.
- مادر موقع دم در ذهن خود می شمارد دو، سه، چهار و موقع بازدم دو، سه، چهار.
- تنفس باید مداوم و مرتب باشد و روی یک نقطه بیرونی یا درونی تمرکز می کند.
- در هر انقباض ۴۵ ثانیه ای باید ۵-۸ تنفس ابتدای لیبر انجام دهد.
- مادر همواره حواس خود را روی تنفس ها و شمارش حرکات متمرکز می کند
- وقتی انقباض تمام شد ۲-۱ نفس سلام خداحافظ کشیده و بعد به طور معمولی نفس میکشد تا انقباض بعدی شروع شود.

در هنگام شروع انقباضات زحمی (دیلاتاسیون ۳-۰ سانتیمتر) ۶-۹ تنفس در دقیقه،

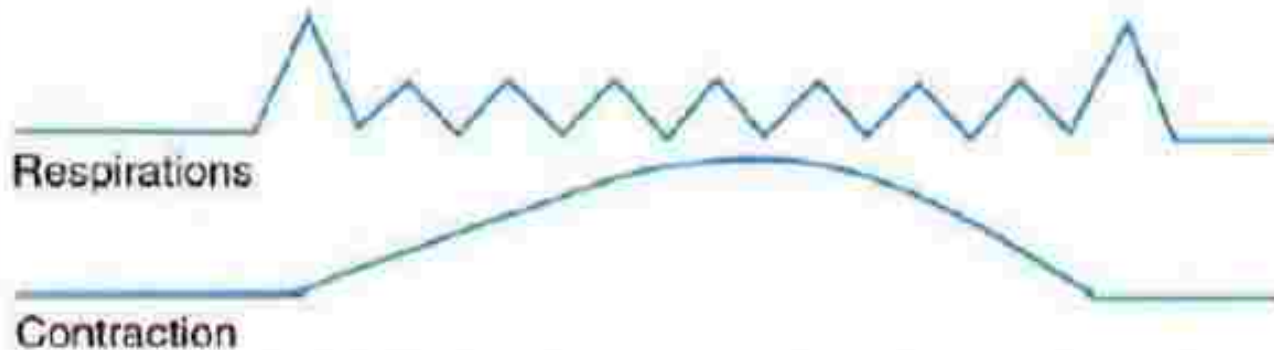


Figure 15-5 Slow-paced breathing. Although a specific rate may or may not be used, slow-paced breathing should be as slow as half the woman's usual respiratory rate to ensure adequate oxygenation. This pace is generally about six to nine breaths per minute.

Copyright © 2009 by W.B. Saunders Company. All rights reserved.

▶ نکات:

- ▶ سعی شود در کمال آرامش دم و بازدم ها شمارش شوند.
- ▶ دم و بازدم ها منظم، نرم و مداوم انجام شود.
- ▶ بهتر است دم و بازدم ها از بینی انجام شود.

۲- تکنیک تنفسی مرحله فعال زایمان (یلاتاسیون ۴ تا ۷ سانتی متر)

▶ تنفس ترکیبی (اواسط لیبر):

▶ فواید

- چون در خلال تنفس باید سرعت را تغییر داد نیاز به تمرکز حواس بیشتری است و به همان نسبت حواس مادر بیشتر از مرکز درد دور می شود.
- در هنگام اوج انقباض دیافراگم تا حد زیادی از رحم فاصله می گیرد و درد مادر کمتر می شود.
- باعث اکسیژن رسانی کافی به جنین و بدن می شود.

▶ نحوه عمل:

- ▶ وقتی که انقباض شروع می شود مادر ۱-۲ نفس سلام خداحافظ می کشد
- ▶ سپس تنفس ابتدای لیبر تا زمانی که به اوج انقباض برسد انجام داده و در اوج درد تنفس دهانی آغاز می شود .
- ▶ دم و بازدم های سریع با دهان انجام می شود.
- ▶ در واقع مادر به صورت له له زدن و با ریتم HOOT-HOUT نفس می کشد
- ▶ دقت کنید که هر صدا حداقل یک ثانیه طول بکشد .
- ▶ در پایان هر تنفس هم یکبار دهان با زبان مرطوب شود.
- ▶ وقتی که اوج انقباض تمام شد و در حال فروکش کردن بود دوباره به طریق تنفس ابتدای لیبر نفس کشیده
- ▶ و در پایان هم ۱-۲ نفس سلام خداحافظ انجام شود.

در مرحله دیلاتاسیون ۷-۱۴ سالتیمتر به تعداد حداکثر ۱۶
تنفس در دقیقه و به صورت تنفس شکمی مورد تاکید
قرار می گیرد.

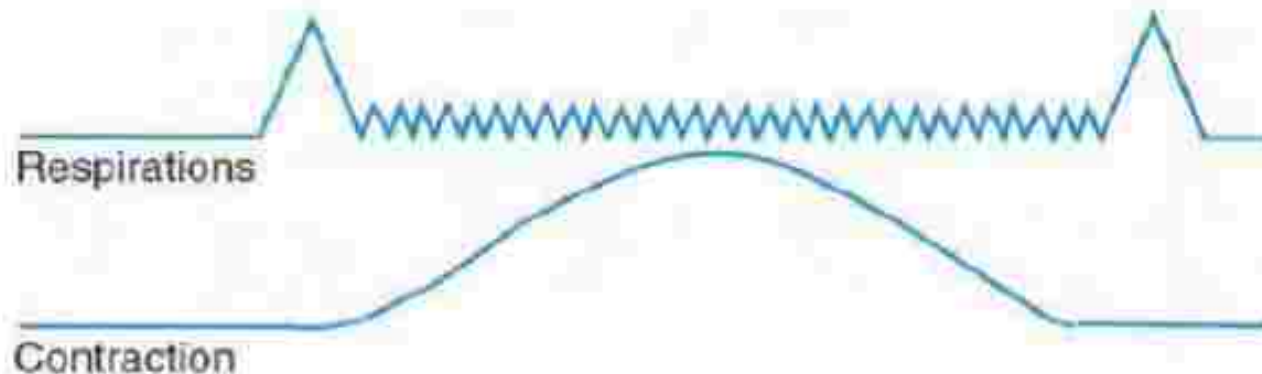
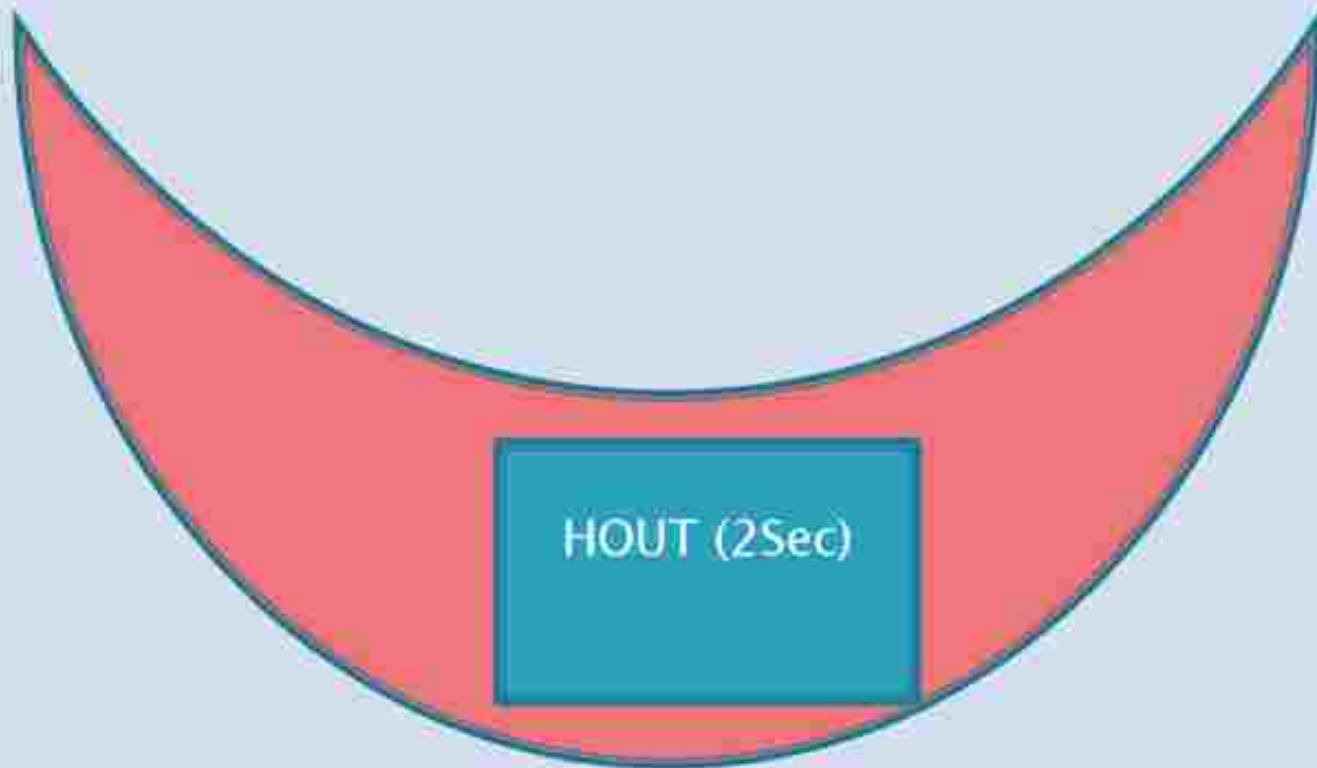


Figure 15-4 Mechanical-paced breathing. The pattern for most fixed-paced breathing should be comfortable to the patient and closely approximates his normal respiratory rate to prevent hypoventilation or overdistention with relaxation.

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

نکات:

- ▶ این روش در اواسط زایمان که دهانه رحم ۵-۷ سانت باز شده بسیار مفید است.
- ▶ در طول تنفس با دهان باید دهان باز ، کاملاً شل و ریلکس باشد.
- ▶ تنفس ابتدای لیبر را میتوان به سلیقه فرد تغییر داد مثلاً در هر دم و بازدم تا شماره ۵ بشمارد.
- ▶ با استفاده از الگوی **HOOT-HOUT** در حالی که عضلات شکم کاملاً شل و ریلکس هستند نیازی به تمرکز روی دم و باز دم نیست هوا خود بخود داخل و خارج می گردد.



▶ وقتی مادر بر روی حرکات تمرکز دارد می تواند الگوی
HOUT خیلی منظم با دهان باز تکرار کرد .

▶ مادر می تواند حرکات دست فرد کمک کننده را با چشم های خود
دنبال کند.

▶ این روش تنفس در طول انقباض و تنفس سلام-خدا حافظ در پایان هم
بکار رود.

▶ یا مادر الگوی جدیدی ابداع کند.

▶ نکات:

▶ انقباضات رحم در اوایل لیبر ۹۰-۶۰ ثانیه طول می کشد و فواصل
بسیار کمی دارد.

▶ توجه به دست فرد کمک کننده باعث آرامش بیشتر مادر می شود و
مانند هیپنوتیزم عمل می کند.

▶ مرحله انتقالی زایمان با باز شدن کامل دهانه رحم کامل می شود و از
نظر بسیاری از مادران دردناکترین مرحله زایمان است.

۳- تکنیک تنفسی برای مرحله انتقالی

تنفس فوت کردن:

فواید:

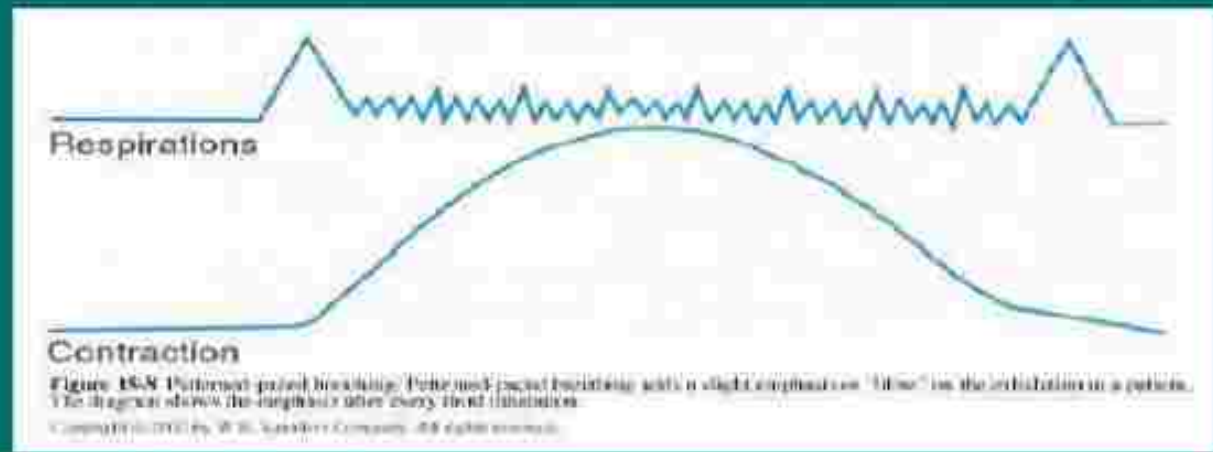
- به مادر کمک می کند تا قبل از زمان مناسب زور نزند.
- بسیاری از تنش ها و احساسات منفی را دور می کند.

نحوه عمل:

- گاهی قبل از دیلاتاسیون کامل در موقع انقباض ، احساس فشار و زور به مادر دست می دهد و تا زمانی که دهانه رحم کاملاً باز نشده نباید زورزند.
- در این حالت باید از مادر خواست تا لپهای خود را پر از هوا کند و هوا را طوری به بیرون بدمد که انگار می خواهد چند شمع را فوت کند.

تنفس مرحله انتقالی

در مرحله دیلاتاسیون ۸-۱۰ سانتیمتر کفوس 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 مپس دم توصیه می شود.



۴- تنفس در هنگام زایمان

▶ **تنفس هنگام زور زدن (مرحله دوم لیبر)**

▶ **فواید:**

▶ به مادر کمک می کند که از همه توان خود برای زور زدن و خروج جنین استفاده کند
▶ به مادر کمک میکند که در حد نیاز بدن خود و نوزادش اکسیژن دریافت کند.

▶ **نحوه عمل:**

▶ وقتی که انقباض آغاز می شود مادر بدن را کاملاً شل و ریلکس کرده و ۱-۲ تنفس سلام-خداحافظ انجام دهد.

▶ و سپس یک نفس عمیق کشیده با کنترل باز دم و با تمام نیرو و با دهان باز به پایین زور می زند.

▶ هر زور نباید بیشتر از ۶-۵ ثانیه طول بکشد.

▶ سپس وقتی که هوا را از دهان خارج کرد دم عمیق دیگری گرفته و دوباره بازدم و با دهان باز فشار به پایین آورده می شود.

▶ صداهایی که مادر هنگام زور زدن ایجاد می کند به مادر کمک میکند بهتر زور بزند.

▶ این حرکت در هر انقباض ۴ بار تکرار می شود.

▶ وقتی انقباض رحم فروکش می کند مادر دوباره بدن را شل و با ۱-۲ تنفس سلام-خداحافظ این مرحله را به پایان میبرد.

▶ حالا مادر باید ریلکس باشد و معمولی نفس کشد تا شروع درد بعدی

lamaze



لاماز

▶ ترکیب ریلاکسیشن عضلانی کنترل شده و تکنیک های تنفسی اساس لاماز را تشکیل می دهد و بنابراین محتوی لاماز بر آموزش و تمرین فنون تن آرامی (ریلاکسیشن) می باشد.

▶ در حقیقت تکنیک لاماز ترکیبی از اجزای **سایکوفیزیکیال**، **سایکولوژیکیال** و **فرآیندهای عقلانی** و **هوشمندانه** است

Lamaze history

- ▶ Dr. Ferdinand Lamaze was a **French obstetrician**.
- ▶ He introduced **psycho prophylaxis** to the west after visiting Russia, modifying techniques used there and marketing it as the Lamaze method.
- ▶ The Lamaze organization began its work in **1960**.

روش لاماز

▶ این تکنیک ذهنی بوده و زن باردار را نسبت به پاسخ در برابر انقباضات رحمی شرطی می کند.

▶ تئوری های لاماز شامل غلبه بر ترس از طریق **افزایش آگاهی** (آرام سازی هوشیارانه) و **منحرف کردن فکر** مادر باردار از دردهای زایمانی می باشد

LAMAZE METHOD

PSYCHOPROPHYLAXIS

- پیشگیری از درد با استفاده از ذهن فرد
- بر اساس نظریه شرطی شدن پاولف (درک درد یک پاسخ شرطی)
- تاکید بر کنترل ذهنی
- تلفیق تکنیک تنفس و ریلکسیشن کنترل شده

توجه به جنبه روانی و آموزش به مادر برای هماهنگی عمل کردن
حین زایمان

Lamaze method

▶ اساس کاربرد این روش ها برای کنترل درد زایمان مربوط به تئوری کنترل درجه ای درد است که سبب تسهیل یا توقف انتقال پیام درد به مراکز بالاتر عصبی می شود

Lamaze method

- ▶ The main theme of Lamaze classes is to **learn** the right **type of breathing for the different stages** of labor. **Early** labor involved **deep, slow** breathing, when the **contractions** were **not very strong**.
- ▶ Once the **contractions** increased in **strength**, **various types** of **panting** and **blow** in **combinations** were used. Techniques were taught to **distract** the woman from her **pain** and to teach her how **to relax**.

- ▶ Each woman is conditioned (**trained**) to respond to her contractions with **relaxation**.
- ▶ **Breathing exercises** contribute to the achievement of relaxation and act as a distraction to the woman who is experiencing discomfort.
- ▶ The Lamaze method integrates the **father** of the baby as a **coach** and encourages couples to share in the birth of their child.
- ▶ Lamaze is currently one of the **more popular** approaches to managing during labor.

اصول لاماز

▶ اولین اصل در روش لاماز آگاهی از درد و غلبه بر ترس است.

▶ اصل دوم: منحرف کردن فکر مادر باردار از دردهای زایمانی با استفاده از تکنیک های تنفسی مناسب به همراه تکنیک های شل سازی عصبی عضلانی بدن

اصل اول: آگاهی از درد و غلبه بر ترس

▶ در روش لاماز زنان **یاد می گیرند** که به چه دلیل و چه قسمت هایی از بدن هنگام زایمان درد می گیرد. این روش به **زوج ها** می آموزد که تکنیک های سبک سازی بدن چه بوده و در هنگام دردهای زایمان چگونه باید عمل کنند. با آموزش تکنیک های **شل سازی بدن**، می توانید دردها و انقباضات رحمی را کنترل کنید.

▶ در روش لاماز ابتدا سبک **شل سازی** و **ریلکسیشن بدن** را باهم می آموزند. این یکی از پر اهمیت ترین موارد از تکنیک های تنفس در زایمان است.

تکنیک‌های شل‌سازی عصبی عضلانی بدن

- ▶ تکنیک‌های شل‌سازی عضلات باید روزانه دو نوبت انجام شود. پیشنهاد می‌شود که مددجو اجرای نوبت دوم این تکنیک‌ها را همراه همسر خود انجام دهد.
- ▶ مددجو باید در یک وضعیت راحت بخوابد و گودی‌های بدنش را توسط یک بالش پر کند.

نوبت اول: مددجو باید اندام‌های مختلف بدن، کف پا، ساق پا، ران، پلشن، دست‌ها، بازوها، شانه‌ها و صورت را به صورت بخش‌بخش منقبض و منبسط نماید

نوبت دوم: مددجو باید عضلات یک عضو منقبض و بقیه اعضا را شل نگه‌دارد. مثلا بازوی چپ را منقبض و در همین حالت، بازوی راست و هر دو پا را شل نگه‌دارد.

اصل دوم: منحرف کردن فکر مادر باردار از دردهای زایمانی

▶ در این مرحله تمرکز را روی نفس کشیدن می گذاریم و مددجو فقط نفس های عمیق می کشد.

▶ درد از طریق تنفس و تمرکز درد در محل ایجاد شده، مسدود می شود و سیگنال هایی که درد را تولید می کنند بی اثر می شوند (تنوری کنترل دریاچه ای درد)

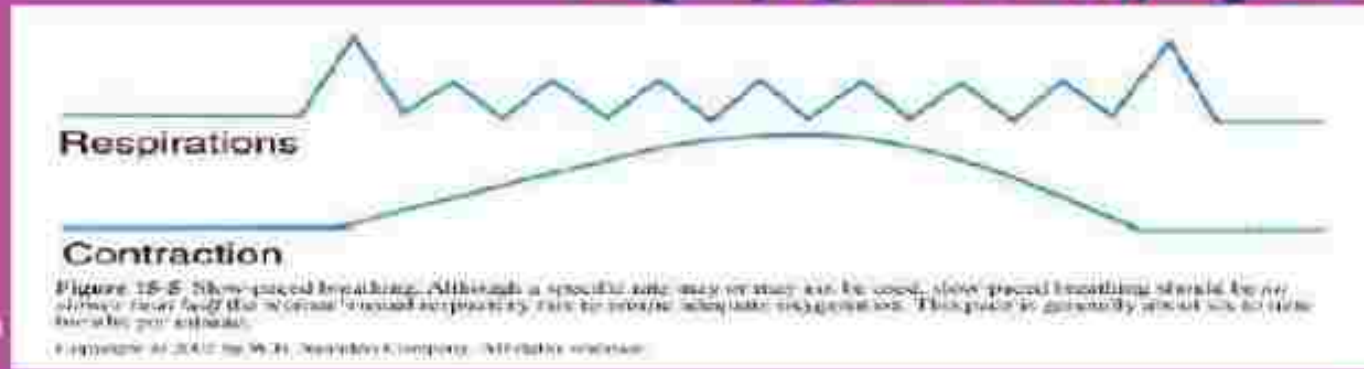
تنفس سه مرحله ای روش لاماز

۱- تنفس آرام

- ▶ در این گام خیلی آرام و آهسته نفس های عمیق از طریق دم و بازدم را انجام می دهید. در هر یک دقیقه ۶ الی ۹ دم و بازدم باید داشته باشید.
- ▶ هنگام انجام این تکنیک تنفس در زایمان بهتر است به یک عکس زیبا مثل منظره یا تصویر یک بچه نگاه کنید و روی همان چیز متمرکز شوید.
- ▶ تمرکز و تنفس همراهان خوبی برای کم کردن درد های اولیه هنگام اولین انقباضات رحمی هستند. در این مرحله بهتر است شخصی همراه مادر باشد تا شکم و کمرش را به آرامی ماساژ دهد.
- ▶ بیشتر در مراحل اول لیبر و مرحله اول لیبر انجام می شود.

تمرینات ورزشی لاماز جهت آماده نمودن عضلات برای
 (ایمان 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 ۳-۴
 سانتیمتر) ۶-۹ تنفس در دقیقه.



تنفس سه مرحله ای روش لاماز

۲- تنفس متغیر

- ▶ در این گام خیلی آرام و آهسته نفس های عمیق از طریق دم و بازدم را انجام می دهید. در هر یک دقیقه ۶ الی ۹ دم و بازدم باید داشته باشید.
- ▶ بیشتر در مراحل آخر لیبر انجام می شود.
- ▶ هنگام انجام این تکنیک تنفس در بهتر است به یک عکس زیبا مثل منظره یا تصویر یک بچه نگاه کنید و روی همان چیز متمرکز شوید.
- ▶ تمرکز و تنفس همراهان خوبی برای کم کردن درد های اولیه هنگام اولین انقباضات رحمی هستند. در این مرحله بهتر است شخصی همراه مادر باشد تا شکم و کمرش را به آرامی ماساژ دهد.
- ▶ بیشتر در مراحل آخر لیبر و انجام می شود.

در مرحله دیلاتاسیون ۷-۱۴ سانتیمتر به تعداد حداکثر ۱۶
تلفس در دقیقه و به صورت تلفس شکمی مورد تاکید
قرار می گیرد.

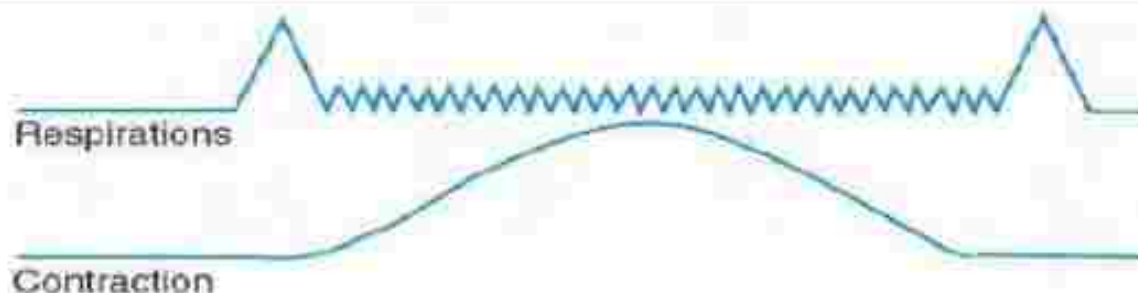


Figure 15-8 Modified-grood breathing: The pattern for adult lie-prone breathing should be consistent in the infant and in
adults. Adult lie-prone breathing can be performed hyperventilation or in addition with relaxation.
Copyright © 2002 by W.B. Saunders Company. All rights reserved.

تنفس سه مرحله ای روش لاماز

▶ ۳- تنفس با الگوی خاص

▶ این مرحله در فاز دوم لیبر و مرحله زایمان است.

▶ نفس ها باید سبک، سریع و سطحی باشند. نفس را با فشار از دهان خارج کنید و هنگام بازدم زور بزنید.

تنفس در مرحله دیلاتاسیون ۸-۱۰ سانتیمتر یا در مرحله
 ترنزیشنال، 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 ایس دی توصیف می شود.

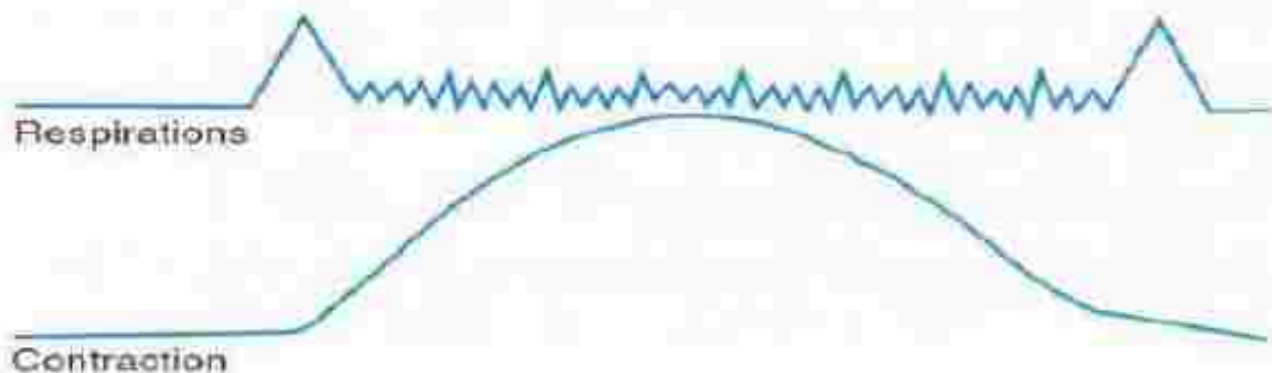


Figure 158 Prolonged-paced breathing. Prolonged-paced breathing adds a slight respiratory "bite" on the expiration in a patient. The diagram shows the expirations after every third inhalation.

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

جمع بندی : هدف از تنفس الگو دار

■ تمرکز بیشتر بر شمارش نفس ها

■ انحراف حواس از درد

توجه:

- تاکید خاصی در تغییر 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:

بهتر است ماما در پندیدن تنفس با مادر همراهی کند به منظور اکسیژن رسانی کافی و پیشگیری از هیپروهانتیلیاسیون او را تشویق کند تا به آهستگی و با آگاهی نفس بکشد.

کاهش درد زایمان به روش آروماتراپی



Aromatherapy (Inhalation) for Pain Management

- ▶ Use of **Essential oils**, derived from **aromatic plants**, from therapeutic properties.
- ▶ First introduced to **Maternity care** in early 1990s
- ▶ May shorten **duration of labour**, **reduce anxiety, fear and pain**
- ▶ May reduce the needs for additional pain relief methods



آروماتراپی

▶ در این روش از عصاره های فشرده گیاهان معطر با ویژگی های درمانی استفاده می شود.

▶ روغن های اسانسی بسیار فشرده که از گیاهان استخراج می شوند در این روش کاربرد داشته و مشابه داروهای گیاهی دارای اجزای شیمیایی مختلف و بوهای خوش و معطر مختلفی هستند که می تواند روی خلق و خو اثر نماید.

آروماتراپی

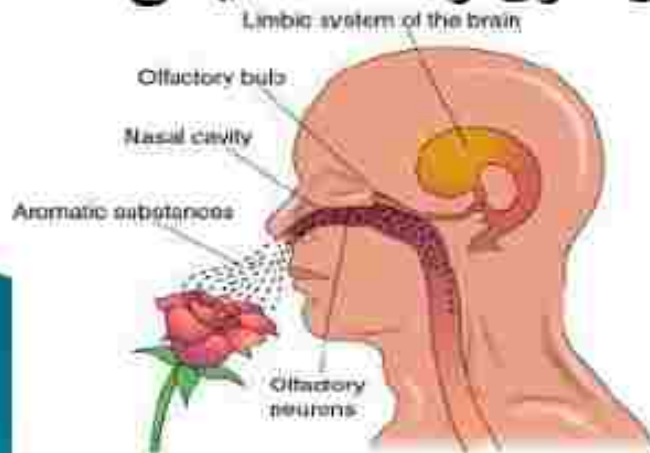
▶ آروماتراپی می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک نموده و در ایجاد آرامش موثر است. از آنجایی که یکی از دلایل ایجاد درد، ترس و اضطراب می باشد رایحه درمانی می تواند در کاهش درد موثر واقع شود.

▶ به طور کلی موارد استفاده از آروماتراپی شامل اضطراب و افسردگی، بی خوابی، درد شدید عضلانی، اختلال قاعدگی، درد قاعدگی، آرتروز، آسم، اختلال گوارشی، سردرد، درد زایمان می باشد.



مکانیسم اثر رایحه درمانی

- ▶ رایحه درمانی یکی از شاخه های طب گیاهی می باشد. مطابق گفته های مایکل شولز، آروماتراپی کاربرد دوگانه ای دارد.
- ▶ هر اسانسی بوی ویژه ای دارد که پس از استنشاق به قسمتی از مغز می رسد که مسئول احساسات است.
- ▶ همچنین با نفوذ به در پوست و ورود به جریان خون و دستگاه ایمنی به طور فیزیولوژیک موثر واقع می شود.



کاهش درد زایمان به روش آروماتراپی



- ❖ کاهش اضطراب و فشار خون
- ❖ کاهش کمر درد
- ❖ افزایش شیر
- ❖ برطرف کننده تهوع
- ❖ کاهش ادم
- ❖ افزایش قدرت تحمل انقباضات
- ❖ افزایش فعالیت رحم
- ❖ آمادگی برای زایمان
- ❖ بهبود اپی زیوتومی بعد از زایمان
- ❖ القا زایمان در موارد **post term**
- ❖ کاهش یا جلوگیری از افسردگی پس از زایمان



□ بعضی از رایحه ها بر جسم موثر هستند (درمان مستقل) و برخی دیگر از طریق احساسات بر روان تأثیر می گذارند (از طریق حس بویایی). از دیدگاه آیورودا (طب سنتی هندی)، بینی دری است به سوی مغز و آگاهی. انرژی حیاتی یا پرانا از طریق نفس کشیدن از راه بینی وارد بدن می شود و به کارگیری رایحه خاص از طریق بینی به تصحیح اختلالات پرانا که بر عملکرد های بالاتر مغزی، حسی، حرکتی تأثیر می گذارد، کمک می نماید.

Selection Criteria

- ▶ Term Pregnancy (≥ 37 weeks) with no complications



Contraindications

- ▶ Allergy or sensitive to the essential oils or citrus fruits
- ▶ Skin disorders
- ▶ Asthma
- ▶ Epilepsy
- ▶ Renal or Hepatic disease
- ▶ Hypertension or Hypotension
- ▶ Bleeding or bleeding tendency
- ▶ Presence of Uterine Scar

عصاره های قابل استفاده در کاهش درد زایمان

- ▶ توجه به این نکته ضروری است که استفاده از عصاره هایی مدنظر است که اثر سوء بر جنین و مادر نداشته باشد. همچنین **حداکثر ۵** عصاره با هم مخلوط گردد، زیرا بیشتر از ۵ عصاره حس بویایی مادر را تضعیف می کند و اثر رایحه درمانی را کاهش می دهد. علاوه بر این عصاره ها باید در محل خنک و تاریک نگهداری شوند.
- ▶ استفاده از رایحه درمانی در مراحل زایمان و بعد از آن باعث افزایش فعالیت رحمی، آمادگی برای زایمان و کاهش کمردرد می گردد.
- ▶ القای زایمان در موارد زایمان پست ترم (بعد از ۴۱ هفته)، کاهش اضطراب، جلوگیری از افزایش فشار خون، کاهش ادم و تورم، بهبود اپی زیاتومی، افزایش شیر و کاهش افسردگی بعد از زایمان مفید است.

کاهش درد زایمان به روش آروماتراپی

- ▶ عصاره های قابل استفاده شامل اسطوخودوس، کندر یا فرانکین سنس (Frankincense)، بابونه، گل سرخ، نارنگی، یاسمن، مریم گلی کبیر، شمعدانی و اکلیل کوهی، دانه انگور، کنجد و بادام شیرین می باشد.
- ▶ از بین عصاره های ذکر شده اسطوخودوس و کندر برای آرامش و کاهش درد زایمان بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد.
- ▶ به طور کلی عصاره هایی که برای کاهش یا برطرف کردن اضطراب مادر سودمند هستند عبارتند از ترنج (Bergamot)، بابونه، اسطوخودوس، بهارنارنج، نارنگی، چوب صندل و رز می باشند.

Department Recommended Essential Oils

Neroli 橙花

(*Citrus aurantium* var.
amara)



Linalool	<38%
Limonene	<17%
β -pinene	<12%

Sweet Orange

甜橙

(*Citrus sinensis*)



Limonene	<89%
Linalool	<0.1%
Myrcene	<2%
β -bisabolene	<2%
Methyl N-Methyl anthranilate	<1%

Bergamot

佛手柑

(*Citrus bergamia*)



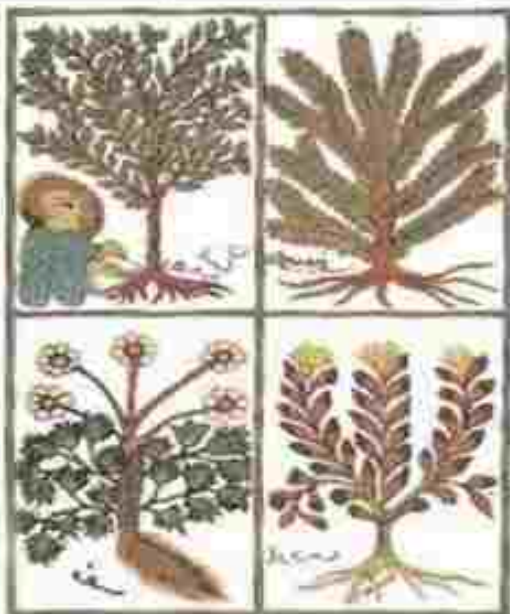
Limonene	<39%
Linalool	<8%
Linalyl acetate	<28%

عصاره های قابل استفاده

▶ نارنگی: ضد اسپاسم، آرام بخش، افزایش قدرت تحمل انقباضات

▶ اسطوخودوس: کاهش درد، القای زایمان، بهبود اپیزیاتومی

▶ بابونه: کاهش درد، آرام بخش، برطرف کننده تهوع در زایمان (در مصرف همراه با عسل)



اسطوخودوس

LAVENDER



کندر



بابونه



اکلیل کوهی



گل سرخ



یاسمن



عطر یاسمن هم مانند اسطوخودوس برای اعصاب بسیار مفید است اما یاسمن بیشتر به عنوان یک رایحه ضدافسردگی شناخته می‌شود. اعتماد به نفس پایین، بدبینی به زندگی، احساس تیره و تار و حال روحی نامناسب را می‌توان با استشاق چند قطره عطر یاسمن بهبود بخشید.

- یاسمن درختچه‌ای است زینتی از تیره زیتونیان، که دارای گونه‌های برافراشته و یا بالارونده است، در باغ‌ها کاشته می‌شود و ارتفاعش بین دو تا سه متر است.
- برگ‌هایش قلبی شکل و گل‌هایش دارای یک جام چهار قسمتی به شکل صلیب است که به یک لوله نسبتاً طولیل منتهی می‌شود.
- اصل این گیاه را از ایران می‌دانند و از آنجا به سایر نقاط دنیا برده شده است. گل‌های یاسمن بسیار معطر و به رنگ قرمز و سفید یا زرد با بنفش است.

شمعدانی

شمعدانی با نام علمی *Pelargonium* از گیاهان گلدار است و حدود ۲۰۰ گونه می‌دارد. شمعدانی‌ها در واقع، گیاهانی هستند با خاستگاه آفریقایی و استرالیایی.

گیاهانی علفی، یکساله یا چند ساله و پایا هستند. انتخاب نام شمعدانی برای این گیاهان بیشتر مربوط به شکل میوه آنهاست که در داخل کاسبرگهای پایا و روی دسگلهای بلند و در انتهای دسگل مشترک به صورت شمعدان چند شاخه قرار می‌گیرند.



مریم گلی کبیر



نارنگی



لیمو ترش



shimieless.blogfa.com

عطر لیمو می‌تواند تمرکز و آرامش خیال را بالا برده و خشم، ناراحتی و اضطراب را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. لیموترش خاصیت ضد ویروسی و ضد میکروبی داشته و می‌تواند با تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود بخشیدن گردش خون با انواع کلستردها و سرماخوردگی‌ها مبارزه کند.

لیموترش درختچه‌ای است که بلندی آن به چهارمتر می‌رسد و کشت آن فقط در مناطق گرمسیر امکان دارد. شاخه‌هایش بلند و برگ‌هایش پهن و سبز مات و بيشنوی است. گل‌هایش از درون سفید و از بیرون ارغوانی است و به غایت معطرند. گل‌آوری آن عملاً مداوم است. لیموترش تنها درختی است که تقریباً همیشه میوه و گل و برگ دارد.

هند با تولید حدود ۱۶ درصد از کل تولید جهان، بزرگ‌ترین تولیدکننده لیموترش



دارچین



- ❖ درختچه دارچین درختی است کوچک ، همیشه سبز ، به ارتفاع پنج تا هفت متر که از تمام قسمت‌های آن بومیان مایا و آزتک استفاده می‌نمودند. گل‌های آن در فاصله ماه‌های بهمن تا اوایل فروردین ظاهر می‌شود. برگ این درخت سبز تیره و دارای گل‌هایی به رنگ سفید است. دارچین بومی سرلانکا و جنوب هند است و پوست درختچه آن به‌عنوان ادویه بکار می‌رود.
- ❖ منطقه مصرف و شناسایی آن به‌عصر باستان و به حدود دوهزار سال قبل از میلاد برمی‌گردد. اما آنچه که در تاریخ به دارچین چینی مشهور شده در حقیقت نوعی از دارچین است که بومی چین بوده و به صورت درخت ۲۰ تا ۳۰ متری است.
- ❖ دارچین توانایی خارق‌العاده‌ای در مبارزه با **جستگ‌ها** و **درگیری‌های ذهنی** داشته و باعث **افزایش تمرکز حواس** می‌شود.

روش های کاربرد

- ▶ در رایحه درمانی عصاره های گیاهی در روغن حامل قرار گرفته و به صورت ماساژ، استنشاق (بیشتر بوسیله دستگاه بخور) و یا در وان حمام تجویز می گردد.
- ▶ این عصاره ها به صورت متراکم نیز در کرم ها، محلول ها، شیاف ها، و حتی در پساری ها (Pessaries) استفاده می شود. بنابراین روش های به کار گیری رایحه درمانی شامل ماساژ، استنشاق، بخور، دوش، کمپرس پوستی می باشد.
- ▶ کمپرس های خیس بر روی بدن، ماساژ، اسپری، استنشام روی نوارهای پارچه ای، بالش زیر سر، پاشویه و دوش حمام می باشد.



استفاده از آب



کاهش درد زایمان به روش آب درمانی

▶ از گذشته ای دور تاکنون، آب همواره سمبل انرژی با تاثیرات متافیزیکی و روحی بوده است. از آب به عنوان مایع مقدس و عامل فا در مراسم مذهبی و سنتی استفاده می شد.

▶ حمام کردن با آب اولین بار به عنوان یک وسیله درمانی مطرح گردید. در اواخر قرن ۸ اروپاییها از آب برای درمان بیماری ها استفاده می کردند. بسیاری از بومیان آمریکایی عقیده داشتند که چشم های آب گرم در درمان بیماری های جسمی به طور معجزه آسایی مفید است.

خواص آب

▶ آب دو خاصیت مهم دارد:

▶ هیدرو کینتیک

▶ هیدرو ترمال

اثرات هیدروکینتیک آب

▶ این خاصیت در واقع همان بی وزنی و سبکی در آب است. اولین بار ارشمیدس به این خاصیت آب پی برد. او متوجه شد که تمامی اجسامی که در آب قرار می گیرند، نیرویی در خلاف جهت جاذبه زمین وارد می شود و جسم را در سطح آب نگه می دارد.

▶ هنگام زایمان عمق غوطه ور شدن مادر بیانگر میزان بی وزنی مادر است و احساس می کند ۹ الی ۱۰ کیلو از وزن خود را از دست داده است. این احساس سبکی برای مادر لذت بخش است و باعث القای تن آرامی در مادر می شود.



اثرات هیدروکینتیک آب

▶ وقتی مادر در آب غوطه ور می شود فشار هیدرواستاتیک یکسانی به همه سطوح بدن وارد می شود که در همه جهات به یک اندازه است.

▶ این توزیع یکپارچه باعث انتقال حجم خون از احشاء داخلی به سطح بدن و ورود مایع خارج وریدی بیشتری به فضای عروقی و در نتیجه افزایش حجم پلاسما می گردد. به این ترتیب ادم اندامها کاهش می یابد و آب میان بافتی وارد شده به جریان خون از طریق کلیه ها دفع می گردد.



اثرات هیدروکینتیک آب پر ترشح هورمونها

- ▶ اثرات افزایش حجم پلاسما در سطوح مختلف اکسی توسین به خوبی درک نشده است
- ▶ به نظر می رسد که توزیع مجدد حجم خون، رهش پپتیدهای ناترویوریتیک دهلیزی (ANP) را تحریک می کند. این هورمون مانع ترشح وازوپرسین (هورمونی که باعث احتباس آب می گردد) می شود.
- ▶ در ساعت اولیه غوطه وری مادر در آب، پیشرفت خیلی سریعی در روند زایمان مشاهده می شود. در حالی که انقباضات آرامتر می شوند، به نظر می رسد که توزیع مجدد خون در بدن باعث تحریک ترشح اکسی توسین از هیپوفیز خلی و تسریع پیشرفت زایمان در مرحله اول می گردد. به دنبال آن ترشح ANP باعث مهار هیپوفز خلفی و آهسته کردن روند زایمان می شود.

اثرات هیدروترمال آب

▶ آب با داشتن مولکول های زیاد هیدروژن بیش از هر ماده دیگری، نگهدارنده گرما در خود و هم چنین توزیع کننده بسیار خوب گرماست. وقتی که بدن در آب گرم غوطه ور است، گرما از آب به بدن منتقل می شود و بالعکس.

▶ غوطه ور شدن در آب گرم باعث اتساع عروق محیطی و بازگشت وریدی بهتر و در نتیجه کاهش درد و گرفتگی عضلات می گردد.



تأثیر آب بر زایمان

▶ آب بر **طول زایمان، درد و آسیب های پرینه** تاثیر دارد.

مطالعات نشان می دهند که آب باعث:

- ▶ آرامش،
- ▶ کاهش درد،
- ▶ کاهش فشار روی عضلات شکم،
- ▶ افزایش امکان تحرک و تغییر وضعیت در زمان زایمان،
- ▶ کاهش فشار خون،
- ▶ کاهش سندرم جنگ و گریز،
- ▶ کاهش کاتکول آمینها و کاهش نیاز به القا توسط اکسی توسین می گردد.

تأثیر آب بر طول زایمان

- ▶ با توجه به تأیر به سزای آب در پیشرفت سریع زایمان، به نظر می رسد که استفاده از آن در دیلاتاسیون ۵ سانتی متر مفید باشد.
- ▶ وقتی بدن در آب شناور می شود آزاد شدن کاتکول آمینها باعث کاهش درد و پیشرفت سریع زایمان می گردد. از طرفی رهش کاتکول آمینها و اندورفین ها اثرات آرام بخشی ایجاد می کنند. بنابراین در کاهش درد زایمان موثر است.
- ▶ تأثیر آب بر کوتاه شدن طول مدت زایمان؟؟؟؟
- ▶ وقتی مادر وارد آب می شود در ابتدا پیشرفت دیلاتاسیون بسیار سریع است ولی در دیلاتاسیون ۶-۷ سانتی متر روند کند می شود که دلیل آن رهش ANP ، مهار عملکرد هیپوفیز خلفی و کاهش ترشح اکسی توسین است.

تأثیر آب بر درد زایمان

- ▶ کاهش درد مربوط به خواص هیدروترمال و هیدروکینتیک آب است. به طور فیزیولوژیک آب باعث دیلاتاسیون محیطی و بهبود بازگشت عروقی می‌گردد که در اثر آن ماهیچه‌ها و عضلات بدن شل و ریلکس شده و درد کمتر می‌شود
- ▶ مکانیسم دیگر تحریک ملایم پایانه‌های عصبی در پوست است که باعث ازودیلاتاسیون پوست، شل شدن عضلات ظریف در فولیکول مو و در کل خاموش شدن سیستم عصبی سمپاتیک و مکانیسم جنگ و گریز می‌گردد. (تئوری کنترل درجه‌ای درد و تئوری اندروژن کنترل درد)
- ▶ اثر گرمادهی هم در کاهش درد موثر است
- ▶ هنگام استفاده از آب ضرورت حضور یک ماما یا دولا تمام وقت دارد که سبب رضایت بیشتر مادر می‌شود
- ▶ تأثیر خواص هیدروکینتیک آب با کاهش وزن و احساس سبکی به مادر امکان می‌دهد که هر وقت بخواهد وضعیتش را به راحتی تغییر بدهد

تأثیر آب بر آسیب به پرینه

▶ به دلیل ایجاد کشش در عضلات انجام اپی زیاتومی و آسیب در پرینه
را کاهش می دهد

تأثیر آب درمانی بر سلامت مادر و نوزاد

▶ افزایش میزان رضایت مادران در روند و کنترل زایمان

▶ سلامت جنین و نوزاد ???

▶ در سال ۱۹۹۳ دو مورد مرگ نوزاد بعد از زایمان در آب به علت هیپوکسی ناشی از گرمای زیاد آب گزارش شد. افزایش دمای بدن جنین باعث افزایش نیاز متابولیک به گلوکز و اکسیژن می گردد و کمبود آن دو مانند نارسایی جفتی باعث دیسترس و در نهایت مرگ جنین می گردد.

▶ احتمال خطر آسیب راسیون آب توسط نوزاد در هنگام زایمان به علت افزایش تحریک رفلکس بلع به علت تماس با آب در جنین و افزایش هیپوکسی

موارد منع مادر از زایمان در آب

- ▶ آمنیوتیت
- ▶ تب بالای ۳۷/۸ درجه سانتی گراد یا شک به عفونت در مادر
- ▶ هرپس فعال ژنتیال
- ▶ دیسترس جنینی
- ▶ پارگی پرده ها بیش از ۲۴ ساعت
- ▶ آغشته بودن مایع آمنیوتیک به مکونیوم
- ▶ خونریزی واژینال زیاد
- ▶ بی دردی اپی دورال یا اسپاینال
- ▶ هر وضعیتی که مادر به مانیتورینگ دائمی قلب جنین اشته باشد
- ▶ افراد HIV یا HBsAg مثبت

دستور العمل استفاده از آب در زایمان و درد

- ▶ هر بار قبل از استفاده، حوضچه با داروهای ضد عفونی کننده شسته و تمیز شود
- ▶ یک همراه زایمانی در تمام مدت باید کنار مادر باشد
- ▶ دمای آب باید مرتب کنترل شود (هر یک ساعت). دما معمولا باید بین ۳۵-۳۷/۷ درجه سانتی گراد باشد
- ▶ مادر در دیلاتاسیون ۲-۳ سانتی متر برای تن آرامی و استراحت می تواند وارد آب شود. در این صورت هر ۱-۲ ساعت مادر از آب خارج شود و کمی قدم بزند.
- ▶ مادر و جنین مرتب مانیتورینگ شوند. ماینات واژینال در همان حالت شناور مادر می توان انجام داد.
- ▶ برای جلوگیری از دهیدراتاسیون مادر حداقل یک لیوان مایعات در ساعت بنوشد

آب درمانی (تزریق زیر جلدی آب استریل)

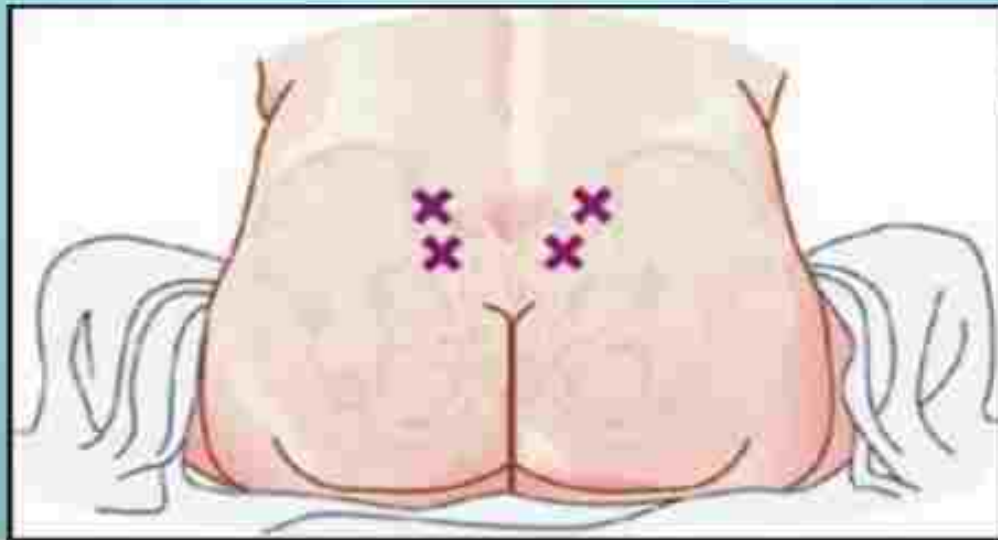
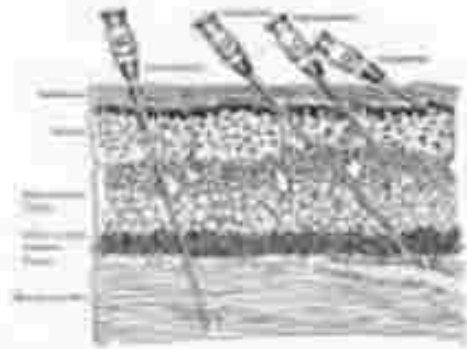
▶ بلوک اینترادرمال با تزریق آب استریل برای رفع درد پشت روش دیگر کاهش درد زایمان است. اگرچه مکانیسم دقیق کاهش درد به این روش شناخته شده نیست اما مکانیسم تحریک پایانه های عصبی در پوست مطرح است که باعث وازودیلاتاسیون پوست، شل شدن عضلات و در خاموش شدن سیستم عصبی سمپاتیک و مکانیسم جنگ و گریز می شود.

▶ در این روش ۰/۴ میلی لیتر آب استریل بوسیله سرنگ توبرکولین با سوزن ۲۵ تزریق می شود.



روش کار

- ▶ ابتدا دو محل تزریق در ناحیه خارهای فوقانی و خلفی ایلپاک در قسمت فرورفتگی های ونوس را انتخاب می کنیم.
- ▶ دو محل دیگر ۲-۳ سانتی متر پایین تر و ۱-۲ سانتی متر نزدیک تر به خط وسط انتخاب و مشخص می نماییم.
- ▶ سپس در محل های مشخص شده ۰/۱ میلی لیتر آب استریل را به صورت داخل جلدی تزریق نموده و هر چهار تزریق را سریع انجام می هیم.



Copyright © 2003 Michael Norviel

آب درمانی

- ▶ حدود دو دقیقه پس از این تزریقات مادر احساس می کند که درد پشت از بین رفته و این احساس ۹۰-۶۰ دقیقه به طول می انجامد.
- ▶ این تکنیک را زمانی شروع می نماییم که درد پشت مادر شروع شده باشد.
- ▶ این تکنیک را می توان تکرار کرد.

مکانیسم عمل

▶ تحریک فیبرهای A و تولید مهار کننده های درد

▶ افزایش سطح اندورفین در مایع نخاعی

▶ آب باعث تحریک سایر پایانه های عصبی در پوست کمر و پایین پشت می شود که در نهایت طبق مکانیسم کنترل وردی ها یا ترشح اندورفین، درد کاهش می یابد.

لمس و ماساژ



لمس و ماساژ

- ▶ از هزاران سال پیش، ماساژ به عنوان یک درمان مورد توجه بوده است. در این روش دستکاری بافت نرم با اهداف درمانی به روش های مختلف و در قمت های متفاوتی از بدن انجام می شود.
- ▶ ماساژ علاوه بر ایجاد یک حس خوب و آرامش بخش باعث افزایش جریان خون و ایجاد انرژی در بدن می شود.
- ▶ لمس و ماساژیکی از ابزارهای ارتباطی غیر کلامی است و در بین آدمیان کاربرد بسیار دارد.

مکانیسم اثر ماساژ

▶ مکانیسم اثر بر اساس تئوری Gate یا کنترل دریچه ای درد می باشد. بدین ترتیب که فیبرهایی که پیام درد را به مغز منتقل می کنند در مقایسه با فیبرهایی که پیام لمس را مخابره می کنند کوچکترند و سرعت هدایت پیامشان کمتر است.

▶ وقتی که هر دو تحریک لمس و درد همزمان ایجاد می شود، پیام لمس سریعتر به مغز مخابره می شود و ورودی های درد را بلوک میکند و به این ترتیب احساس درد و دریافت پیام درد کاهش می یابد.

فواید فیزیکی ماساژ در بارداری و زایمان

- ▶ ماساژ در هنگام زایمان باعث می شود که گردش خون و لنف در بدن مادر افزایش یابد و مواد زائدی نظیر اسید لاکتیک که باعث گرفتگی و خستگی عضلات می شود خیلی سریع از بدن دفع ود.
- ▶ ماساژ در تسهیل گردش خون، ضربان قلب و کنترل فشار خون مفید است. ماساژ گردش خون موضعی و عمومی را در بدن افزایش می دهد، در نتیجه اکسیژن بیشتری به سلولهای بدن منتقل می شود.
- ▶ ماساژ نوعی سازگاری است که با افزایش ایمپالسهای بی ضرر، تحریکات دردناک را کاهش می دهد. با شل و ریلکس نگهداشتن سایرعضلات بدن در هنگام انقباضات رحمی، رهش توکسین از عضلات و اکسیژن رسانی به آنها در حد مطلوب صورت می گیرد.
- ▶ باعث احساس آرامش و راحتی در مادر می شود و بر روان و عواطف مادر اثر مثبت دارد

قوانین ماساژ دادن در بارداری و زایمان

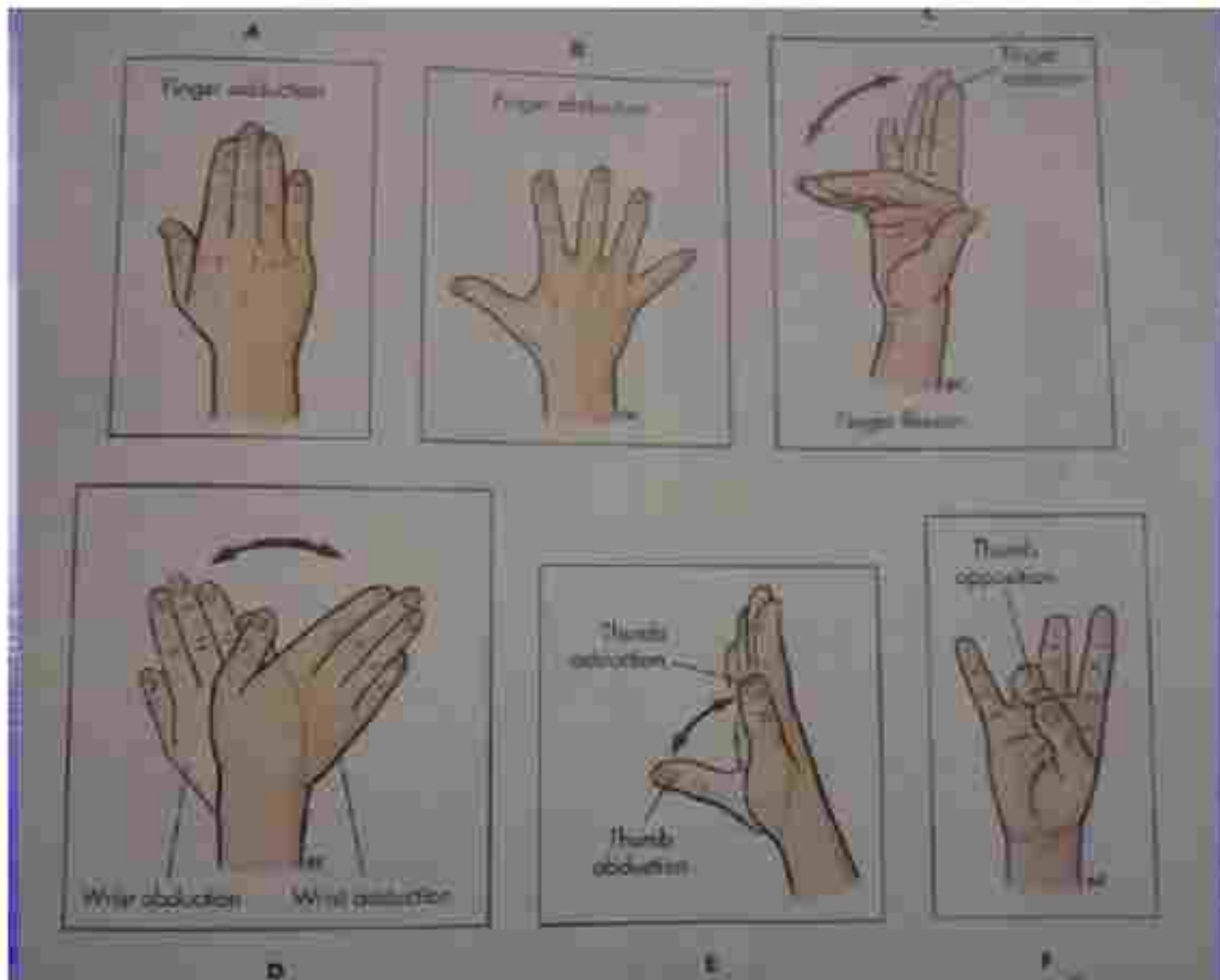
- ▶ مادر باید در وضعیت راحتی باشد و در صورت ضرورت با پیشرفت حاملگی می تواند وضعیتش را تغییر دهد.
- ▶ بر حسب سن حاملگی، زمان ماساژ دادن متفاوت است به نحوی که در طول ماه های اول ۳۰-۶۰ دقیقه و در ماه های آخر ۱۵-۴۵ دقیقه کافی است.
- ▶ بسیار مهم است که در هنگام ماساژ دادن وضعیت مادر، نوع حرکات، میزان فشار و زمان هر حرکت در ذهن حفظ شود.
- ▶ یک محل گرم و آرام را انتخاب کنید.
- ▶ در ماه های آخر بارداری بهتر است مادر روی یک صندلی راحت روبه پشت آن با پاهای باز بنشیند ولی در ماه های اول بارداری با زیر انداز مناسب می تواند بنشیند

قوانین ماساژ دادن در بارداری و زایمان

- ▶ برای ماساژ می توان از روغن بادام یا روغن های گیاهی دیگر استفاده کرد ولی هرگز از روغن های مدنی استفاده نکنید زیرا باث خشکی پوست می شود.
- ▶ ناخن های دست کوتاه باشد
- ▶ در طول ماساژ اگر مادر احساس ناراحتی، سردرد، سرگیجه، تهوع کرد وضعیتش را عوض کنید یا تغییر پوزیشن بدهید
- ▶ تنفس مادر هنگام ماساژ نرم و احت باشد
- ▶ فشار مستقیم بر روی استخوان و ستون مهره ها وارد نشود
- ▶ ماساژ می تواند از ۱۰ دقیقه تا ۱ ساعت بسته به میل مادر، در حین یا بعد از انقباضات باشد.

عبارات مرسوم :

- پتريساژ (Petrisage): استروک به صورت مالش دادن
- نيدینگ (Kneading): توده عضلانی بافت زیر پوستی فشرده و آزاد می شود.
- فريکشن (Friction): استروک به صورت فشردن
- افلوراژ (Effleurage): استروک به شکل لغزیدن
- استروکینگ (Stroking): ضربه و نوازش
- تاپوتمنت (Tapotement): استروک به صورت ضربه زدن
- ويبريشن (Vibration): استروک به صورت لرزاندن
- شکینگ (Shaking): استروک به صورت تکان دادن
- رولینگ (Rolling): لوله کردن بافت زیر پوست



تکنیک های ماساژ

▶ ۱- استروئینگ یا افلوراژ: حرکت سطحی و آرام با فشار ملایم کف دست و انگشتان و انگشت شست در اداکشن یا اداکشن می باشد که برای شروع و خاتمه ماساژ به کار برده می شود:

- ▶ استروئینگ سطحی
- ▶ استروئینگ عمقی



تکنیک های ماساژ

▶ ۲- کامپرسن (Compression): گرفتن بافت و آزاد کردن آن می باشد که به صورت پشت سر هم انجام می گیرد.

▶ نیدینگ (Kneading) یا پتریساز

▶ رولینگ (Rolling)

▶ پیکینگ آپ (Picking Up)

▶ رینگینگ (Wringing)



شکل ۴- بیهوشی با باند بست



شکل ۵- بیهوشی با باند بست



شکل ۶- بیهوشی با سنج و کشش انگشتان دست



شکل ۷- بیهوشی با کشش دست و انگشتان دیگر



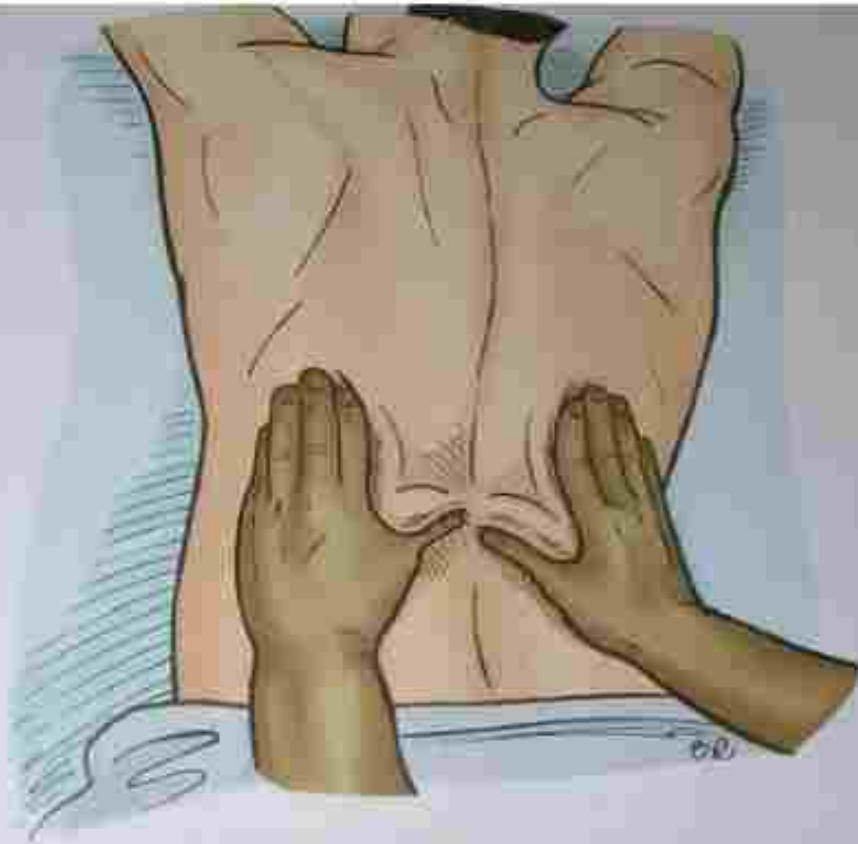


fig. 10-8

Use of pétrissage (skin rolling) to assess the skin and superficial connective tissues by lifting the tissues.

تکنیک های ماساژ

▶ ۳- پرکاشن (Percussion) یا تاپوتمنت: هرگونه ضربه زدن سریع و متوالی که جهت ایجاد تحریک و پرخونی موضعی و ضربه زدن طولانی مدت که باعث خستگی و شل شدن عضلات شود تاپوتمنت خوانده می شود.

▶ -هکینگ (Haking)

▶ -بیتینگ (Beating)

▶ -تپینگ (Tapping)

▶ -کلاپینگ (Clapping)



شکل ۱۲- کشش زانو و ران هنگام خواب کردن



شکل ۱۳- کشش عضلات سر و گردن در حالت خوابیدن



شکل ۱۴- حرکت کشش در زانو و کمر در حالت خوابیدن

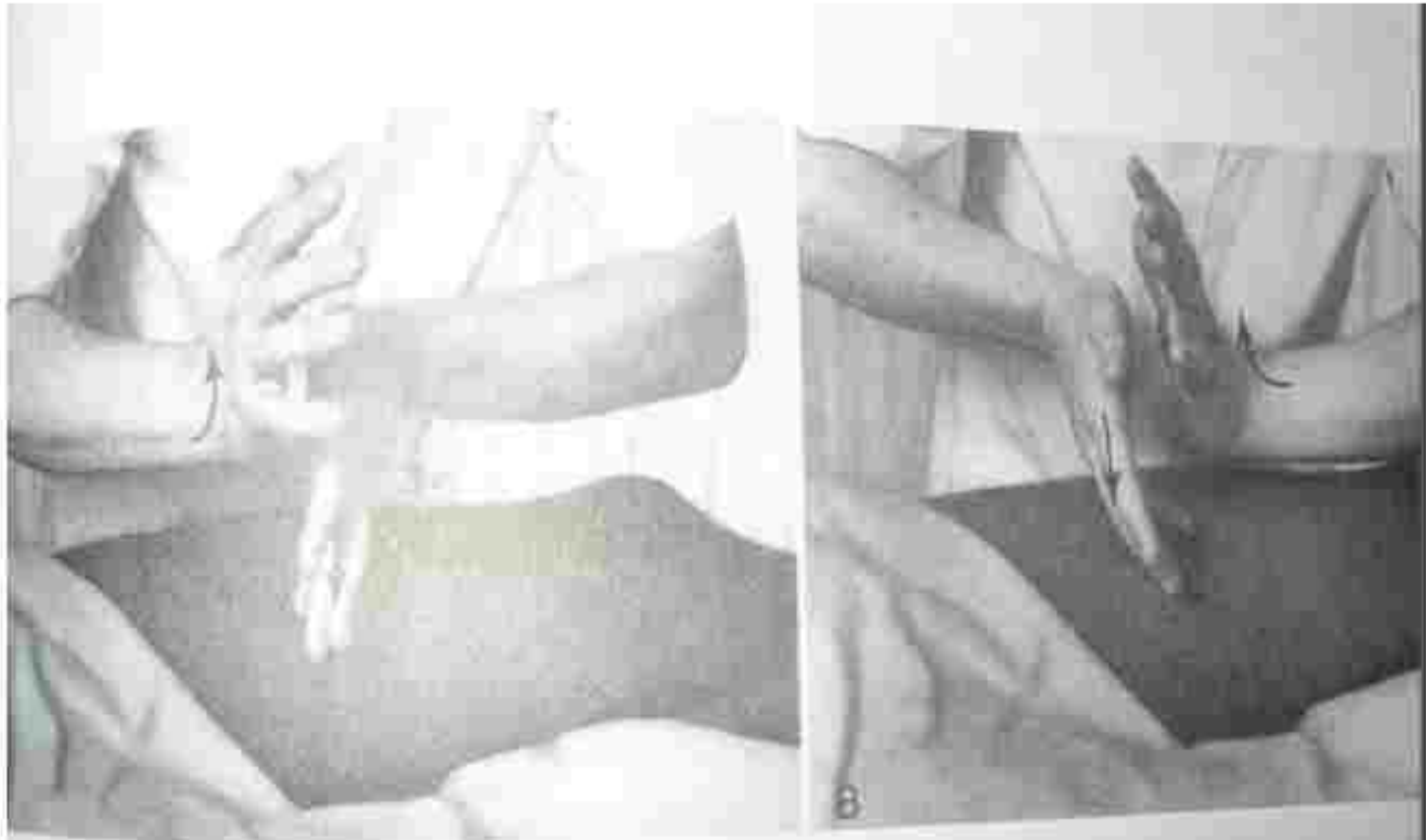


شکل ۱۵- کشش آرنج تا زانو در حالت خوابیدن در پهلو
(در صورتی که خوابیدن در پهلو)

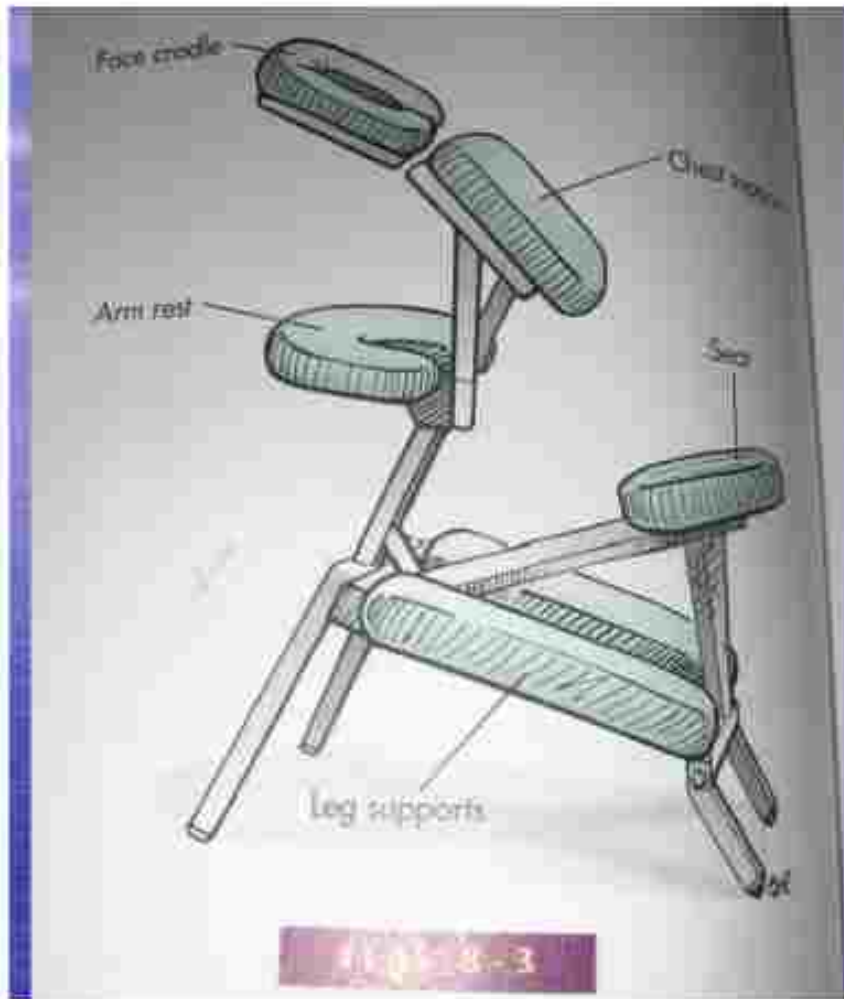


شکل ۱۶- کشش مچ دست در حالت خوابیدن در پهلو





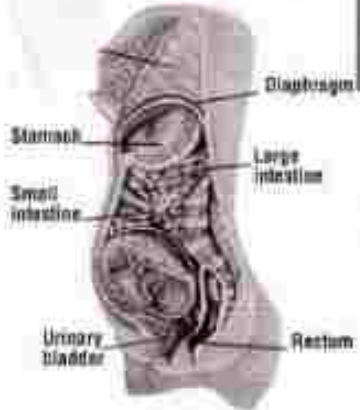
شکل ۱۳- مکینک بر روی عضله چهار سر ران







Progression of Pregnancy Pressures and Displacements



©Childbirth Graphics,
Division of Wirth Group, Inc., Waco, TX

Fifth Month



موارد عدم استفاده از ماساژ

- ▶ آماس های حاد میکروبی
- ▶ ضایعات جلدی و حساسیت شدید پوستی
- ▶ تومورهای بدخیم
- ▶ اختلالات حاد دستگاه گردش خون مثل ترومبوز و فلبیت
- ▶ ورم مزمن در اندام تحتانی به علت نارسایی قلبی عروقی لنفاوی و وریدی
- ▶ آمبولی حاد ریه و سل
- ▶ شکستگی دنده
- ▶ هیپرتانسیون

Prenatal Massage

- ▶ Prenatal massage has also been labeled as:
 - ▶ • Pregnancy massage
 - ▶ • Maternity massage
 - ▶ • and expanded to perinatal massage

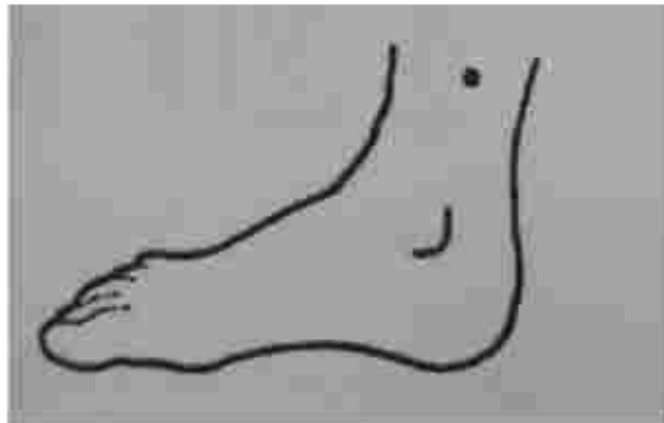


ماساژ در بارداری

- ▶ ماساژ در بارداری (به غیر از موارد بارداری همراه با عارضه) به صورت ماساژ عمومی است.
- ▶ ماساژ در بارداری نباید خشن، شدید و عمیق باشد.
- ▶ ماساژ شکم نباید بیش از استروک سطحی باشد.
- ▶ در مادران مبتلا به واریس باید از حرکات بسیار سبک در پاها استفاده شود و پاها در طول ماساژ روی صندلی یا چهار پایه بلندی باشد.
- ▶ در ماه های آخر بارداری مادر نباید روی شکم بخوابد.

ماساژ در بارداری

- ▶ هرگز اطراف مچ پا به خصوص سطح داخلی و پشت استخوان ساق پا را با فشار زیاد و عمقی ماساژ داد.
- ▶ فشار نقطه سیاتوس در سه الی چهار انگشت بالاتر از سطح داخلی استخوان مچ و پشت استخوان ساق باعث زایمان زودرس می شود.



ماساژ پشت و شانه ها

- ▶ در هنگام زایمان برای ایجاد آرامش بیشتر و تن آرامی استفاده می شود
- ▶ مادر را در وضعیت راحتی قرار دهید.
- ▶ کمی روغن در کف دست خود بریزید و بمالید تا گرم شود. هرگز روغن مستقیم روی پوست مادر نریزید.
- ▶ کف دستها را روی کمر و در دو طرف ستون مهره ها قرار دهید و با یک فشار ملایم و حرکت آرام دستها را بالا ببرید و پس از ماساژ شانه ها دوباره از طرفین ستون مهره ها دستها را پایین بیاورید. سعی کنید که با کف دو دست کل فضای پشت را پوشش دهید. این حرکت را چندین بار و تا حد ممکن نرم و ملایم انجام دهید.

ماساژ پشت و شانه ها

▶ پاشنه هر دو دست را پایین کمر و طرفین ستون مهره ها قرار دهید، یک نفس عمیق بکشید و در حال بازدم فشار ملایم و عمیقی با دستهای خود وارد کنید.



ماساژ پشت و شانه ها

وقتی که پایین کمر شل شد نوبت به ناحیه کمر می رسد، ناحیه ای که در طول حاملگی دچار درد و گرفتگی زیادی می شود. در زاویه راست مادر بنشینید. ابتدا هر دو دست را مشت کنید، یک ساعد را به جلو و ساعد دیگر را به عقب با حرکت جاروئی ماساژ دهید. دستهای خود را با همین حرکت عقب و جلو و چندین بار در پشت مادر بالا و پایین ببرید.



ماساژ پشت و شانه ها

▶ دوباره رو به پشت مادر بنشینید و انگشت شست را به فاصله ۲-۳ سانتی متر از ستون مهره ها قرار دهید. پوست را محکم فشار دهید و با حرکت انگشت دایره های کوچکی ایجاد کنید و دقت کنید که همواره شست با پوست تماس داشته باشد.

▶ وقتی که دستها به بالای ستون مهره ها رسید، انگشت اشاره را در طرفیت ستون مهره ها قرار دهید و با یک فشار آرام اما عمیق، دست را تا باسن پایین بیاورید. این حرکت را ۳ بار تکرار کنید

ماساژ پشت و شانه ها

- ▶ برای ماساژ گردن و شانه ها، انگشتان شست را بین وسط پشت و گردن قرار دهید. با اعمال کمی فشار همان حرکات دایره های را به طرف گردن و شانه ها انجام دهید. توجه کنید نقاطی که گرفتگی یا درد بیشتری دارند آنقدر ماساژ دهید که کاملاً ریلکس و شل شود.
- ▶ دست راست را روی شانه راست بگذارید و به عقب بکشید. با دست دیگر دست را در کشیدن کمک کنید.
- ▶ این حرکت را ۵-۱۰ بار تکرار کنید و سپس شانه چپ انجام دهید. بعد از اتمام این حرکت هر دو دست را روی یک شانه قرار دهید و با هم به سمت عقب و پایین تا باسن بکشید.



ماساژ پشت و شانه ها

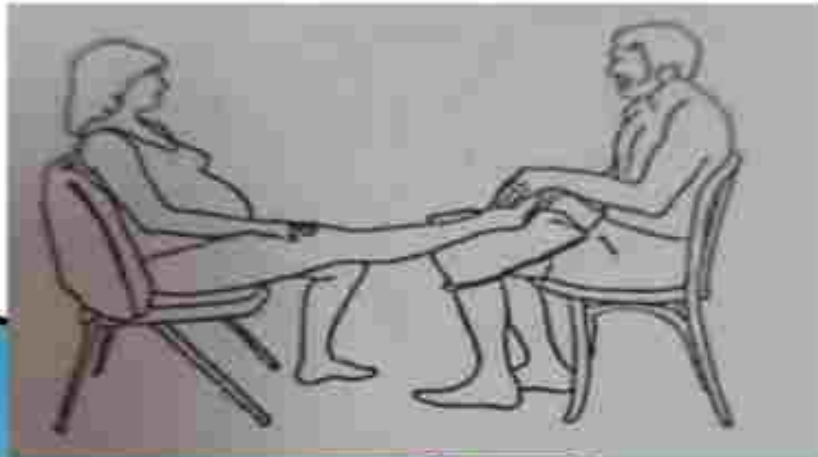
▶ در پایان نوبت به لمس اعصاب می رسد. این کار با استفاده از نوک انگشتان و به صورت مالش دورانی انجام می شود. مالش دورانی را از سر مادر شروع و به نرمی و سبکی انگشتان را به پایین تا باسن حرکت دهید و ۳-۴ بار تکرار کنید. این حرکت در پایان ماساژهای پشت باعث آرامش سیستم عصبی می شود.

▶ دستها را می توانید تا ران، پشت پا و حتی پشت ساق پا پایین بیاورید. این حرکت باعث تخلیه تنش و انرژی مازاد بدن می شود. این تمرین بیشتر در اوایل و اواسط زایمان مفید است.

ماساژ پاها

▶ در موقع زایمان یا هر موقع دیگر که مادر احساس نیاز کند می تواند انجام شود.

▶ مادر روی یک صندلی می نشیند یا دراز بکشد و پاها را روی یک بالش راحت بگذارد. یک دست زیر و دست دیگر را روی پا قرار دهید و با حرکت هماهنگ، دستها را به طرف بیرون و پایین بکشید. مثل اینکه می خواهید درد را از نوک انگشتان پا خارج کنید و ۱۰-۵ بار در هر پا تکرار کنید.



ماساژ پاها

▶ انگشت شست را روی تک تک استخوان های مچ پا بگذارید و با ملایمت و حرکات دایره ای، فشار عمیقی روی استخوان ها وارد کنید. پاشنه پا را به آرامی فشار دهید. فراموش نکنید که از مچ بالاتر نروید.

ماساژ دست

- ▶ در حالی که کف دست مادر رو به پایین است، دستش را در دستتان بگیرید، به طوری که انگشت شست در بالا و چهار انگشت دیگر در زیر و کف دست مادر بشود.
- ▶ روی دست را از مرکز به خارج مالش دهید. ممکن است مادر بخواهد فشار بیشتری وارد کنید، پس بهتر است از خودش بپرسید چه مقدار فشار برایش کافی است.
- ▶ حالا وضعیت دستها را عوض کنید و چهار انگشت را روی دست و شستها را کف دست مادر قرار دهید.
- ▶ با کمک تمام سطح انگشت شست، کف دست مادر را کاملا ماساژ دهید. توجه کنید که با نوک انگشتان عمل نکنید. مرتب جای انگشتان را عوض کنید که تمام سطح کف دست را ماساژ داده باشید.
- ▶ بعد هر انگشت را جداگانه به آرامی از پایین به بالا ماساژ دهید.

شل و ریلکس کردن لگن

- ▶ بسیار مهم است که هنگام زایمان، لگن مادر کاملاً شل و ریلکس باشد. اگر مادر اجازه بدهد همراه زایمان رانها و باسن مادر را ماساژ دهد، لگن و پیرینه شل و ریلکس خواهد شد.

شل و ریلکس کردن لگن

- ▶ پشت مادر بایستید و عضلات باسن را محکم مالش یا ورز دهید.
- ▶ سپس مقابل مادر بایستید و با حرکات مالشی و ضربه ای عضلات بزرگ ران را ماساژ دهید.

افلوریج

▶ عبارت است از حرکات مالشی ریتمیک که مادر خودش روی بدنش انجام می دهد. این حرکات بسیار سبک، ریتمیک و ملایم در پایین شکم به صورت حرکات دایره ای به طرف چپ یا راست انجام می شود.

▶ در واقع نوعی ماساژ سبک روی پوست که بدون اعمال هیچ فشاری باعث آرامش بدن می شود. این نوع ماساژ با کف دست یا انگشتان انجام می شود.

▶ دستها را کاملاً شل کنید و به شکل ناحیه ای از بدن که ماساژ می دهید، درآورید

ماساژ در زایمان

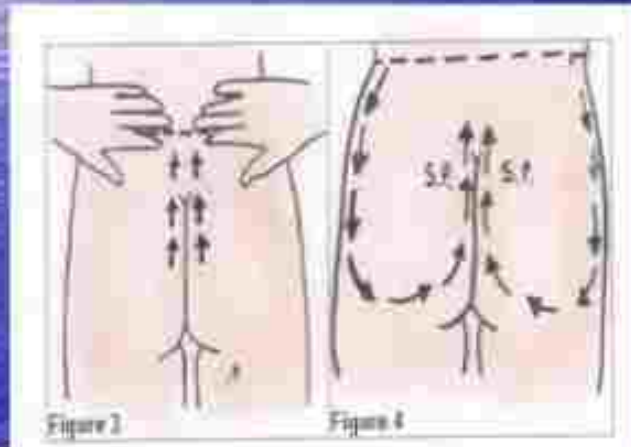
- ▶ در مرحله زایمان ماساژ پشت و شانه رضایت بخش است و ماساژ پاها نیز مفید است.
- ▶ با ماساژ، پروسه زایمان سریعتر پیش می رود زیرا ماساژ می تواند باعث ریلکسیشن و متمرکز شدن مادر روی مواردی غیر از درد زایمان می شود.

Child Birth Massage Techniques

- ▶ • The Back Massage:
- ▶ • 1 – The Circular Hip Massage
- ▶ • a – Heart Shape
- ▶ • b – B shape
- ▶ • 2 – The Sacral Pressure Massage
- ▶ • 3 – The Whole Back Massage
- ▶ • 4 – The Shoulder Massage
- ▶ Leg and arm massage

Benefit the back and Hips Massage

- **Main Benefit**
- Pain relief
- **Secondary Benefit**
- Relaxation
- Breathing



Benefit the Legs and Arms Massage

- **Main Benefit**
- Relaxation
- Breathing
- **Secondary Benefit**
- Pain relief



Figure 10

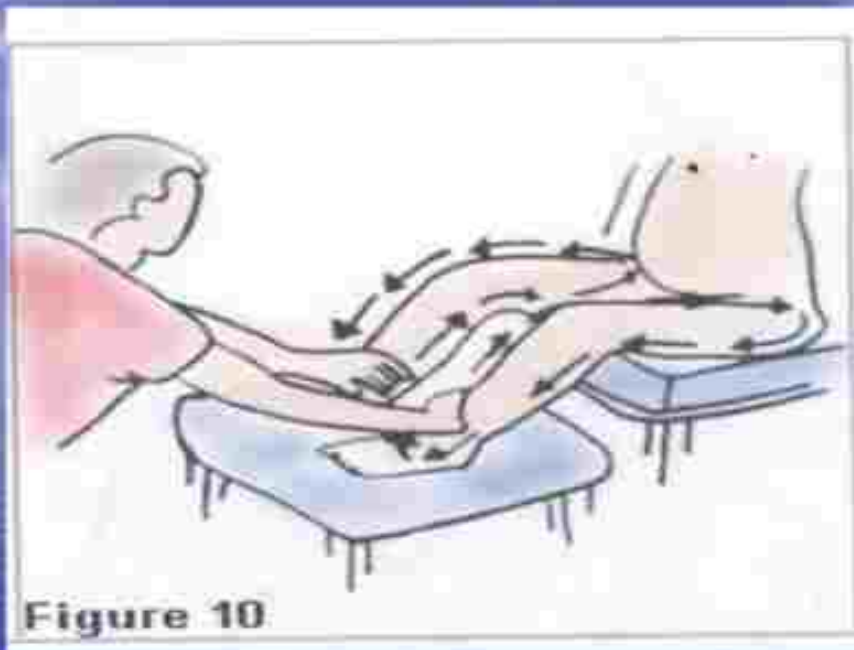
Back—both sides simultaneously.



Right arm.



Left arm.



نذکره: در زمان ماساژ با حرکت دست به سمت بالا، دم و در زمان ماساژ با حرکت دست به سمت پایین، بازدم را به مادران توصیه می‌نماییم.



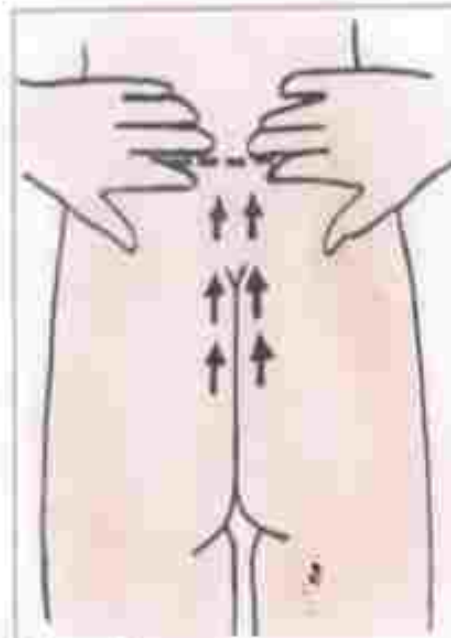


Figure 3

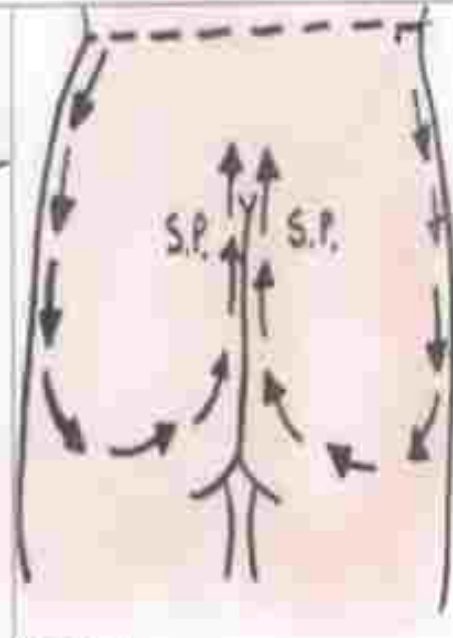


Figure 4



Figure 1



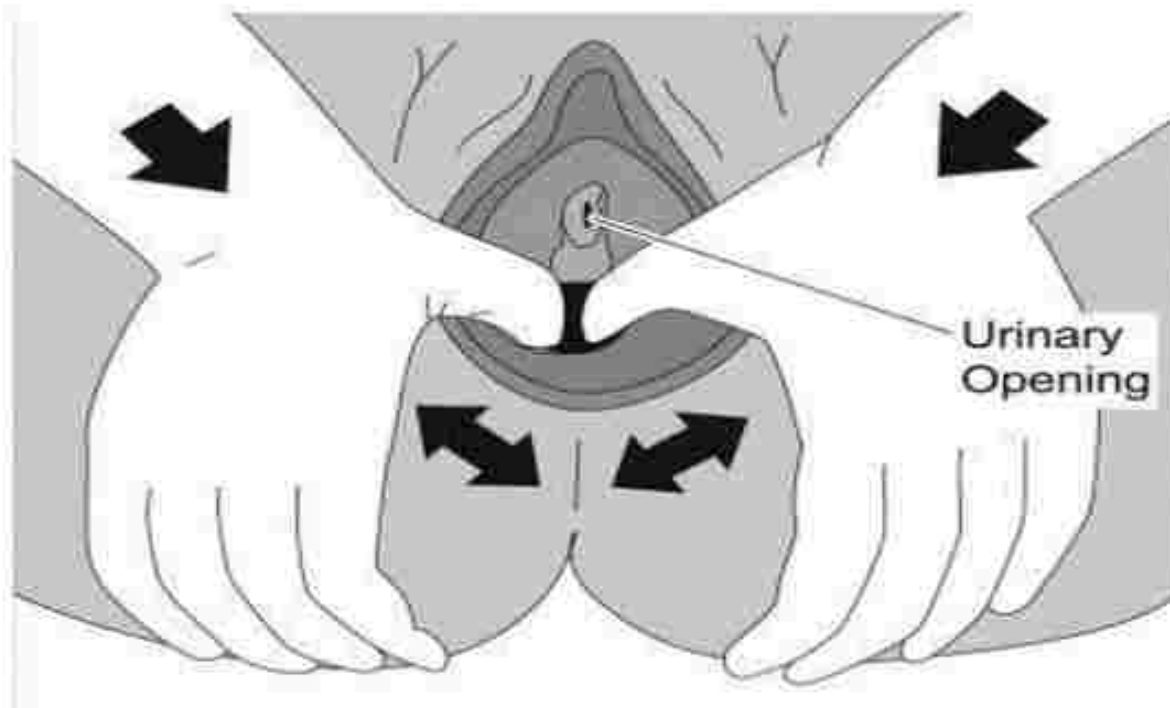
Figure 2

ماساژ پریینه

▶ ماساژ پریینه از هفته ۳۴ حاملگی به بعد آغاز می شود و باید روزانه انجام بگیرد. پریینه فضای بین واژن و مقعد است که در هنگام خروج سر جنین کاملا کشیده می شود. این ماساژها با آماده ساختن پریینه، نیاز به اپی زیاتومی و خطر پارگی پریینه را کاهش می دهند.

ماساژ پرینه

- ▶ به مادر بگویید دستهای خود را بشوید و یک محل گرم و خصوصی انتخاب کند. یک آینه دستی هم داشته باشد.
- ▶ پرینه و انگشت شست خود را با ژل لغزنده آغشته کند. می تواند از روغن گیاهی و ویتامین E هم استفاده کند.
- ▶ انگشتان شست را ۱-۱/۵ سانتی متر داخل واژن برده و به پایین و طرفین همزمان فشار وارد کند. خیلی ملایم پوست را بکشد تا یک حالت سوزش و کشیدگی را حس کند.
- ▶ حدود ۲ دقیقه دیگر م به همین صورت فشار آورد تا پوست این ناحیه بی حس شده و دیگر سوزش را حس نکند.
- ▶ نیمه انتهایی واژن را ۳-۴ دقیقه با روغن ماساژ دهد. مواظب باشد که ماساژ به سمت بالا و مجرای ادرار نباشد.
- ▶ در حال ماساژ دادن واژن را با شست به آرامی بالا و پایین بکشد. این حرکت باعث کشیدگی عضلا پرینه می شود درست همانطوری که همگام خروج سر جنین در زایمان اتفاق می افتد.



نکات مهم در ماساژ پریینه

- ▶ به مادر یادآوری کنید که هرگز ناحیه اطراف مجاری ادرار را ماساژ ندهد چرا که باعث عفونت و آسیب می شود.
- ▶ مادرانی که دچار هرپس فعال هستند، به هیچ عنوان ماساژ پریینه ندهند چرا که باعث انتشار عفونت می شود.
- ▶ اگر از زایمان قبلی برش اپی زیاتومی وجود دارد بهتر است اینمنطقه را فشار دهید چرا که افت ترمیم شده اغلب سفت تر است و سخت تر کشیده می شود.

High risk factors

- ▶ • Rh-negative
- ▶ • Multiple baby pregnancy
- ▶ • Previous miscarriages
- ▶ • Diabetes
- ▶ • Renal, cardiac, liver or connective tissue disorders
- ▶ • Exposure to drugs or hazardous materials
- ▶ • Mothers under 20 or over 35



نکات ماساژ در تریمستر اول

- ▶ از اول تا آخر بارداری فشار عمیق روی شکم کمتر اندیکاسیون محسوب می شود.
- ▶ در تریمستر اول و آخر ارتباط جنین خیلی حساس و ظریف (fragile) است و تراپیست باید به ظرافت این ارتباط توجه کند.

1st trimester

- ▶ • Most common time for **miscarriages**
- ▶ • Avoid **deep tissue work** in the abdominal and lower back regions
- ▶ • Tender breasts may cause discomfort when laying on the stomach
- ▶ • Around the **ankle** there are 2 acupressure points that can stimulate the uterus, as well as one on the **upper back**, one on the hand and on **the feet**. **Avoid** these to prevent causing a miscarriage.



ماساژ در تریمستر دوم

- ▶ این مرحله ساده ترین و سالم ترین مرحله بارداری است.
- ▶ در این مرحله تغییرات بافت هم بند بارز می شود. لیگامانها شروع به شل شدن نموده و عضلات اسپام می یابد. به همین ماساژ در این محله بسیار لذت بخش می باشد.
- ▶ در هفته ۲۲ مادر تمایل ندارد روی شکم بخوابد لذا پوزیشن های lateral, prone و supine مناسب تر است اما استفاده از بالش توصیه می شود.





ماساژ در تریمستر سوم

- ▶ ماساژ تراپیست ها در این مرحله نسبت به مراحل دیگر محدودیت بیشتری دارند ولی کارشان مهم تر از مراحل دیگر است.
- ▶ امکان کار کردن بر روی مادر به صورت دمر نیست و شاید در حالت سوپاین نیز براساس خواست مادر نیاز به تعدیل وضعیت احساس شود.
- ▶ بهتر است مادر به یک طرف بخوابد مگر آنکه بتواند در پوزیشن نیمه نشسته (semi-Reclined) قرار گیرد.



TENS

transcutaneous electrical
nervous stimulation



TENS

▶ تحریک زیر جلدی اعصاب به صورت الکتریکی که در این روش ایمپالس های الکتریکی به وسیله الکترودهایی بر روی پوست منطقه ی مورد نظر سبب تحریک اعصاب و کاهش درد می شود.

▶ این دستگاه از یک منبع نیرو تشکیل شده که ایمپالس های الکتریکی را تولید می کند. این ایمپالسها از طریق الکترودهایی که به وسیله سیم به منبع متصل هستند به پوست منتقل می شوند.





موارد کاربرد

- ▶ درمان دردهای حاد
- ▶ درمان دردهای مزمن
- ▶ تقویت عضلات
- ▶ کاهش ادم حاد
- ▶ کاهش ادم مزمن
- ▶ کاهش اسپاسم عضلات
- ▶ تحریک افزایش جریان خون
- ▶ تحریک عملکرد ارگان های داخل شکمی
- ▶ درمان بی اختیاری ادرار
- ▶ کاهش درد زایمان

موارد کاربرد



- ▶ تسهیل ترمیم ضایعات
- ▶ سایر موارد کاربردی
- درمان ناباروری
- دیسمنوره
- جوشهای غروز جوانی
- عوارض ناشی از زونا
- کانگرن های ناشی از دیابت
- سوختگی ها
- ترمیم شکستگی ها
- ▶ در طب سوزنی (یک تنس خفیف)

**TENS Programme 1 -
Back Pain**



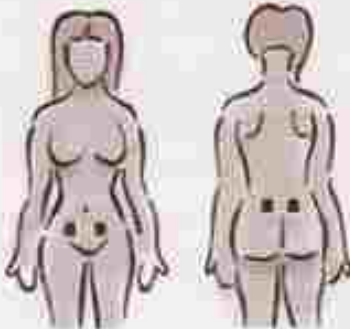
*Lower
Back Pain*

*Upper
Back Pain*

**TENS Programme 2 -
Migraine**



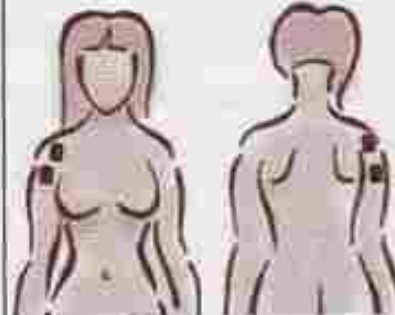
**TENS Programme 3 -
Period Pain**



*Period
Pain*

*Period and
Back Pain*

**TENS Programme 4 -
Shoulder Pain**



*Can be used with both pads
on the same side or 1 pad on
either side.*

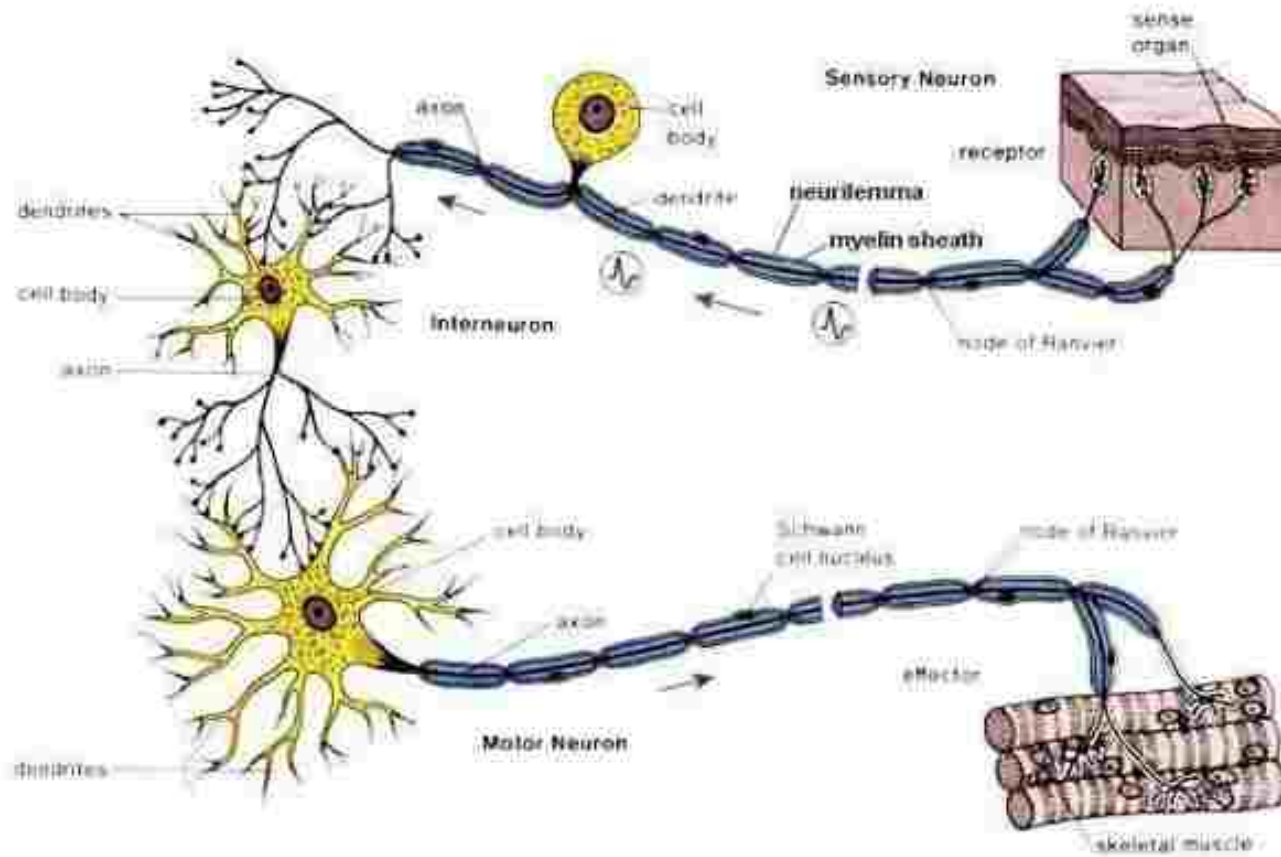


کنتراندیکاسیون ها

- ▶ در مواردی که بیمار تب دارد
- ▶ در افراد مبتلا به سرطان و سل
- ▶ در موارد عفونی
- ▶ در استفاده کنندگان از pace maker
- ▶ در موارد زخم و جراحی پوستی
- ▶ در انواع خونریزی ها
- ▶ در بیماری ها و عوارض قلبی
- ▶ در اطفال و افراد بسیار مسن
- ▶ در افراد عقب مانده ذهنی



Mechanism of Pain:



Functions and Features of TENS:

- ▶ A TENS unit provides electrical stimulation to the painful area using electrodes attached to the skin.
- ▶ Some scientists say:

electrical signal



nerve sensation stops



natural pain relieving substances (endorphins)



no pain messages to brain



no pain

شرایط کاربرد در لیبیر

▶ فرکانس ۱۰-۱۰۰ هرتز

▶ پالس کوتاه ۱۰۰-۵۰ میکرو ثانیه

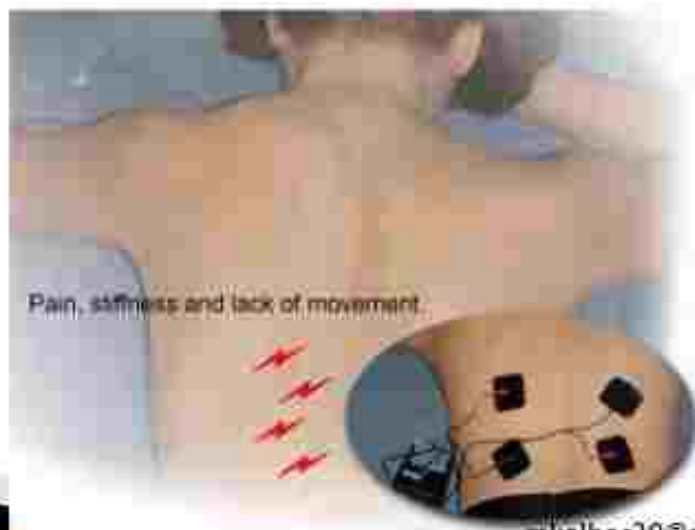


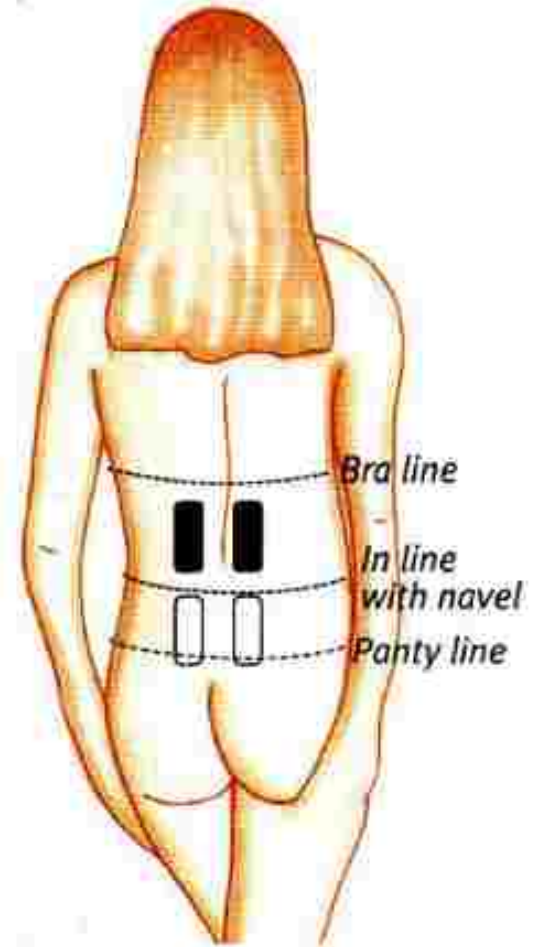
محل گذاشتن الکترودها در Stage I:

از تنس دو کاناله با چهار الکتروود استفاده می شود:

▶ کانال یک : طولی در دو طرف زوائد خاری مهره های T10 - L1

▶ کانال دو: پایین تر به صورت طولی در طرفین سگمانهای S2-S4





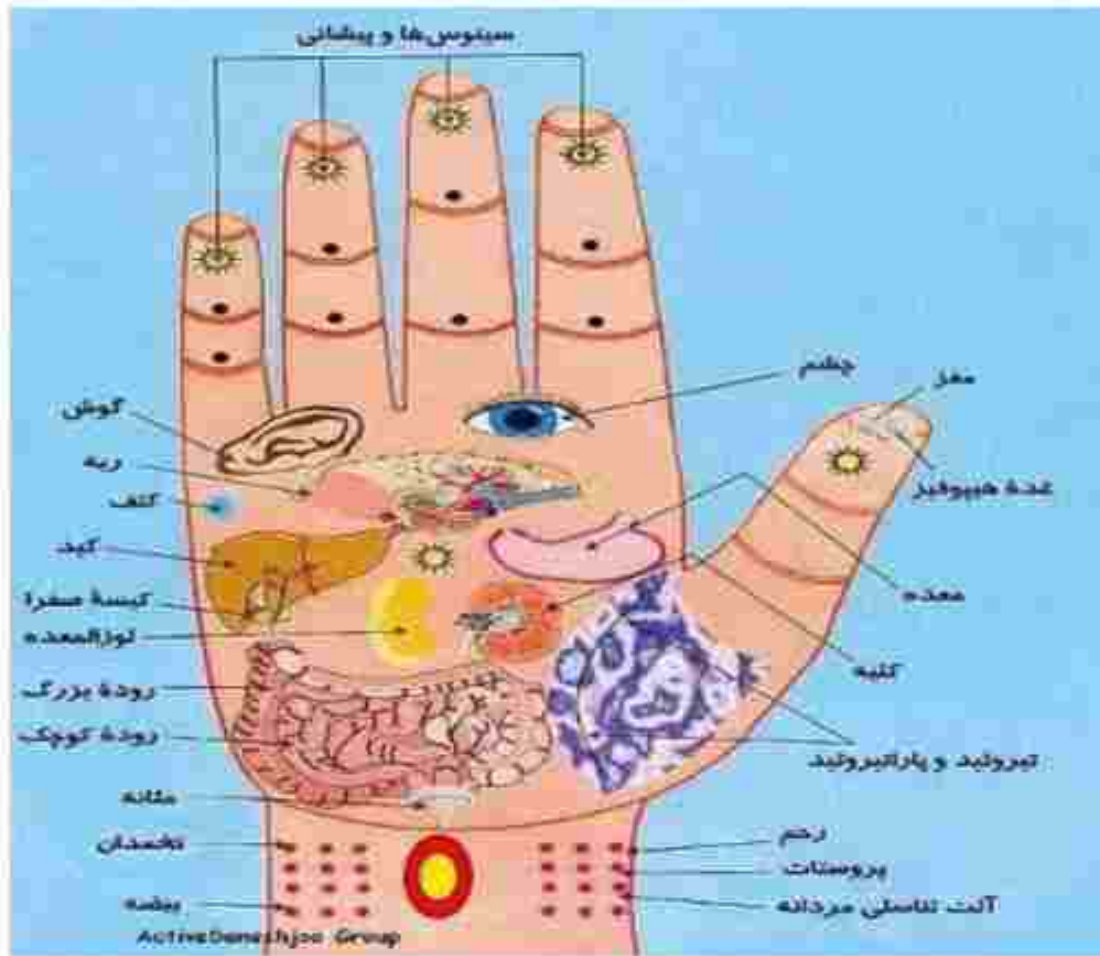
محل گذاشتن الکترودها در Stage II

از تنس دو کاناله با چهار الکتروود استفاده می شود:

▶ کانال یک : طولی در طرفین سگمانهای S2-S4

▶ کانال دو: طولی در ناحیه سوپرا پوبیک و روبروی کانالهای ناحیه پشتی

رفلکسولوژی (ماساژ درمانی)



نمودار رفلکسولوژی پا



کف پای راست

کف پای چپ



▶ بازتاب شناسی یا رفلکسولوژی یا درمان منطقه رفلکس ، نوع پیشرفته ای از ماساژ پا یا دست است. که بر این اساس طراحی شده که پاها نشان دهنده نقش تمام بدن است و ماساژ هر نقطه از پا یا دست که با بخشی از بدن مرتبط است می تواند خواص درمانی داشته باشد.

▶ اگرچه رفلکسولوژی یک وسیله تشخیصی نیست ، اما امکان تشخیص تغییرات در فعالیت‌های فیزیولوژیک مانند مراحل سیکل قاعدگی و یا مناطق دچار اختلال یا بیماری که ممکن است در بدن وجود داشته باشد ، فراهم می آورد. یا می تواند نشانه مشکلات احتمالی یا موجود در یک نقطه از بدن باشد.

▶ این رشته يك تکنیک قدیمی است و بر این اساس پایه‌ریزی شده که نقاط بازتابی (رفلکس) در روی کف دستها و پاها وجود دارند که با هر قسمت بدن اعم از عضله، عصب، غده و استخوان مطابقت دارند فشار روی این نقاط تورم یا احتقان را از بین می‌برد و به آرامش اعصاب کمک می‌کند و این آرامسازی اعصاب هم به نوبه خود انقباض عروقی را کاهش می‌دهد

▶ این تحریکات از یک طرف بر سیستم انرژی بدن تاثیر می‌گذارد که باعث می‌شود تا انسداد هایی که داخل کانال های انرژی و مریدین ها اتفاق افتاده باز شود و از طرف دیگر، به سیستم عصبی که باعث ترشح منظم هورمون ها، آنزیم ها، انتقال دهنده های عصبی و مسکن های طبیعی بدن و اندروفین ها می‌شود، تاثیر می‌گذارد.

- ▶ رفلکسولوژی یا بازتاب‌درمانی شاخه‌ای از طب مکمل و یک روش ارزان و غیرتهاجمی است.
- ▶ نواحی بازتابی روی دست‌ها و پاها تصاویر سه‌بعدی از کل بدن را نشان می‌دهد که با فشار روی نقاط خاص، جریان انرژی در بدن تعدیل و پاسخ مثبت ایجاد می‌شود.
- ▶ از اثرات روانی رفلکسولوژی می‌توان به افزایش انرژی، احساس خوب بودن، تقویت دیدگاه ذهنی مثبت و دریافت انرژی الکترومغناطیسی از زمین توسط پا اشاره کرد.

► بر اساس علم رفلکسولوژی هر عضوی در بدن که با مشکل یا بیماری مواجه شود به معنی انسداد انرژی حیاتی در مریدین مربوط به آن عضو و یا حتی در خود عضو می باشد. از آنجایی که هر عضو، اندام، غدد درون ریز و حتی کل بدن را در این صفحات انعکاس داریم.

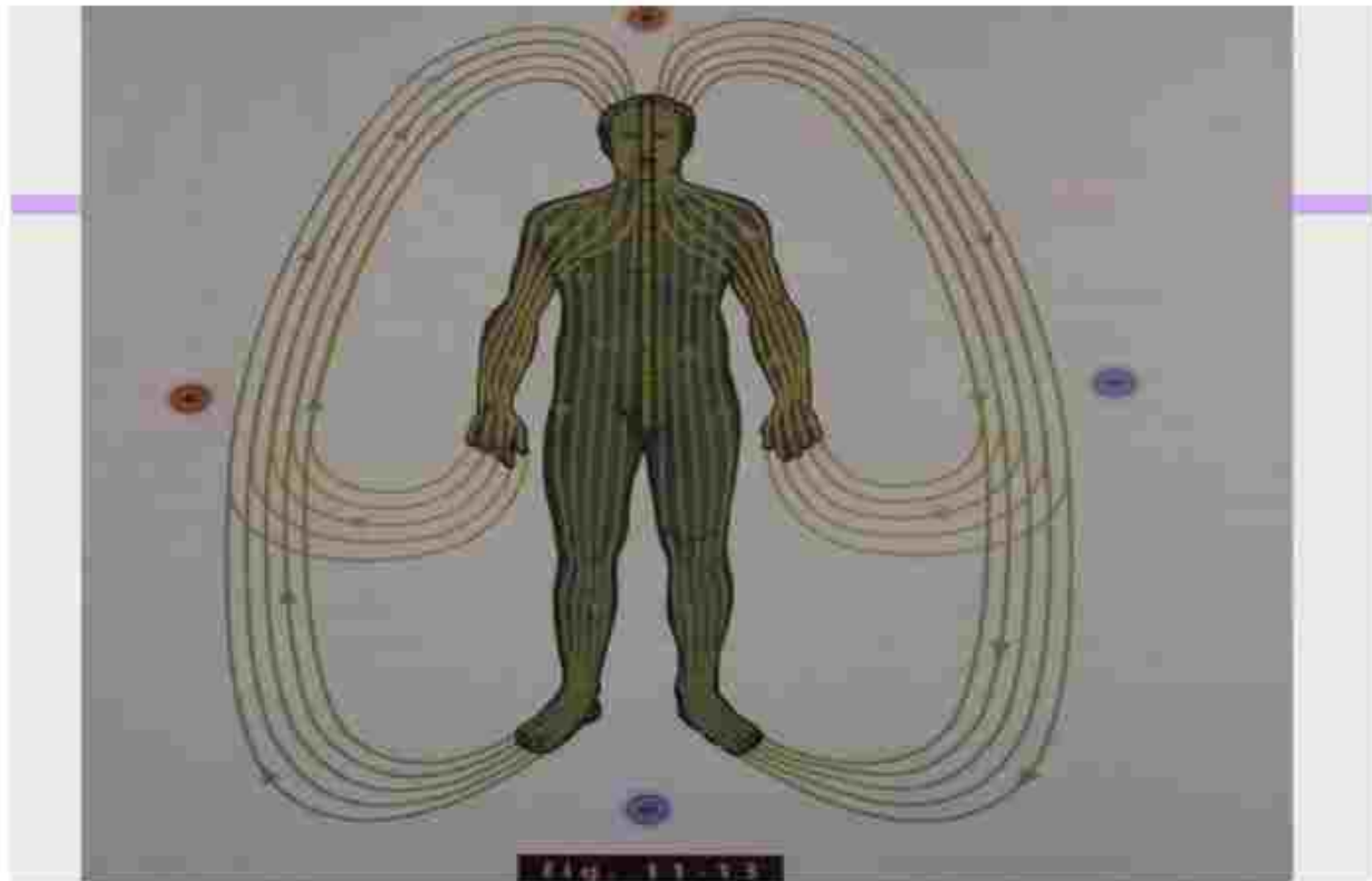
► با تحریک یا ماساژ بازتاب این ها در کف پا، دست و گوش ابتدا عدم تعادل و گرفتگی بدن را درمی یابیم، و سپس با بازگرداندن جریان طبیعی انرژی به بدن در جهت بهبود بیمار گام برمی داریم.

رفلکسولوژی دارای اثرات زیر می باشد

- ۱- متعادل سازی سیستم های بدن، به طوری که بدن بتواند خود را شفا دهد.
- ۲- موجب تحریک آن نواحی از بدن و ذهن که عملکرد صحیح ندارند می شود.
- ۳- دیدگاه ذهنی مثبت را تقویت می کند
- ۴- رها شدن احساسات سرکوب شده ناشی از فشارها و استرس، آرام سازی بدن و تغییر وضع زندگی
- ۵- آرامش بدن
- ۶- با افزایش آزادسازی اندروفین ها به کنترل درد کمک می شود
- ۷- عملکرد سیستم ایمنی را افزایش داده جریان لنفاتیک را بهتر میکند.
- ۸- تندرستی بدن را در حالت متعادل نگه میدارد.
- ۹- سطوح تمرکز را افزایش میدهد.
- ۱۰- **گردش خون** و جریان عصبی را بهبود می بخشد.
- ۱۱- در نواحی انسداد که معمولاً به صورت درد احساس میشوند، موجب تسکین می گردد.

What is reflexology?

- Reflexology is the **physical act** of applying pressure to the **feet and hand** with specific thumb, finger and hand techniques without the use of oil or lotion.
- It is based on a **system of zones** and reflex areas that reflect an image of the body on the feet and hands with a premise that such work effects a physical change to the body.



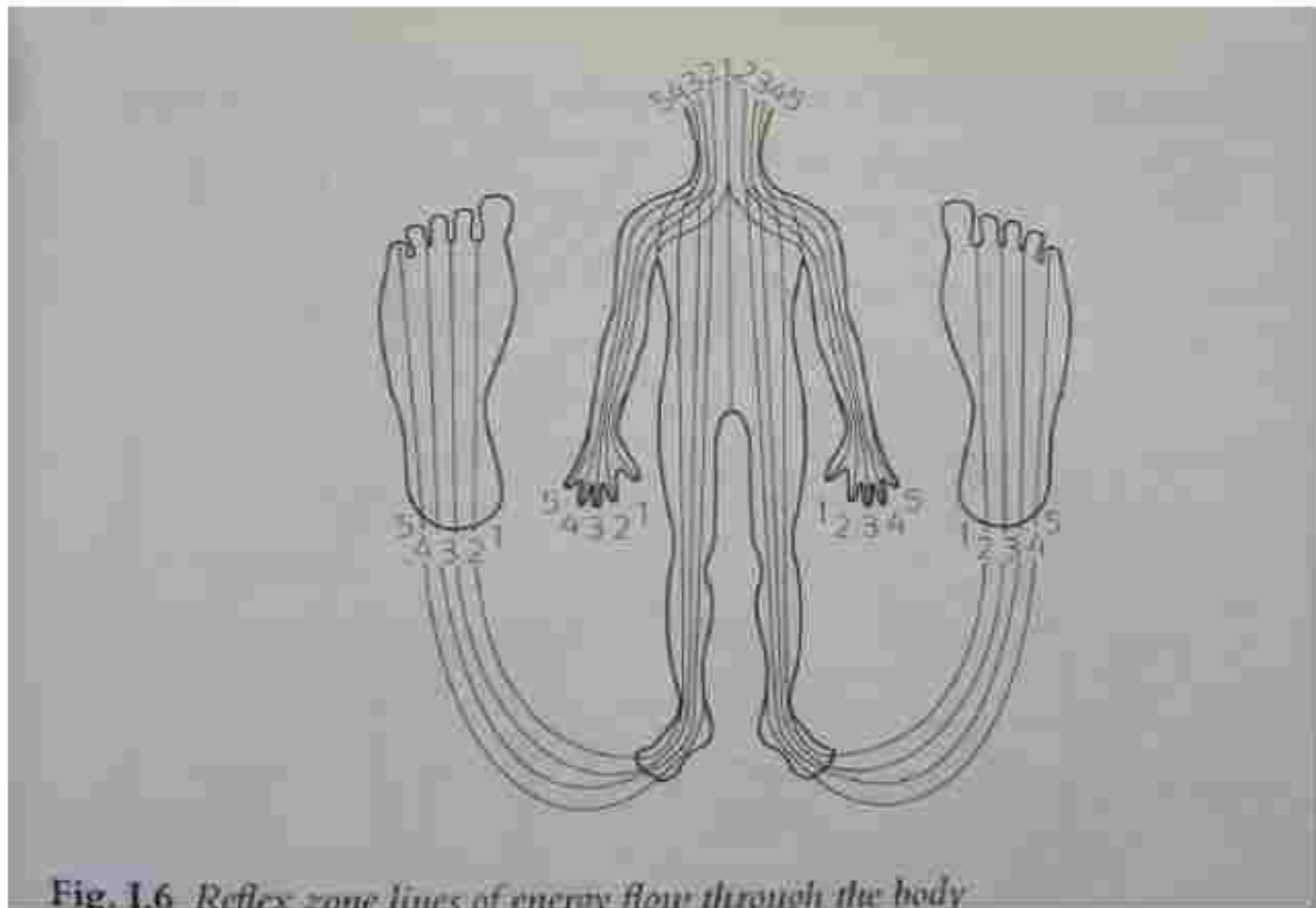
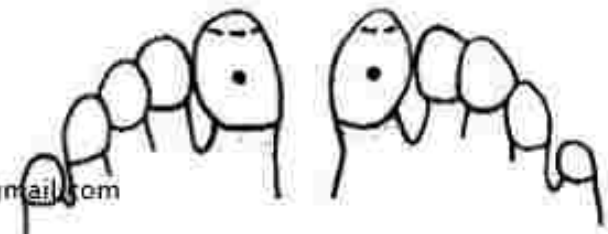
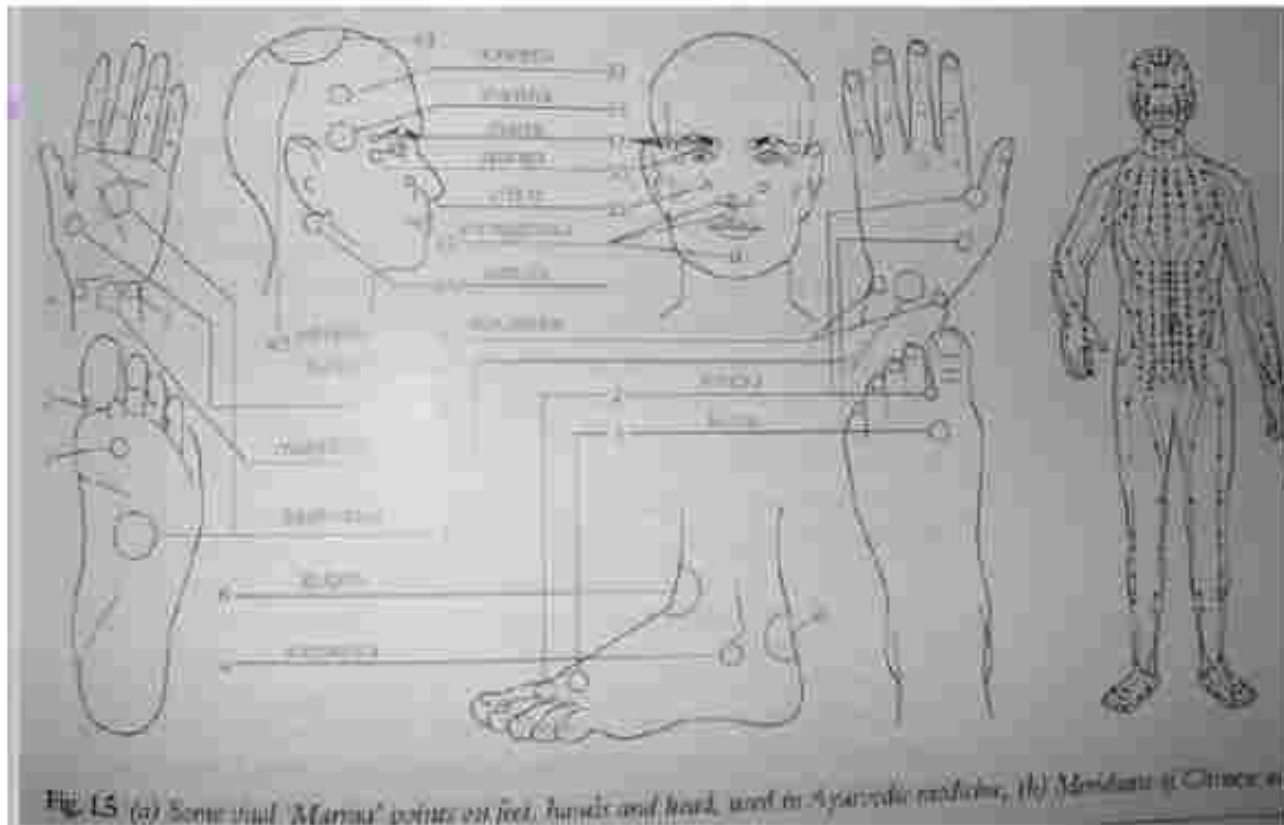


Fig. 1.6 Reflex zone lines of energy flow through the body

What is the history of reflexology?

- ▶ .
- ▶ •Archeological evidence **Egypt** (2330 BCE), **China** (2704 BCE) and **Japan** (690 CE) points to ancient reflexology medical systems. In the **West** the concept of reflexology began to emerge in the **19th century**, based on research into the **nervous system** and reflex.
- ▶ •It has been discovered, the practice of **foot and hand** work in a **variety of cultures**, belief systems and historical periods speaks to reflexology for health as a universal bridging concept.







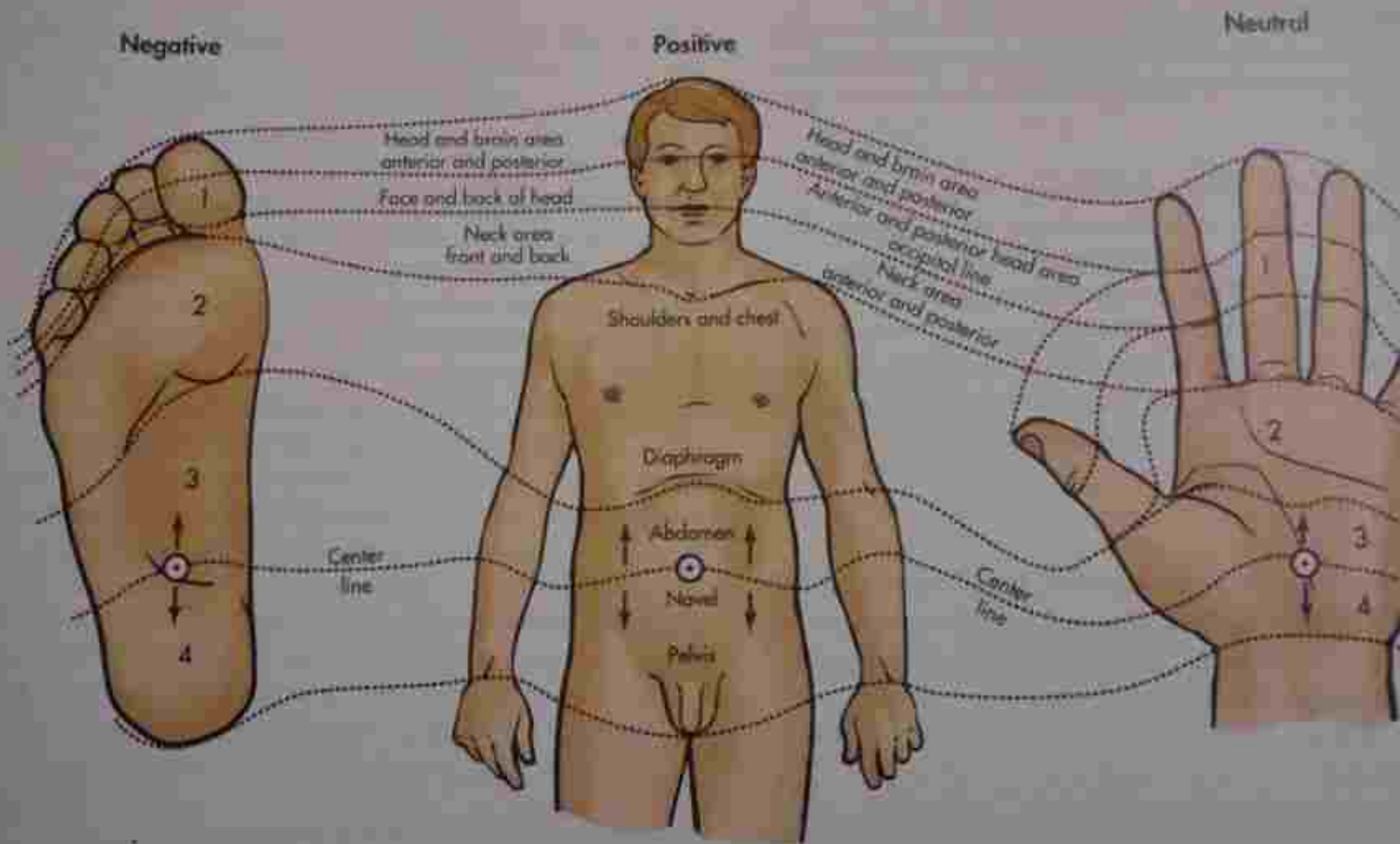


fig. 11-15

20@gmail.com

Reflex relationships among hand, foot, and body

How Is Technique Applied?

Pressure is applied to the feet and hands using specific thumb, finger and hand techniques.

Stretch and **movement** techniques are utilized as "desserts" to provide relaxation to the foot.

Oil, cream and lotion is not utilized in traditional reflexology work.

Tools or instruments are used for self help application only due to safety concerns.

Where do you apply technique?

We apply techniques to the **feet** and **hands**. There is a school of thought that also applies it to the **ear** arguing it is also reflexology. The techniques, however, are modified from auricular therapy, an acupuncture technique.

It could be argued that all bodywork is reflexive therefore reflexology. We find that the extremities have a powerful influence because of locomotion. While we acknowledge that repeated patterns exist throughout the body we find our most effective focus to be the feet and hands. |



When should we do reflexology?

- ▶ • Reflexology can be done practically **anytime** and **anywhere**.
- ▶ • We have been impressed with the results from China. Their secret seems to be that they do reflexology **once a day** for **six days** in two week segments. Then they review the results and do more segments as necessary.
- ▶ • Build reflexology into your life. It is easy to do reflexology well doing other activities. Put a foot roller under your desk or work your hands while waiting for the kids at school. Be creative but be consistent.
- ▶ • **Five minutes a day is worth more than an hour once in awhile.**

رفلکسولوژی

- با توجه به اینکه مناطق رفلکسی در دستها و پاها، هماهنگ با ساختمانها و قسمتهای مختلف بدن است لذا بر مبنای این تئوری کاهش درد زایمان انجام می شود.
- دو نقطه مهم در رفلکسولوژی یکی در یک سوم بالایی کف پاست (به نام **Kidney 1**) که انرژی را به تمام ارگانها منتقل می نماید و نقطه دوم نقطه مقابل آن محسوب می شود که در روی سر وجود داشته و با فاصله حدود ده سانتیمتر از خط رویش مو قرار دارد (به نام **نقطه ۲۰** ، نقطه آنستزی و یا نقطه ضد اضطراب) و **تعادل انرژیها** توسط این دو نقطه صورت می گیرد .



رفلکسولوژی

- با فشار نقاط خاص در کف پا سیگنالهایی به اندامهای مربوط به آن نقاط ارسال می شود که سبب **تعادل سیستم عصبی** و آزاد شدن **آندورفین** و بهبود گردش خون شده که درد، اضطراب و استرس را کاهش می دهد.
- به طور کلی ماساژ کف پا باید **بسیست دقیقه** و **چهار بار در روز** انجام شود و تا زمانی که مشکل وجود دارد ادامه یابد.

رفلکسولوژی در زنان

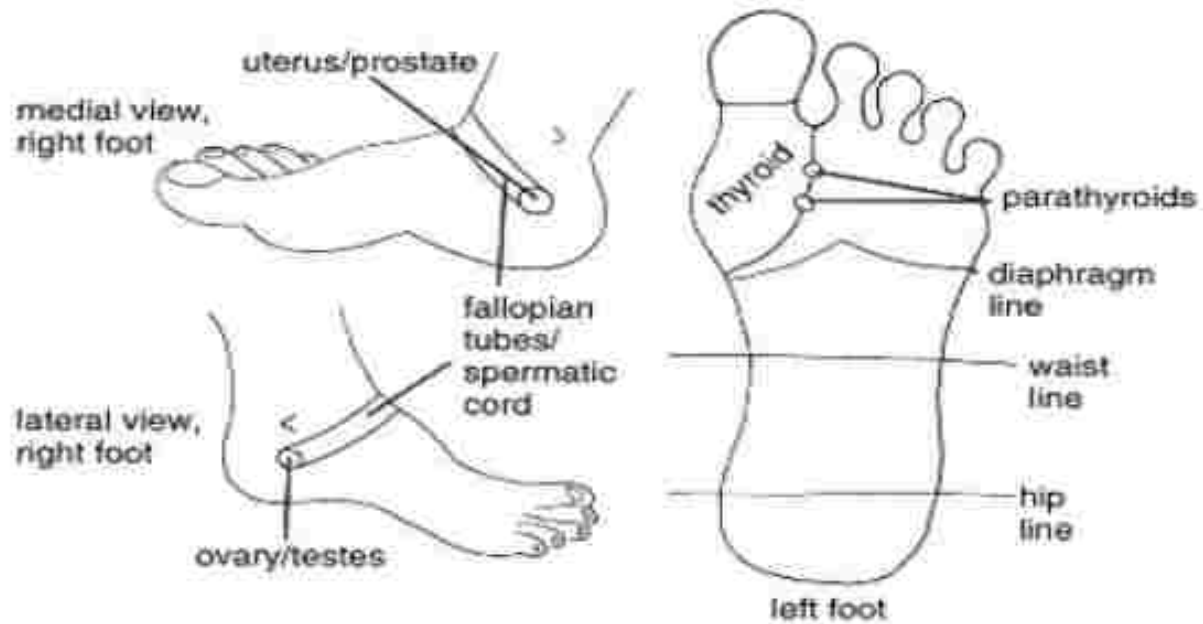
- برای تشخیص و درمان دیسمنوره، اختلالات قاعدگی، اختلالات عملکردی و خونریزی دهنده رحم، توده های رحمی، کیست تخمدان، تخمدان پلی کیستیک، آندومتریوزیس و ناباردی می توان پس از رفلکسولوژی عمومی ۲۰ دقیقه ای و در ۱۵ مرحله رفلکسولوژی تخصصی را در نقاط مربوط به تخمدان، رحم، لگن، لوله های فالوپ، هیپوفیز و کلیه انجام داد.

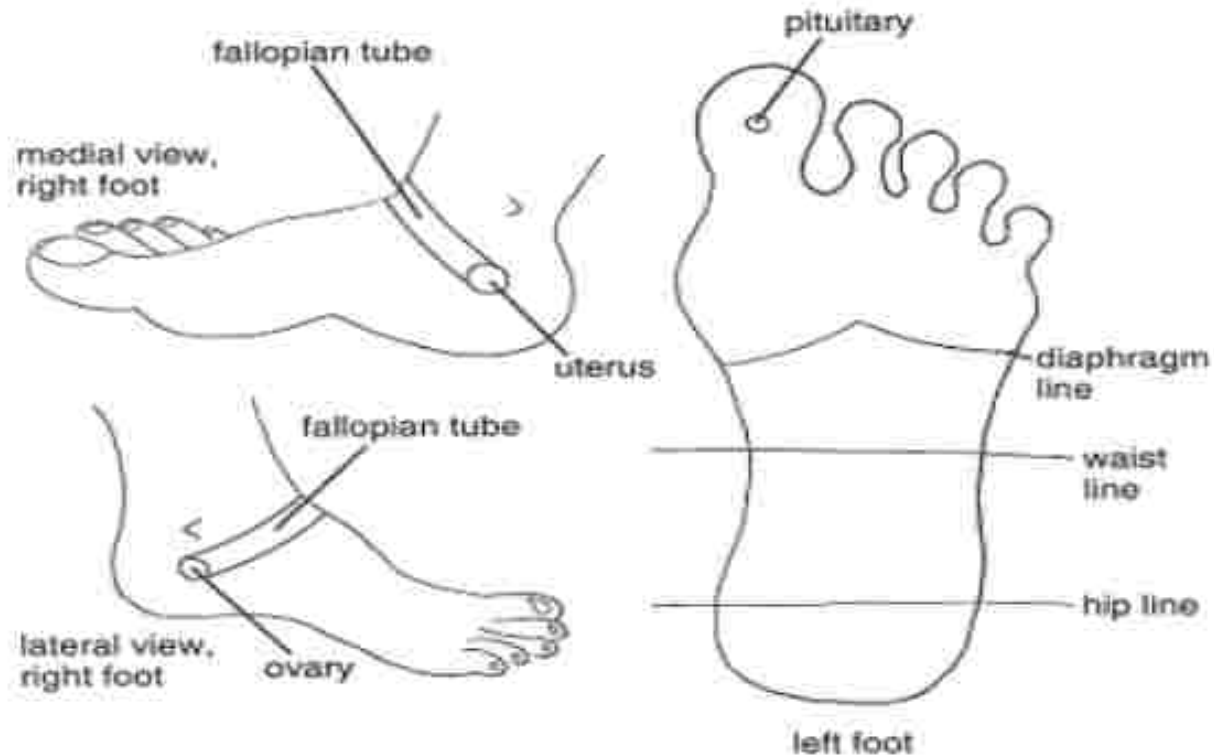
رفلکسولوژی در زایمان

- در مرحله فعال زایمان، پس از رفلکسولوژی عمومی پا در ۲۰ دقیقه و در ۱۵ مرحله، به صورت تخصصی روی نقاط رحم (به صورت چرخشی، شعاعی و طولی)، لگن، هیپوفیز، تخمدان و کلیه رفلکس را انجام می دهیم.
- رفلکسولوژی نه تنها درد زایمان را کاهش می دهد بلکه طول مدت زایمان را نیز کم می کند و رضایت مادران را در بر دارد.

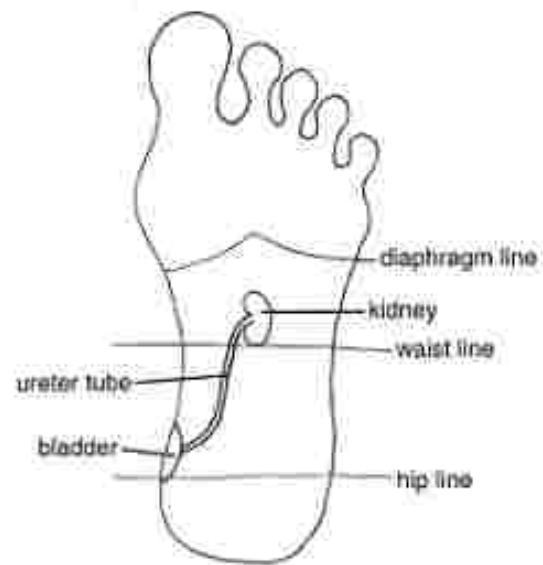
رفلکسولوژی

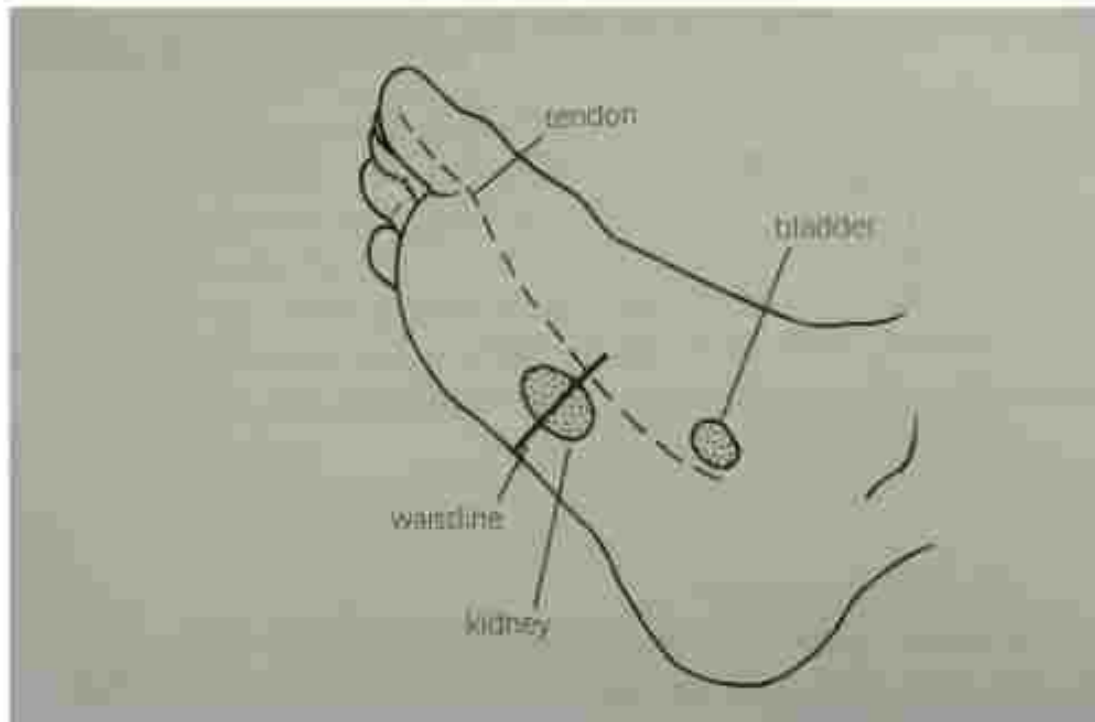
- قوس داخلی پا تا قوزک داخلی مربوط به نامیه کمر و ساکروم و کوکسیکس است.
- زیر قوزک داخلی پا مربوط به رمم است که بهتر است ماساژ به صورت پرفشنی از زیر قوزک تا پشت قوزک ادامه یابد.
- برای کمک به کاهش درد زایمان ابتدا نقطه Kidney 1 و سپس قوزک داخلی پا را به صورت پرفشنی ماساژ می دهیم .

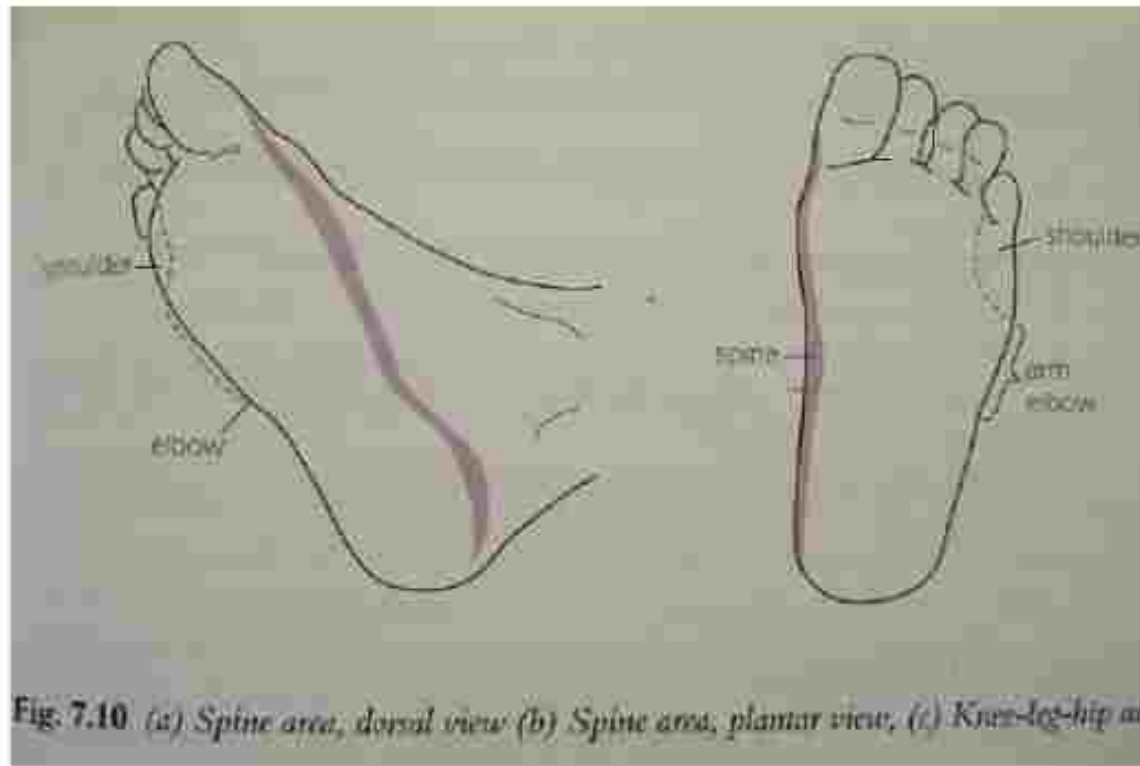


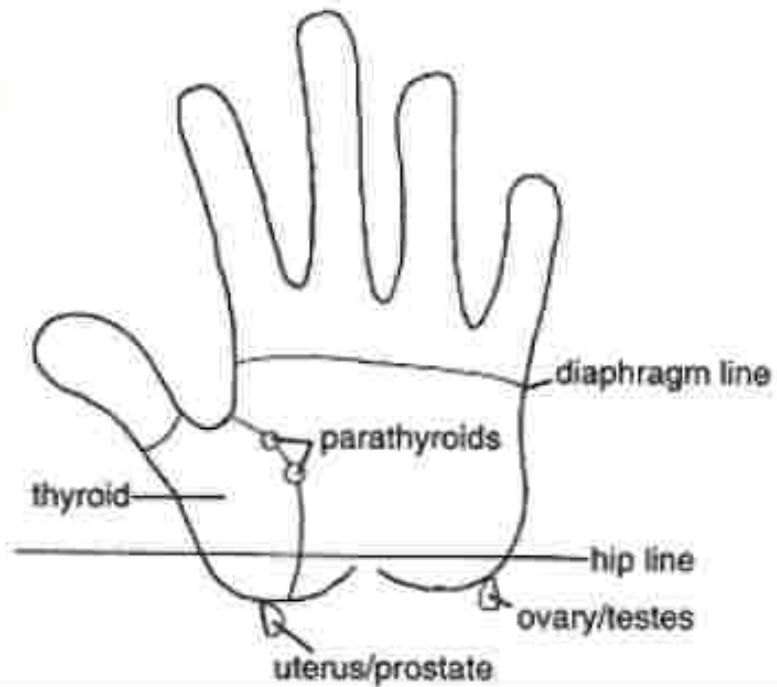


Menstrual trouble reflex points: Working these spots on both feet has helped many with balancing cycles and alleviating pain associated with menstrual cramps

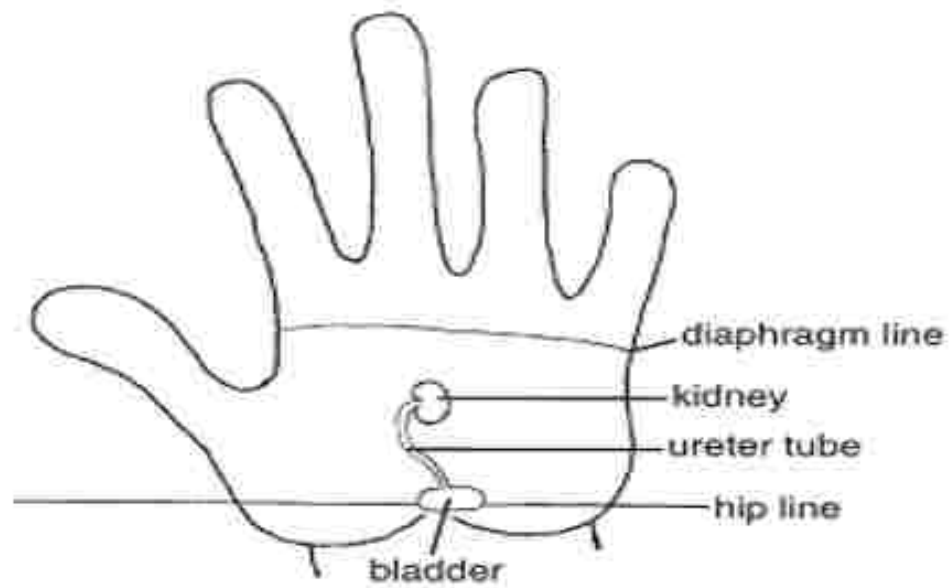








The hand reflexes for the reproductive organs, thyroid, and parathyroids. These same reflexes are repeated on the palm of both hands.



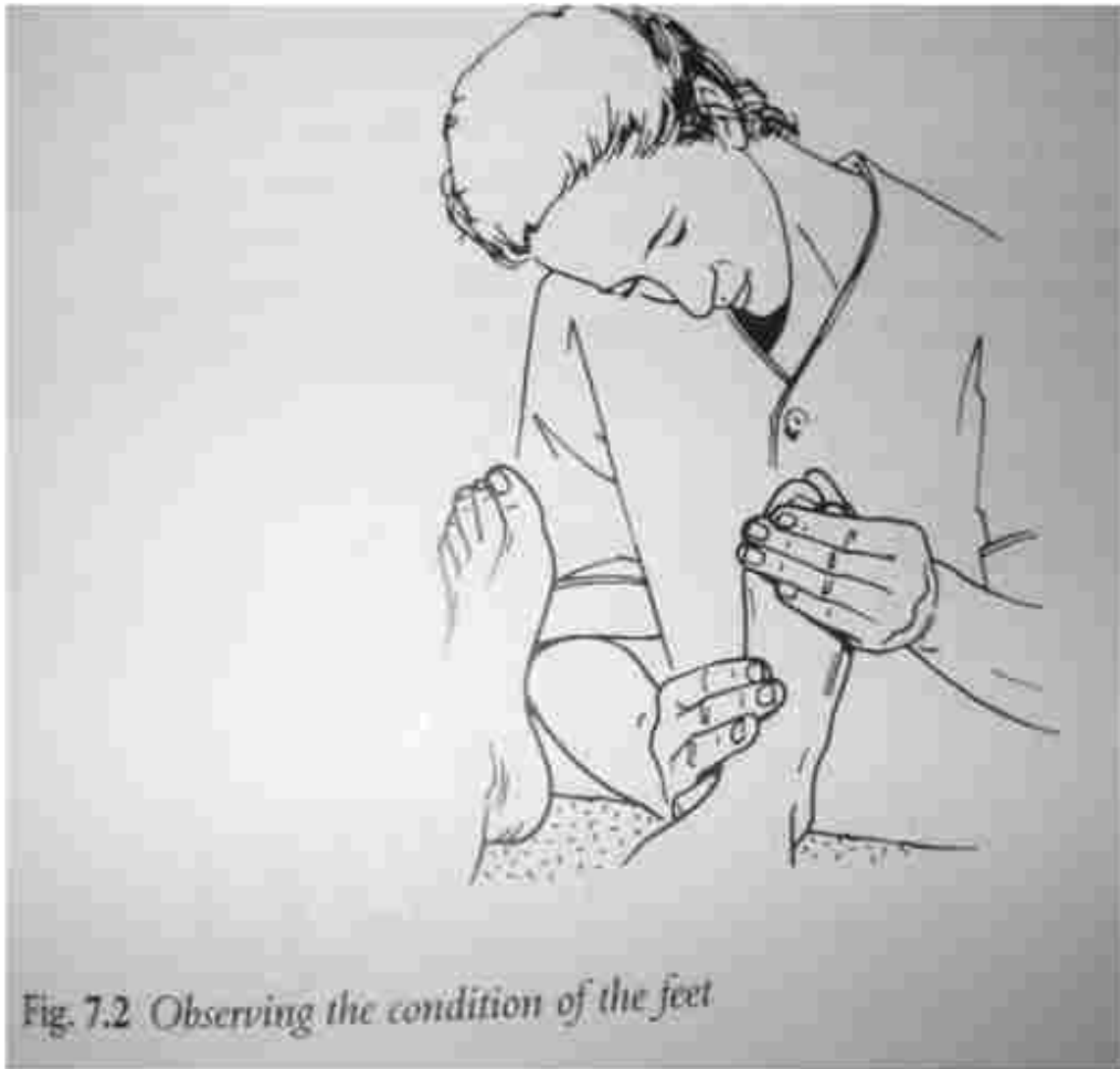




Fig. 6.3 Effleurage of the foot

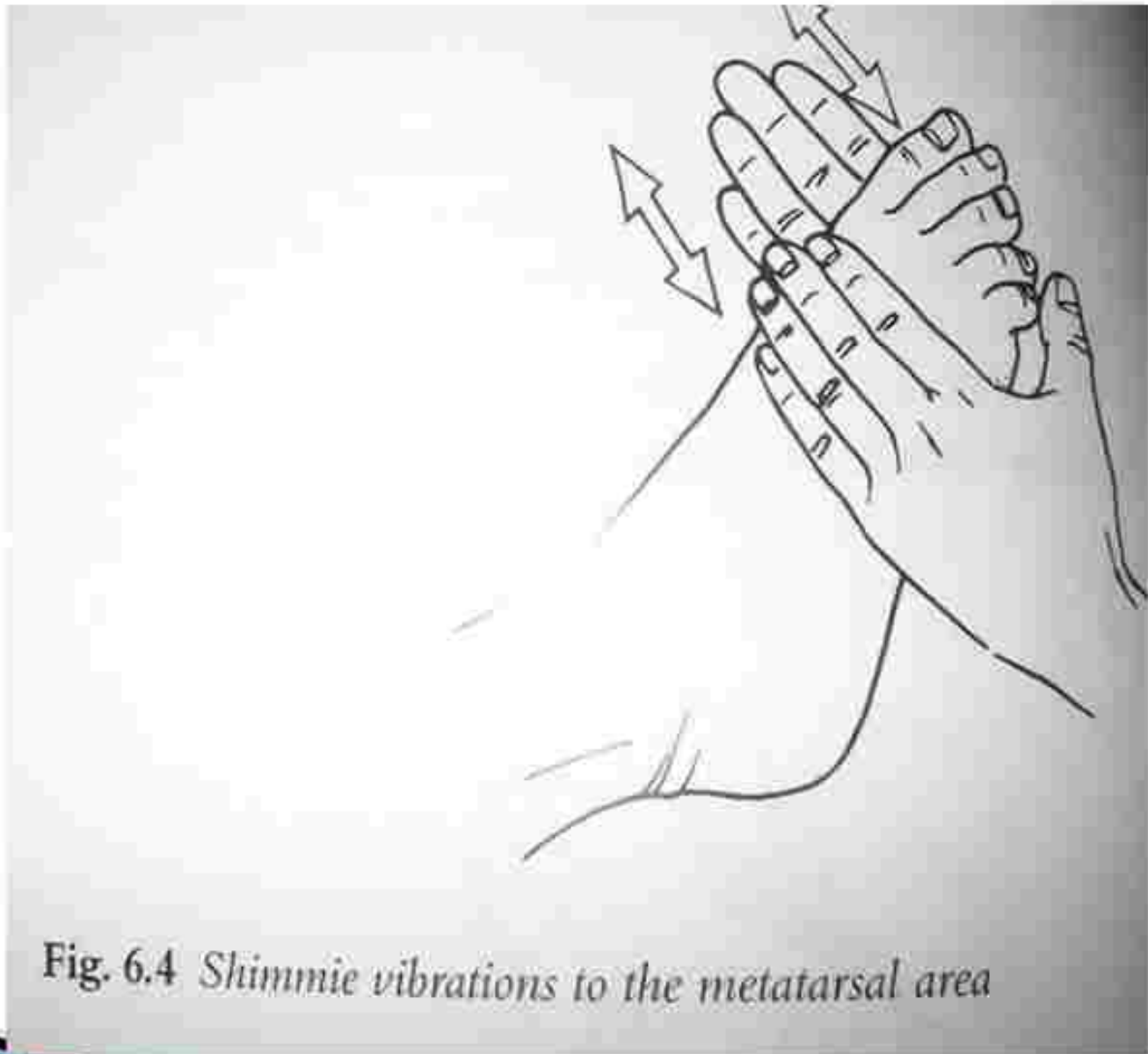


Fig. 6.4 *Shimmie vibrations to the metatarsal area*

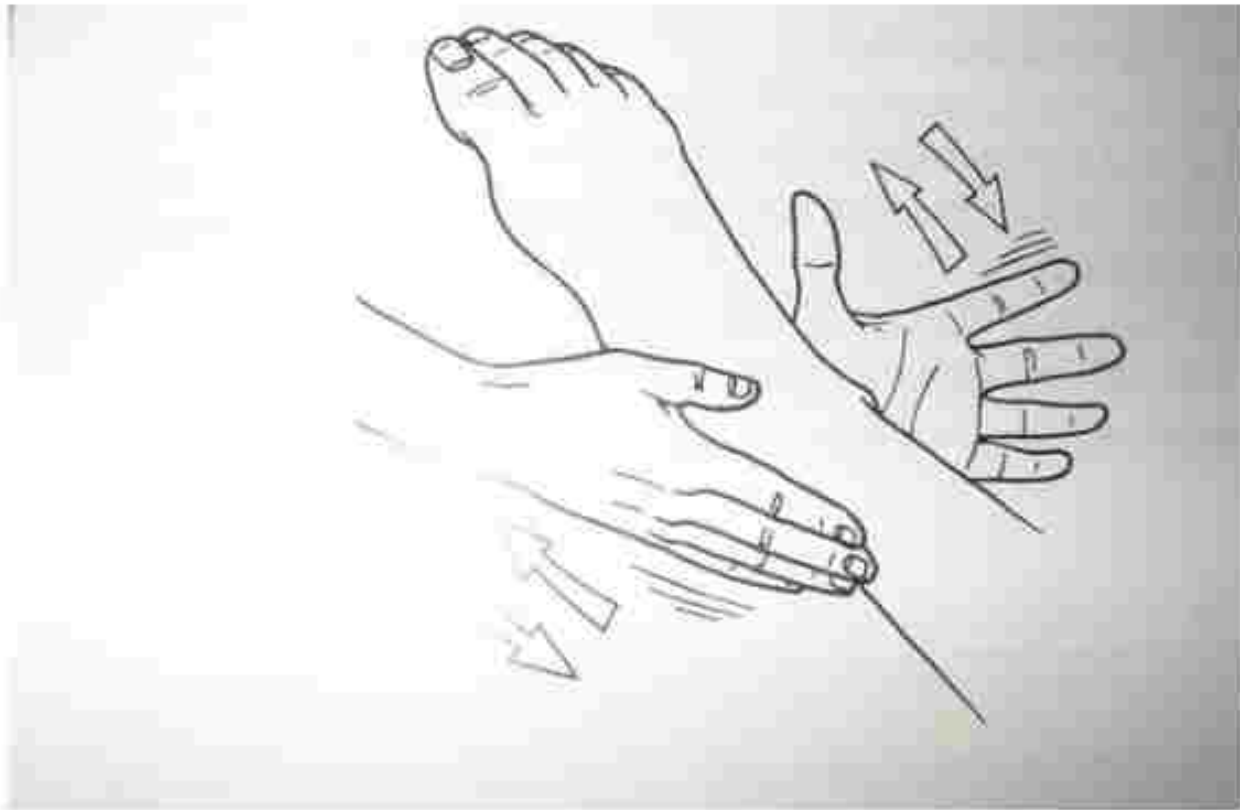










Fig. 10.4 Thumb walking across the palm in zone 5



Fig. 10.5 Hook-up hook up on the 5th metacarpal area

رفلکسولوژی پس از زایمان

- از رفلکسولوژی می توان برای تقویت شیردهی نیز استفاده نمود.
- نقطه مربوط به تحریک سینه ها در روی پا و حد فاصل انگشتان ۲ و ۳ و ۴ می باشد که حرکت چرخشی دست در جهت عقربه های ساعت باعث تقویت شیردهی می شود.

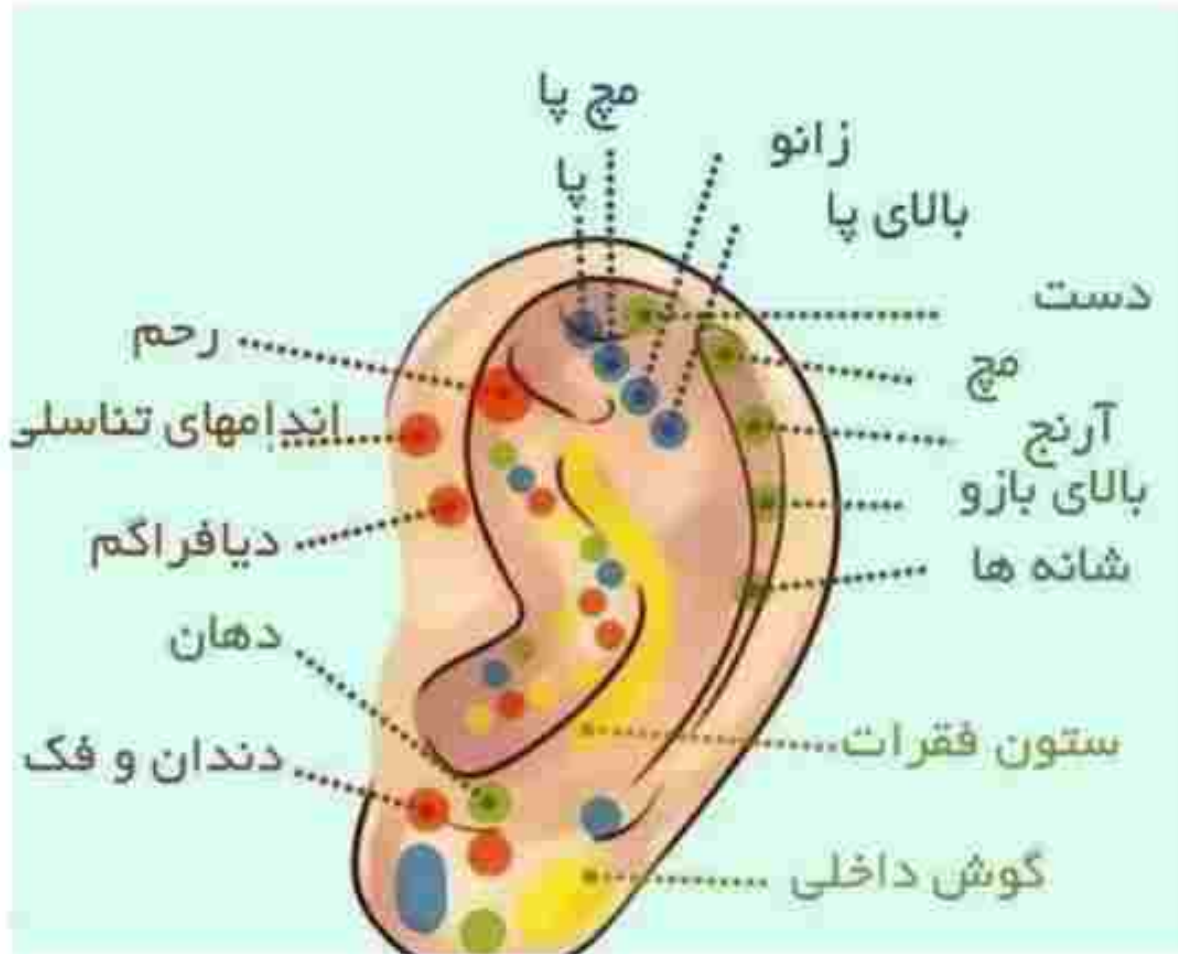
کنتراندیکاسیونهای رفلکسولوژی

کنتراندیکاسیونهای رفلکسولوژی (ماساژ و فشار بر کف پا) در **مامگی و زایمان** شامل این موارد است:

هفت سرراهی، مامگی خارج رحمی، فشار خون در بارداری، پراکلامپسی و اکلامپسی، سابقه سقط، بیماریهای عفونی تب دار.

رفلکسولوژی در مبتلایان به سرطان، مولتیپل اسکلروزیس و موارد جراحی کمکی نمی کند.

اوریکو تراپی



اوریکوتراپی

▶ از جمله روشهای غیردارویی کاهش درد، اوریکولوتراپی میباشد. در روش اوریکولوتراپی که نسبت به طب سوزنی یک روش غیرتهاجمی و قابل قبول توسط بیمار میباشد از تحریک گوش خارجی استفاده میشود.

▶ با استفاده از گوش ما می توانیم به تمامی نقاط آناتومیک بدن و نیز قسمتهای مختلف مغز، نخاع و هسته های اعصاب مرکزی و محیطی دست یابیم.

- ▶ اوریگولوتراپی میتواند برای کنترل درد و همینطور متعادل کردن سطح هورمونها و نوروترانسمیترها در بدن و مغز موثر می باشد.
- ▶ از جمله مزایای دیگر آن فعال شدن و مغز موثر باشد کانال انرژی و تنظیم جریان انرژی در بدن میباشد.

▶ به طور کلی سه مردین یا کانالهای انرژی اصلی که انرژی را در سرتاسر بدن منتقل میکنند از گوش عبور میکنند که با تحریک نقاط روی گوش در واقع میتوان جریان انرژی را در کل بدن تولید و تنظیم کرد.

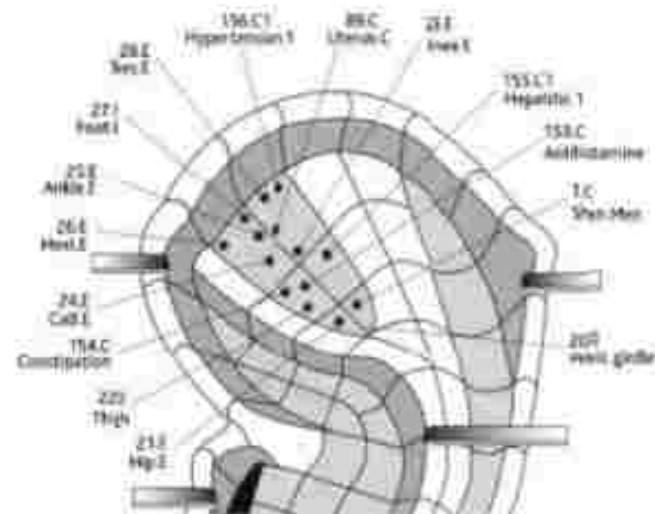
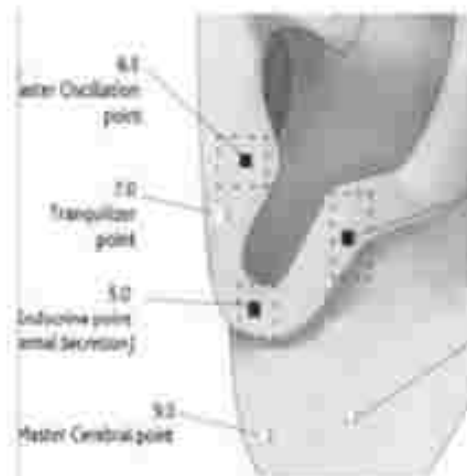
فواید اوریکوتراپی

- ▶ باعث تحریک ارگانهای داخلی بدن مانند رحم و تخمدان میشود.
- ▶ روشهای درمانی همچون رفلکسولوژی و طب سوزنی میتوانند تاثیر کلی بر سلامت عمومی بدن داشته باشند اما اوریکولوتراپی علاوه بر تاثیر بر سلامت کل بدن میتواند بر روی تک تک اعضای داخلی بدن نیز موثر باشد.
- ▶ بهبود گردش خون کل بدن، آرامش عمیق، تحریک مغز، بهبود سیستم ایمنی بهعنوان یک اقدام پیشگیری از بیماریها، از دیگر مزایای اوریکولوتراپی می باشد.

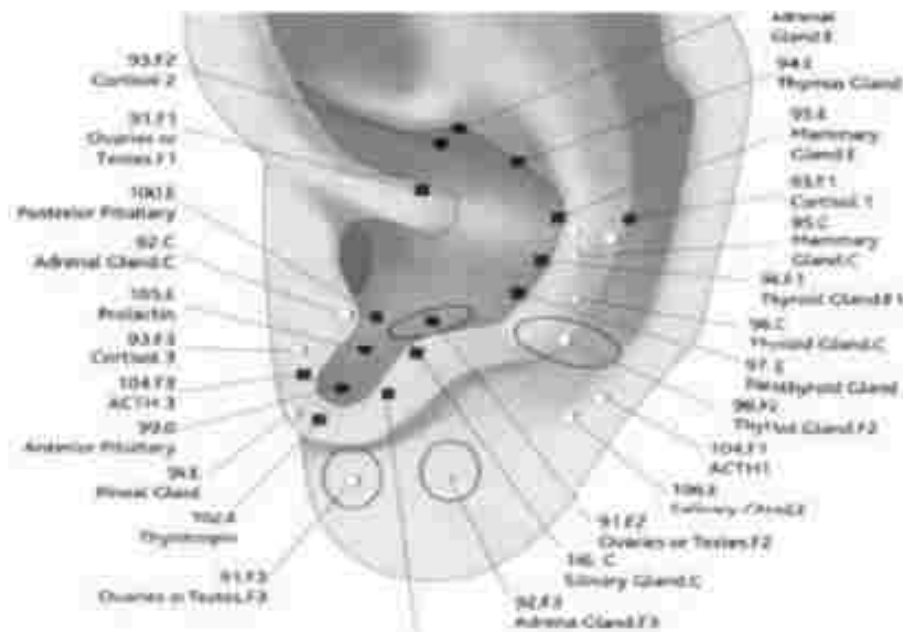
تکنیک انجام اوریکوتراپی برای درد زایمان

▶ تکنیک اوریکولوتراپی توسط فرد آموزش دیده وقتی که مادر در بین دردها باشد و دردی نداشته باشد بار اول در دیلاتاسیون ۴ سانتی متر و سپس در دیلاتاسیون ۶ و ۸ سانتیمتر، پس از ضد عفونی کردن گوش، در قسمت لاله گوش بر روی نقاط گوش که شامل: قسمت‌های رحم (۳ نقطه)، غده هیپوفیز، لگن، فوق کلیه (۳ نقطه)، غده اندوکراین و نقطه شن من، نقطه طحالی و نقطه توراکوس انجام می شود.

نقطه های مورد استفاده در اوریکولوتراپی گوش برای کاهش درد موقع زایمان



نقطه های مورد استفاده در اوریکولوتراپی گوش برای کاهش درد موقع زایمان



تکنیک انجام اوریکوتراپی برای درد زایمان

▶ فشار بر روی نقاط با استفاده از سر سوزن های مخصوص یا دستگاه اوریکولوتراپی که ساخت کشور چین است، انجام می شود.

دیگر روش های کاهش درد زایمان بدون استفاده از دارو

۱- قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد

۲- فشار مخالف

۳- تمرکز ، تجسم خلاق و انحراف فکر

۴- آوا و موسیقی

۵- گرمای سطحی

۶- سرمای سطحی

قرارگرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد: تغییر وضعیت موجب رفع خستگی، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر میشود. زن باردار می تواند به دلخواه خود، هر حالتی که راحت تر است (مانند: نشسته، ایستاده، خوابیده، دراز کشیده، و یاراه رفتن) را انتخاب کند. آزادی در انتخاب وضعیت موجب میشود تا توانایی وی برای تحمل درد زایمان افزایش یابد و احساس رضایت و خشنودی کند.



راه رفتن



نشسته



زانو زده و خمیده به جلو با حمایت



حمایتی



چهار زانو



نشسته با حمایت



ایستاده

زن باردار میتواند برای احساس راحتی به دلخواه در هر یک از وضعیت های مناسب زیر قرار گیرد:

مرحله اول:

او می تواند به حالت چمباتمه بنشیند، یا به حالت چهار زانو ولی بدن را به سمت جلو بکشد. در حالت ایستاده، یک پا را بر روی پله یا بلندی به صورت خمیده قرار دهد. در حالت خوابیده به پلو، پای رویی از زانو خم شده و بر روی پای زیرین با حمایت یک بالش قرار دهد. در حالت چهار دست و پا، سنگینی بدن را به طرف باسن منتقل کند.

بتدریج با باز و نرم شدن دهانه رحم، سر جنین داخل کانال زایمان پایین آمده و به طرف دهانه مهبل حرکت میکند. به طور طبیعی جنین سر وارد کانال زایمان میشود.

در این زمان باید در حالتی قرار بگیری که فشار کمتری به مهره های آخر کمر وارد میشود. بنابراین وضعیت هایی مانند خوابیده به پهلو، سجده، چهار دست و پا و چمباتمه توصیه میشود. به طور کلی تغییر مکرر وضعیت موجب کاهش خستگی، بهبود گردش خون و پیشرفت زایمان میشود.

فشار مخالف: در این روش مداوم و قوی با مشت، پاشنه دست و یا شیء سخت بر پایین 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 آنها می تواند اثر آرام بخشی زیادی داشته باشد. شامل: لگن، رانها، پاها، شانه ها و دستها می باشد. این فشار در مرحله اول شروع درد زایمان اثر تسکین بخش دارد. این روش با کمک (همراه) انجام میشود. همراه هم در کلاس آمادگی برای زایمان یا از طریق دیدن فیلم آموزشی با روش صحیح انجام آن آشنا میشود.

تمرکز، تجسم خلاق و انحراف فکر: زن باردار 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، شینیدن، لمس کردن، انجام صحیح تمرین های تنفسی می تواند به کاهش درد کمک کند. در واقع این روش پرورش دادن تخیل، تجسم و مثبت گرایی در ذهن است. وی از این طریق می تواند در حین انقباضات رحمی به یک تمرکز درونی برسد. در نتیجه احساس درد را از طریق انحراف فکر و تمرکز به حداقل برساند.

آوا یا موسیقی: شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قران می تواند در هنگام انقباض و درد شرایط مطلوبی برای وی ایجاد کند. این روش موجب تن آرامی و کاهش احساس درد میگردد.

هیپنوتیزم: این روش بصورت ایجاد تغییرات موقت مغزی همراه با بیهوشی میباشد که موجب افزایش قدرت تلقین میشود هیپنوتیزم باعث آرامش جسمی و فکری، افزایش تمرکز و حتی ایجاد توانایی در کنترل فشارخون، ضربان قلب و همچنین کاهش درد میشود. این روش به دانش و مهارت و عامل زایمان نیاز دارد.

گرمای سطحی: در این روش اشیای گرمی مانند بطری آب گرم، حوله مرطوب و گرم را بر روی قسمت تحتانی بدن (شک م، کشاله ران، میان دوراه و کمر) قرار میدهند. گرما باعث افزایش جریان خون، کاهش درد و خستگی میشود. ژلهای گرم کننده، کشیدن پتو بر روی تمام بدن و دوش گرفتن با آب گرم نیز کمک کننده است.

سرمای سطحی: در این روش استفاده از کیسه با یخ، تکه های یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی کمر، میاندوراه و مقعد توصیه میشود به خصوص اگر زن باردار احساس گرما میکند استفاده از لباسهای خنک میتواند باعث راحت تر شدن وی گردد. سرما از طریق کم کردن درجه حرارت عضله و کاهش گرفتگی آن باعث کاهش درد میشود.

**کاهش درد زایمان
به روش طب فشاری**

طب فشاری

- ▶ طب فشاری عبارت از یک درمان ملایم و سالم که می تواند سبب حفظ نظم و هارمونی جسم، ذهن و روان فرد شود.
- ▶ بیش از ۶۰۰ نقطه طب فشاری در بدن وجود دارد که ۱۲ نقطه کاربرد بیشتری دارند

تقسیم بندی مریدین ها [نصف النهارها] :

■ به طور کلی در بدن ۱۲ مریدین اصلی و شاخه های آن و ۸ مریدین فرعی وجود دارد که کانالهای عبوری برای (چی) می باشند.

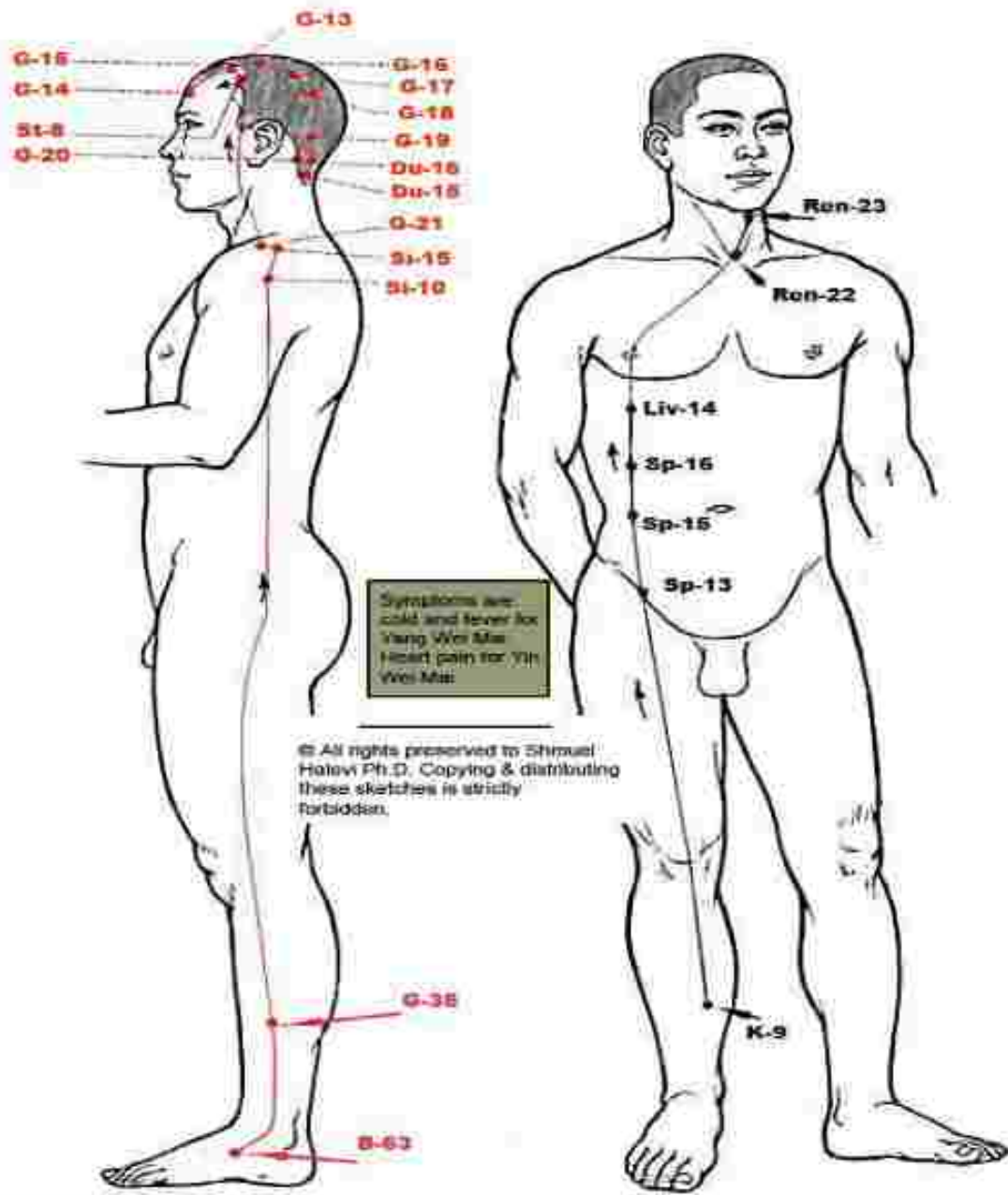
■ مریدین های اصلی:

■ ۱- ریه ۲- روده بزرگ ۳- معده ۴- طحال ۵- قلب ۶- روده کوچک
۷- مثانه ۸- کلیه ۹- پریکارد ۱۰- سانجیانو ۱۱- کیسه صفرا ۱۲- کبد

■ این نامگذاری سمبلیک بوده و نه تنها شامل ارگانهای مربوطه و عناصر مربوط به ارگان می گردد بلکه عملکرد قسمت مربوطه را نیز شامل می گردد.

THE TWELVE PRIMARY CHANNELS

- Lung : 11 points
- Large Intestine : 20 p
- Stomach : 45 p
- Spleen : 21 p
- Heart : 9 p
- Small Intestine : 19 p
- Bladder : 67 p
- Kidney : 27 p
- Pericardium : 9 p
- Sanjiao : 23 p
- Gall Bladder : 44 p
- Liver : 14 p



Symptoms are:
 cold and fever for
 Yang Wei Mai
 Heart pain for Yin
 Wei Mai

© All rights reserved to Shmuel
 Halevi Ph.D. Copying & distributing
 these sketches is strictly
 forbidden.

نقاط طب فشاری شامل:

- ▶ شانیه ها، پایین پشت، لگن، قوزک پا، ناخن کوچک انگشتان پا، کف پا و ساکراک است.
- ▶ این نقاط دانسیته افزایش یافته ای از رسپتورهای عصبی دارند و هدایت الکتریکی بالایی دارند.
- ▶ عملکرد آنها به تئوری کنترل دروازه ای و افزایش اندورفین ها نسبت داده می شود.

▶ در طب چینی نقاط مریدین به کانال هایی اطلاق می شود که انرژی chi را به سراسر بدن منتقل می کند

▶ این کانال ها سیستمی متفاوت از گردش خون یا لنف می باشد.

▶ حدود ۶۰۰ نقطه در بدن وجود دارد که وظیفه ایجاد تعادل انرژی در بدن را به عهده دارند.

تکنیک کار

▶ فشار با بند انتهایی انگشت شست و سایر انگشتان در نقاط مورد نظر

▶ فشار، ایجاد گرما یا سرما در نقاط طب سوزنی

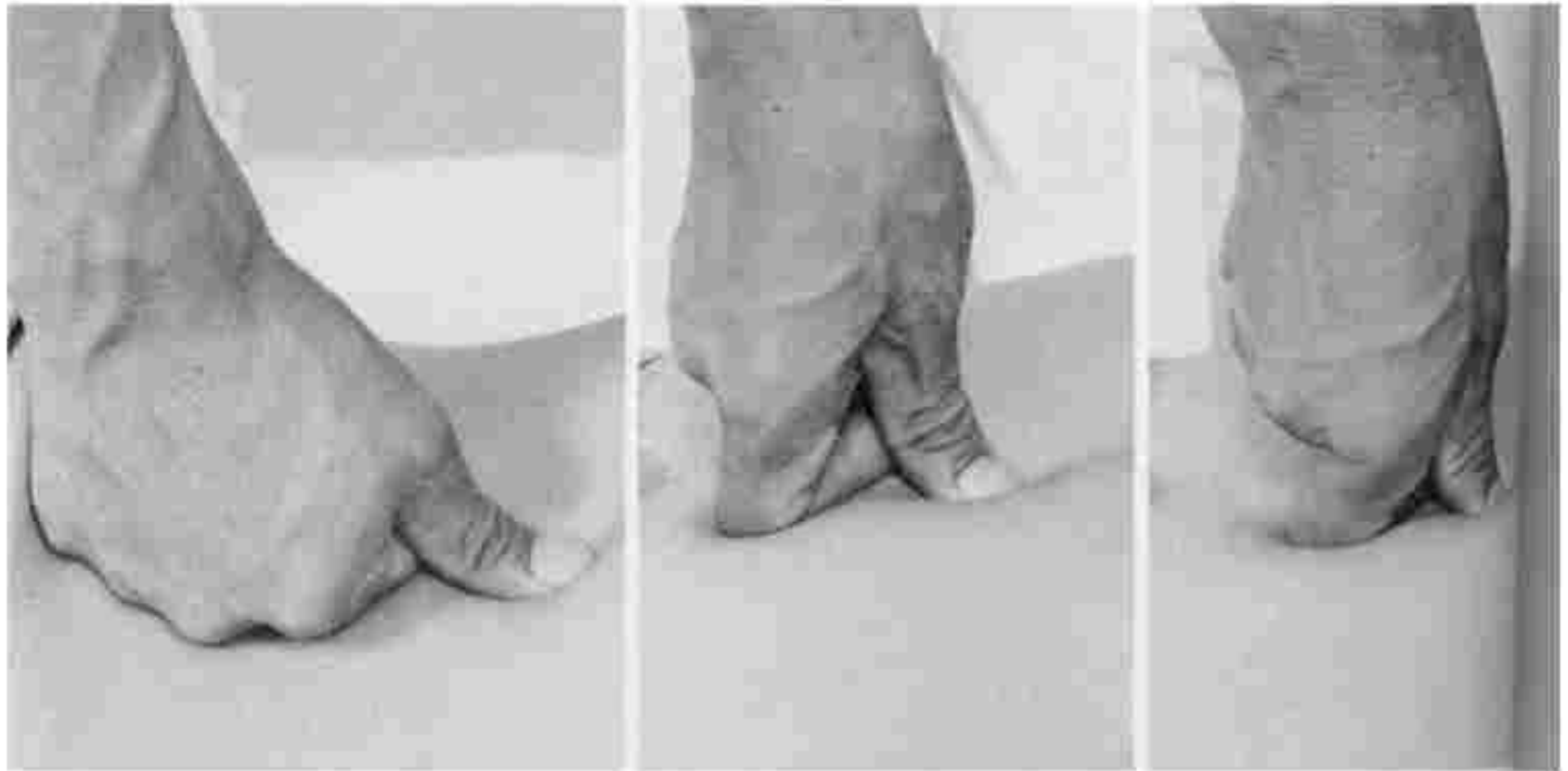
▶ طب سوزنی و طب فشاری از دو طریق درد را کاهش می دهند:

تنوری رهایش اندورفین ها

تنوری کنترل درجه ای درد

▶ استفاده از نقاط اختصاصی طب فشاری می تواند به ایجاد ریلکسیشن، کاهش کمر درد و همچنین تحریک زایمانی و کاهش درد کمک کند و سبب بهبود بسیاری از ناراحتی های دوران بارداری و زایمان شود.

Fingertip Pressure

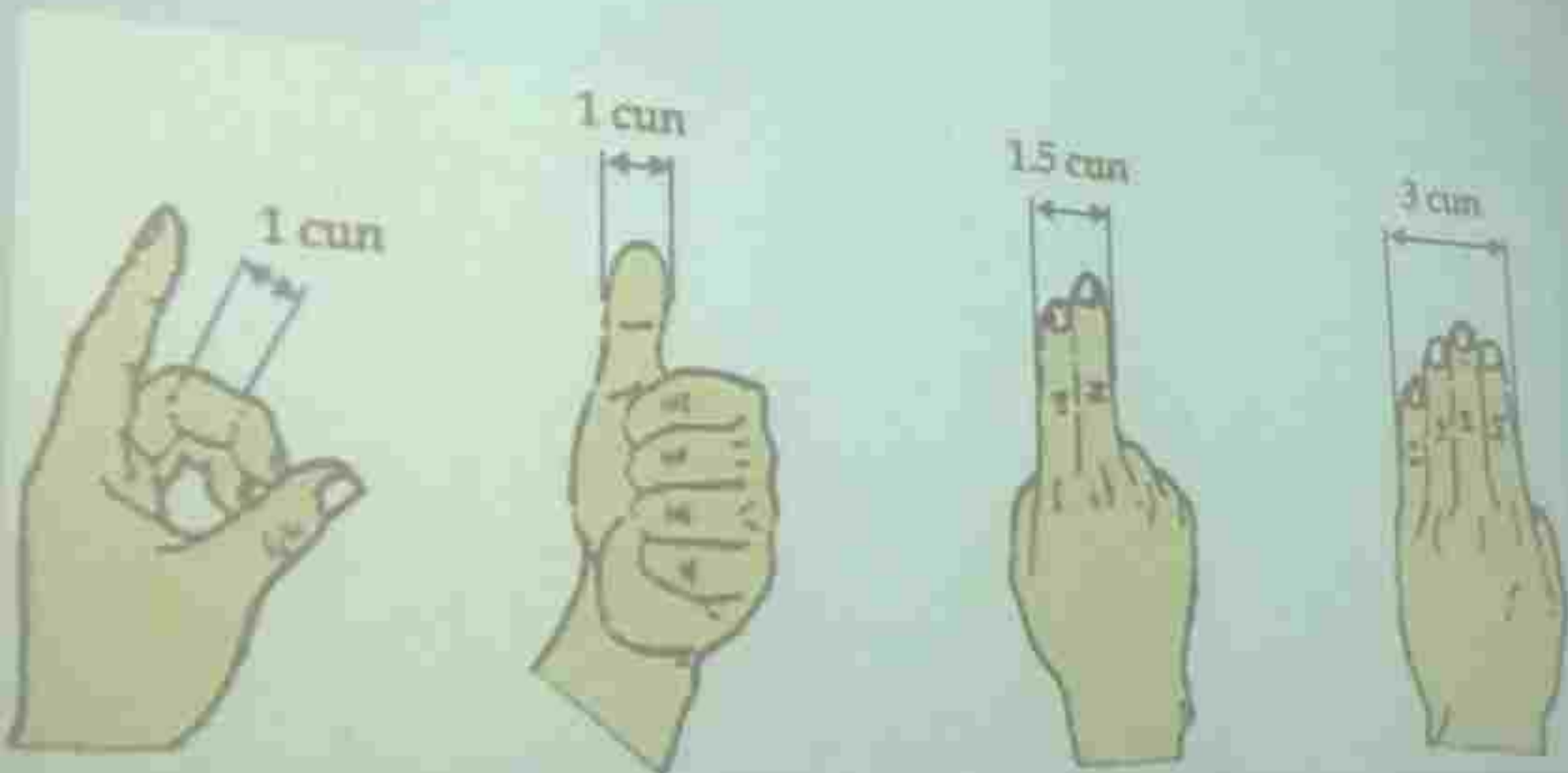


▶ روش های متعددی برای فشار بوجود دارد. فشار می تواند از شدید تا متوسط برای مدت ۳-۵ دقیقه یا فشار ملایم به مدت یک دقیقه یا بیشتر اعمال گردد.

▶ جهت اعمال فشار می توان از دست، توپ یا وسایل خاصی استفاده کرد. برای ریلاکسیشن می توان از فشار انگشتان، انگشت شست و یا کف دست، به طور مداوم و ملایم بدون حرکت به مدت ۲-۵ دقیقه استفاده کرد.

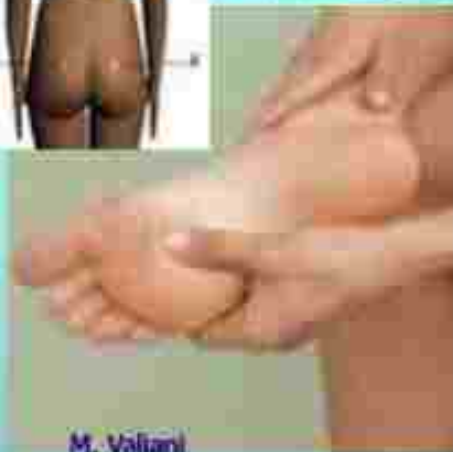
▶ اگر هدف از اعمال فشار ریلاکسیشن نیست، بهتر است فشار را همراه با ضربات پشت سر هم و یا حرکات دورانی به مدت ۴-۵ ثانیه ایجاد کرد.

روش های تعیین محل نقاط



▶ احساس افراد از فشار متفاوت و به صورت احساس لذت، احساس سفتی و فشار، سوزش، خارش و حساسیت بیان می گردد. تمامی این حالات طبیعی است ولی باید به خاطر داشت که میزان فشار مطلوب از طرف مادر مشخص شده و همان میزان فشار باید به کار گرفته شود.

▶ همچنین هر ناحیه از بدن، حساسیت مخصوص به خود را دارد و در نتیجه میزان مشخصی از فشار نیاز دارد. مثلا صورت و کتف حساسیت بیشتری داشته و فشار ملایمتری را نیاز دارد، در حالی که پشت، شانه و باسن فشار بیشتری می خواهد.



14 June 2015

M. Valiani

رفع شکایات شایع با کمک طب فشاری

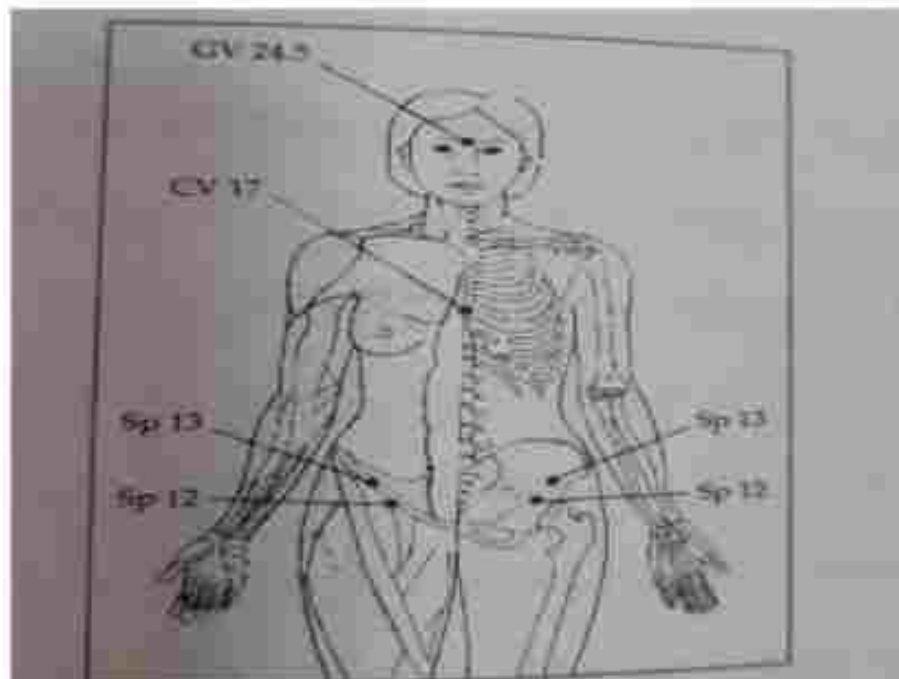
▶ اغلب زنان به علت تغییرات فیزیولوژیک در طول بارداری، دچار مشکلات زیادی می شوند. با تحریک نقاط فشاری خاص در بن می توان این مشکلات را تعدیل کرد.

▶ اگرچه اغلب مادران در سه ماه آخر بارداری در کلاس های آمادگی زایمان شرکت می کنند، اما سه ماهه اول و دوم زمان مناسبی برای به کارگیری این تکنیک ها می باشد.

سر درد، اختلال گوارشی

▶ نقطه GV 24/5 :

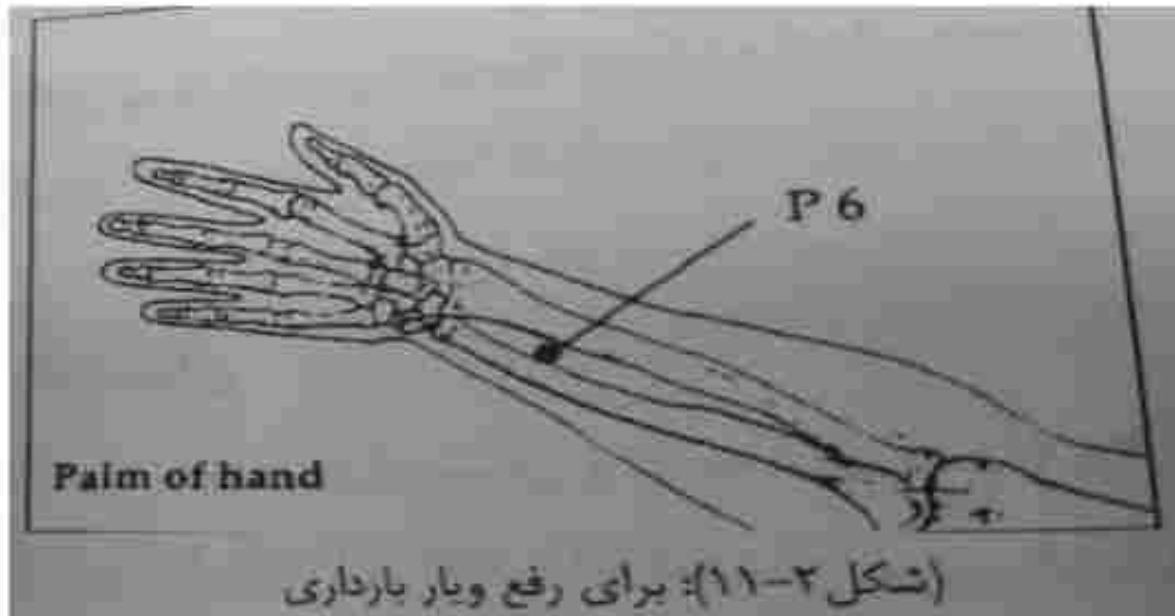
▶ این نقطه بین دو ابرو و در تقاطع خط بینی قرار گرفته است. فشار مستقیم بر روی این نقطه اعمال می شود.



(شکل ۱-۱۱) برای رفع سردرد و اختلال گوارشی

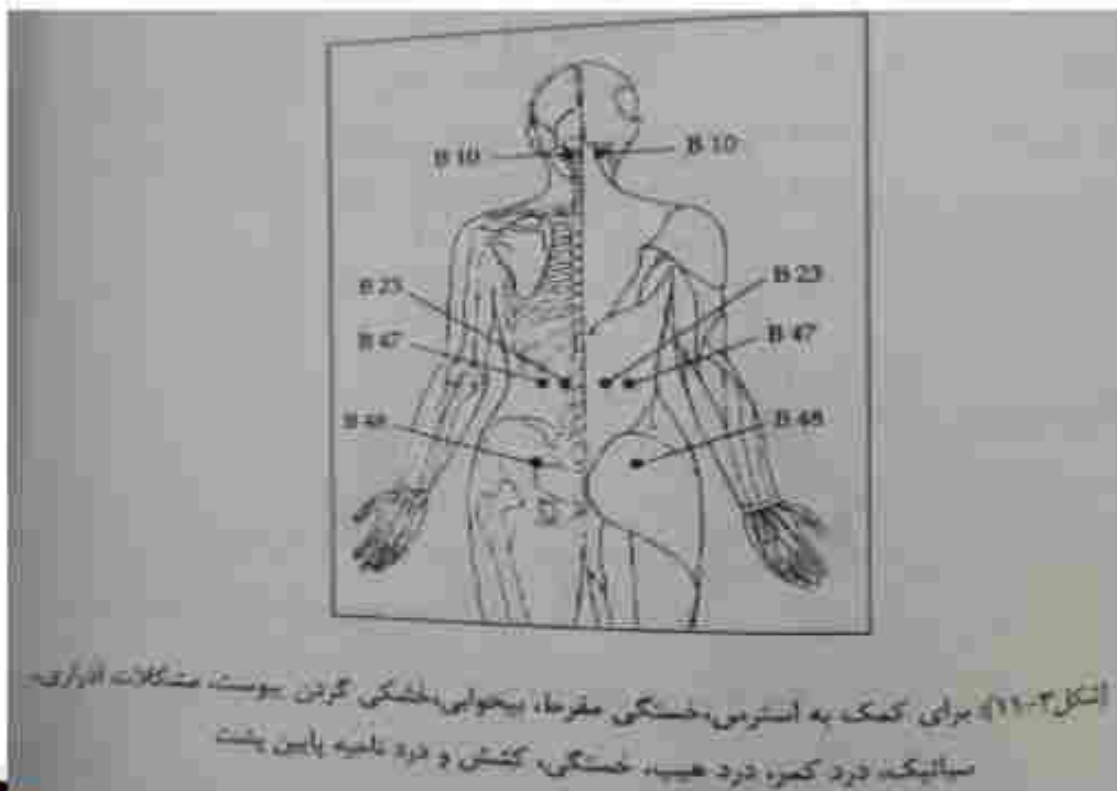
ویار بارداری

▶ نقطه P6 در فاصله سه انگشت از مچ دست و حدود یک سانتی متر پایین تر در بین دو تاندون قرار گرفته است.



استرس، خستگی مفرط، بی خوابی، خشکی گردن

▶ نقطه B10 تقریباً ۱/۵ سانتی متر در زیر استخوان جمجه و به فاصله ۱/۵ سانتی متر از ستون مهره ها طرفین قرار گرفته است.



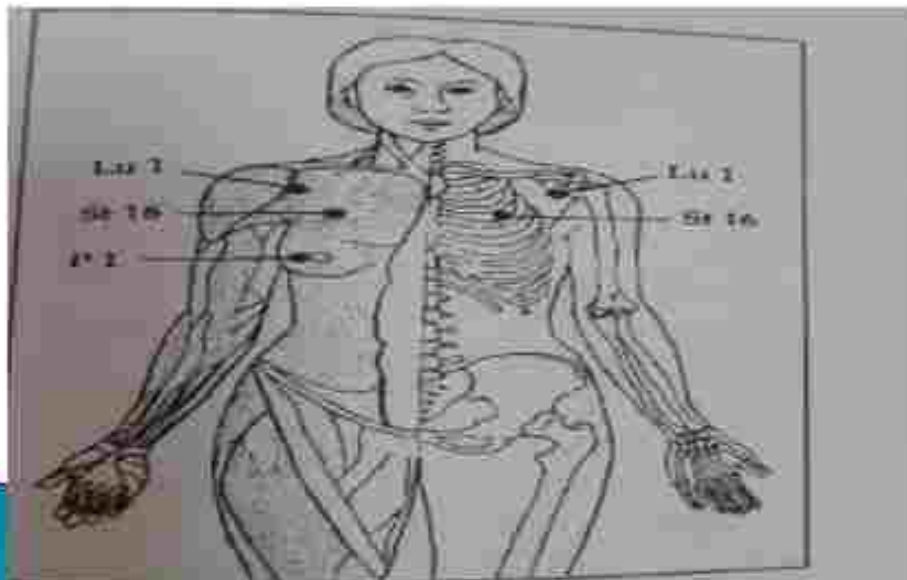
بیوست، مشکلات ادرازی، سیاتیک، درد کمر، درد هیپ

▶ نقطه B48 در وسط فاصله بین کرست ایلیاک و انتهای باسن، به فاصله ۱-۲ انگشت از خط وسط باسن قرار گرفته است.



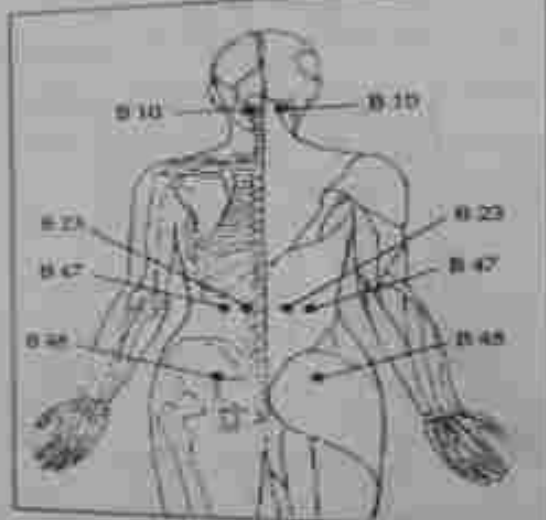
حساسیت پستان

▶ نقاط St16 درست بالای نوک پستان و در محاذات دنده ۳ و ۴ و p1 که به اندازه یک انگشت خارج از نیپل قرار دارد. این نقاط برای شیردهی هم بسیار مفید هستند. نقطه St16 نه تنها باعث کاهش حساسیت پستان می شود بلکه در درمان مشکلات شیردهی، سوزش سر دل و افسردگی هم مفید است. نقطه p1 برای درمان ناکافی بودن شیر در شیردهی مفید است.



خستگی، کشش و درد ناحیه پایین پشت

▶ نقاط B23 و B47 این دو نقطه در قوس کمر طرفین ستون مهره ها قرار گرفته است. خود مادر هم می تواند با پشت دست آنها را ماساژ دهد یا یک حوله را لوله کرده و روی آن دراز بکشد و بدین ترتیب فشار ملایمی اعمال کند



شکل ۱۱-۳: برای کمک به استرس، خستگی مفرط، بیخوابی، خستگی گرسن پوست، مشکلات ادراری، سالیانه درد کمر، درد هیپ، خستگی، کشش و درد ناحیه پایین پشت

کنترل درد هنگام زایمان با طب فشاری

▶ فاکتورهای فیزیکی، روحی و روانی متعددی در هنگام زایمان دخالت دارند.

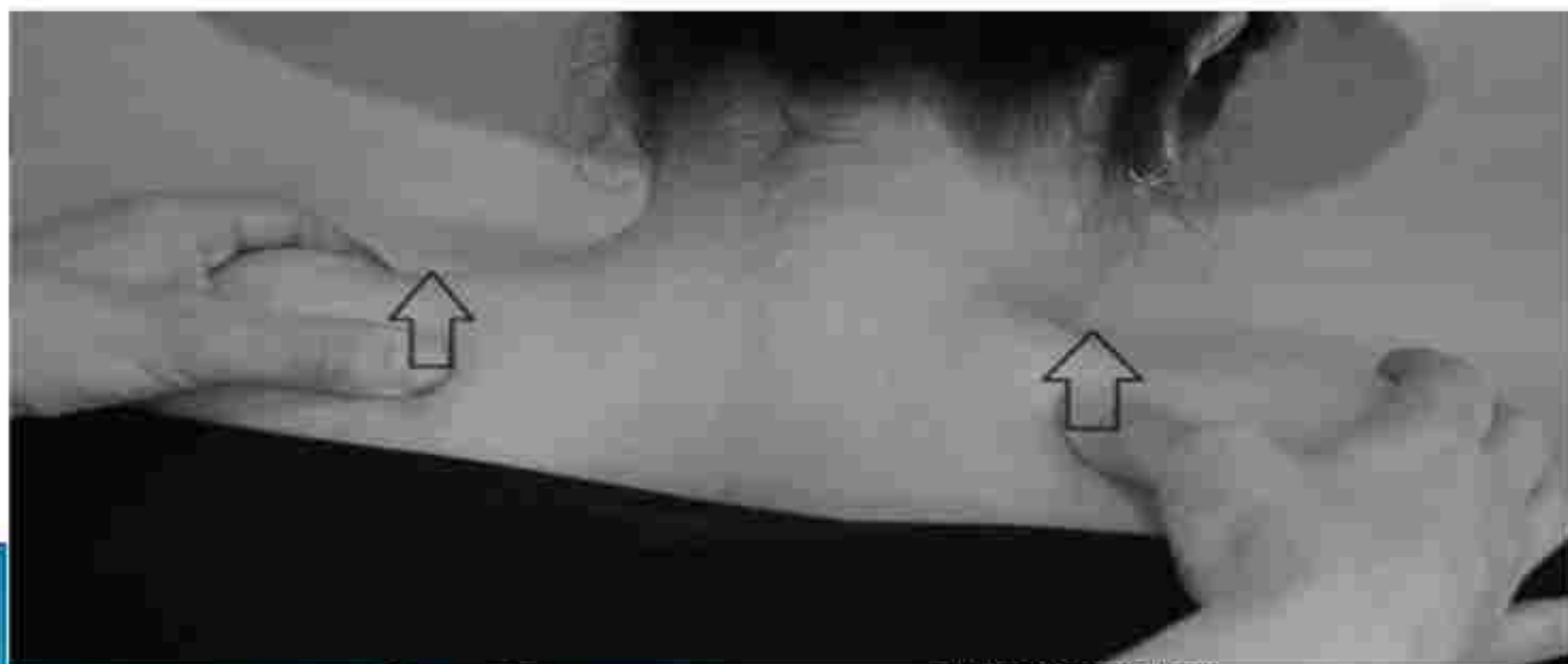
▶ از دید غربی ها، نقاط فشار باعث کاهش درد مادر می شوند. از دید شرقی ها، این نقاط تعادل و هماهنگی روح و جسم و سلامت مادر را تامین می کنند. از دید چینی ها، به این وسیله روح سلامتی در بدن مادر جاری می شود که باعث تعادل عملکرد بدن و پیشرفت صحیح زایمان می گردد.

فواید طب فشاری در زایمان

- ▶ به کار بردن این روشها، عوارض جانبی داروها را ندارد
- ▶ ماما، همسر، همراه یا حتی خود مادر می تواند آنها را بیاموزد و هنگام زایمان به کار گیرد
- ▶ در حین انجام آن مادر تمرکز بیشتری روی تنفسهای خود دارد و این باعث کاهش تنش، خستگی و درد می شود
- ▶ نقاط زیر در ایجاد آرامش در مادر و کنترل دردی بسیار مفید است:

نقطه GB21 (نقطه صفراوی ۲۱)

▶ فشار این نقطه به نزول جنین، پیشرفت سیر لیبر، کاهش درد زایمان، تحریک انقباضات رحمی و تسریع پیشرفت مرحله دوم زایمان کمک می کند. همچنین این نقطه پس از زایمان به افزایش شیر و رفع یبوست کمک می کند.



شانویانگی (GB21)

موارد کاربرد:

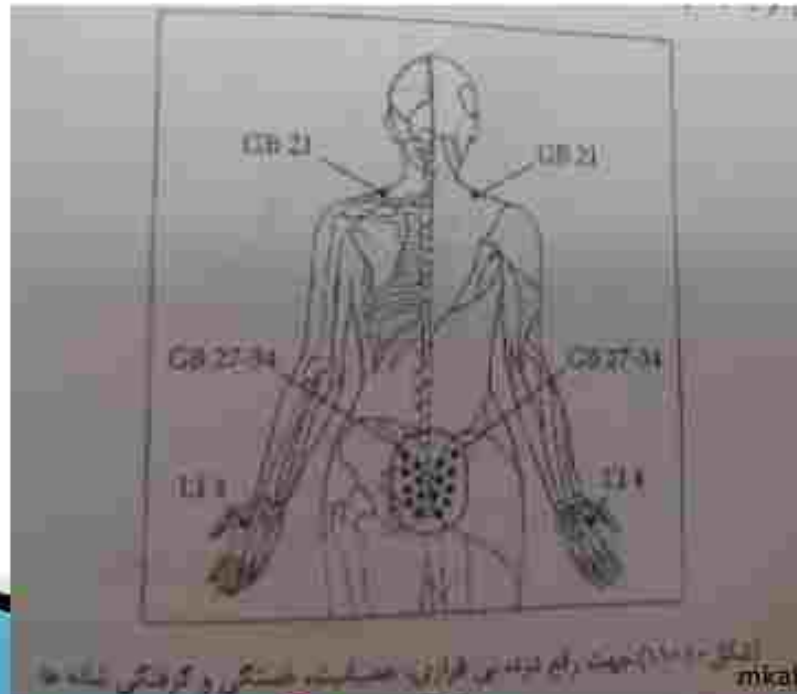
• تهویت لگن‌هاست در مرحله اول و دوم لیبر و شیرکلی



نقطه GB 27-34 (صفاوی ۳۴-۲۷)

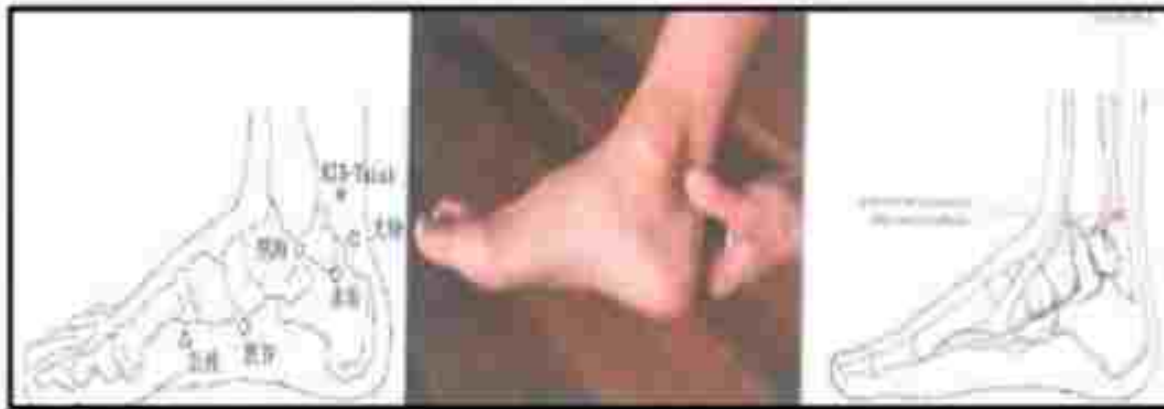
▶ این نقاط همگی روی ساکروم قرار گرفته اند و مادر و همراه وی می توانند روی این نقاط فشار آورند.

▶ در موارد درد زایمان، درد کمر و دردهای کرامپی قاعدگی موثر است.



نقطه K3

▶ کاربرد این نقطه در کاهش درد زایمان، کاهش ادم و به ویژه کاهش درد مچ پا به دنبال ادم موثر است.



نقطه SP6 (نقطه طحال ۶)

این نقطه در بهبود اختلالات دیلاتاسیون سرویکس و کاهش درد زایمان موثر می باشد و در زنان با پارگی کیسه آمنیون یا ROM فشار این نقطه به همراه فشردن نقطه BL32 در شروع و تقویت روند زایمان بسیار اثر بخش است.



نقطه سائین جیائو SP6

- ۳ سون بالای قوزک داخلی پا، در سمت داخلی تیبیا.



نقطه BI32 (نقطه مثانه - ادرای ۳۲)

این نقطه در القای زایمان در زنان post date به همراه فشردن نقطه GB30، شروع و تقویت روند زایمان در زنان ROM به همراه فشردن SP6، رفع ادم سرویکس و کاهش درد زایمان از تاثیرات فشردن این نقطه محسوب می شود.



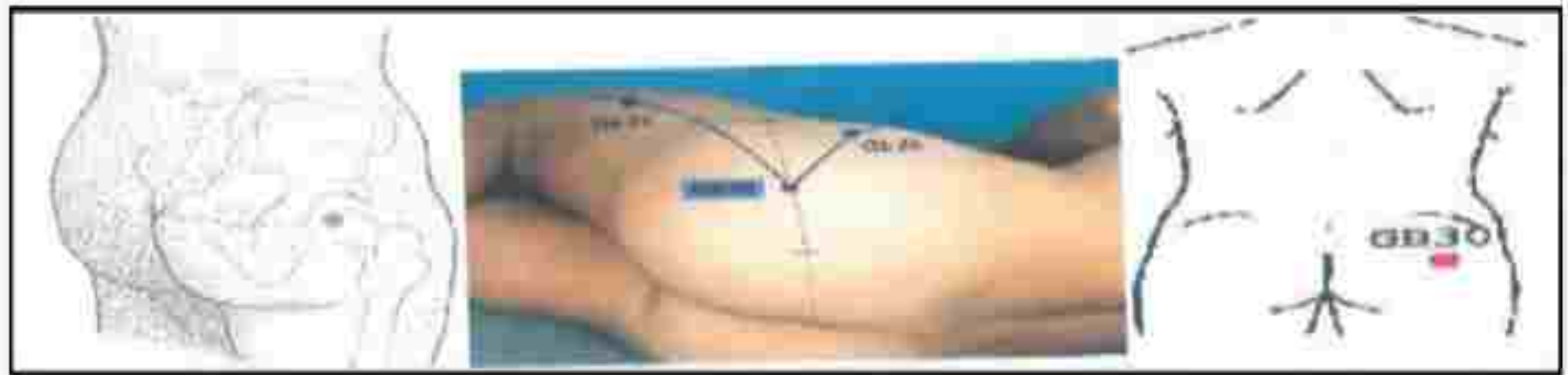
نقطه سیلیاتو BL32

• نقطه سیلیاتو یکی از نقاط مهم مریدین مثانه ای می باشد. این نقطه به شکل میانی و لحتائی نسبت به بخش خلفی فوقانی ایلیاک و در عقب خط وسط در دومین فورامن ساکروم قرار دارد.



نقطه GB30

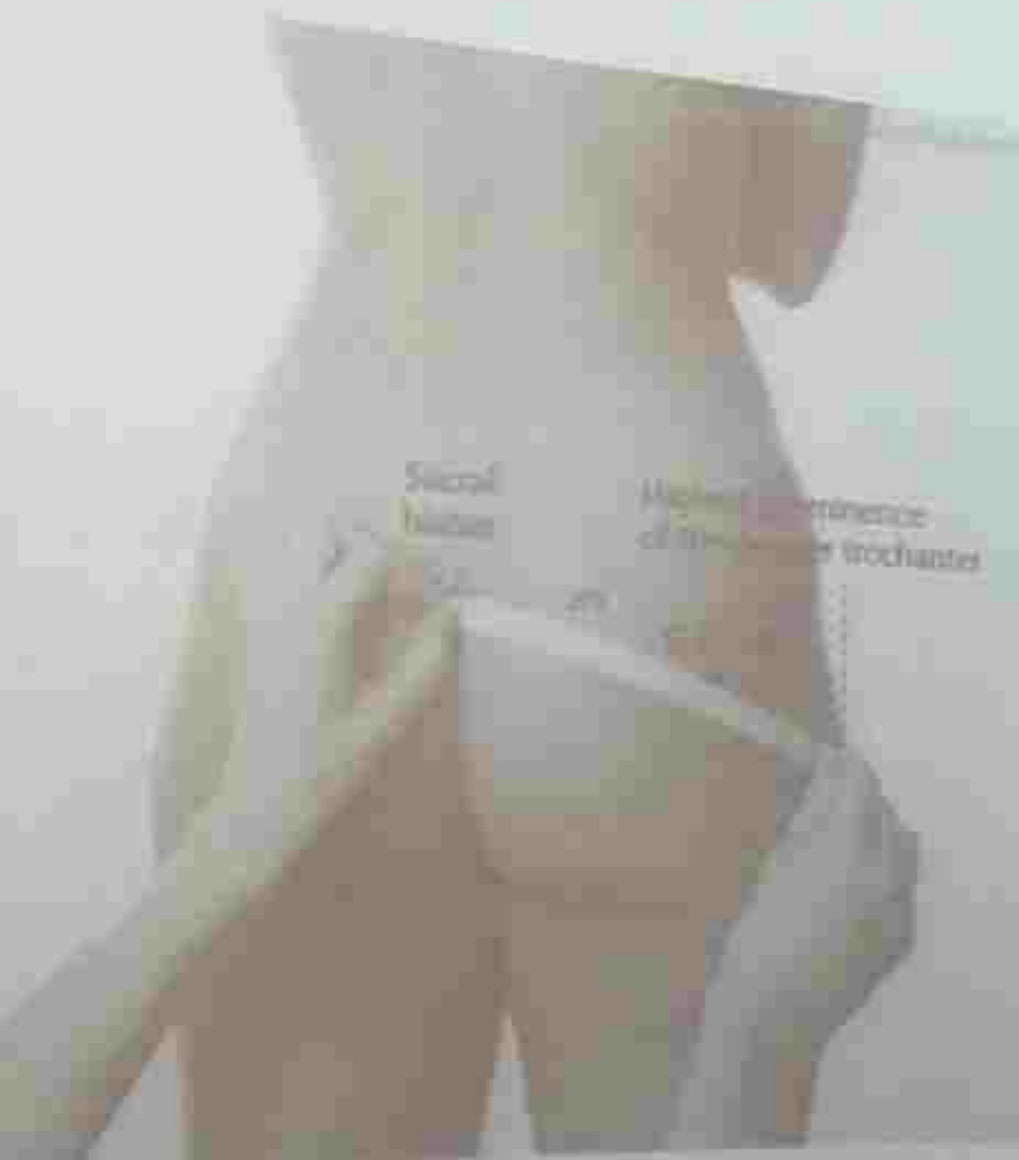
القای زایمان در زنان post date به همراه فشردن نقطه BL32 ، کاهش درد زایمان، ریلکس عضلات لگن و پریینه، کمک به نزول جنین از جمله تاثیرات فشردن این نقطه می باشد.



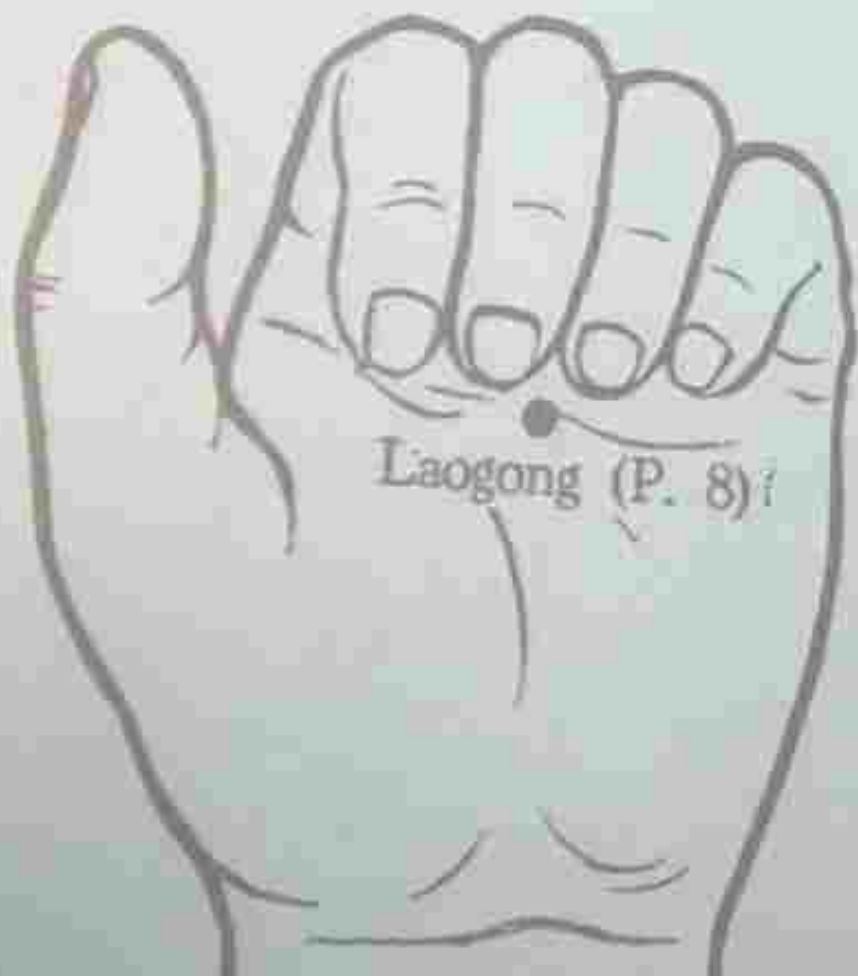
باتوک پوینت (GB30)

موارد کاربرد:

- جهت القاء و تقویت لیبر کاربرد دارد.



لائو گانگ (P8)



حوارء کاربرد:

- القاء زایمان طبیعی راحت (نسبت به سایر نقاط هر درجه دوم اهمیت قرار دارد)

نقطه BL67 (نقطه مثانه - ادرای ۶۷)

▶ این نقطه در مراحل زایمانی به تسهیل لیبرسخت، کاهش ادم، بهبود پوزیشن و پرزانتاسیون جنین از طریق تقویت حرکات جنین (به ویژه در زمان انجام تست NST) کمک می کند و در مراحل بارداری به تغییر پرزانتاسیون بریچ و تبدیل به سفالیک در سن بارداری ۳۶-۳۷ هفتگی کمک می کند.



زی یین (BL67)

- موارد کاربرد:
 - جهت چرخش جنین از وضعیت بریج به سفال، موقعیت مناسب جنین جهت زایمان طبیعی راحت، آلتقاء لیبره، نزول جنین



نقطه K1 (نقطه کبد)

▶ این نقطه با ایجاد آرامش در لیبر، کاهش استرس و اضطراب بویژه در زنانی که تجربه ناخوشایندی از زایمان داشته اند، ریلکس عضلات پریینه، رفع خستگی مادر در مرحله دوم زایمان و کوتاه کردن زمان این مرحله اثر خود را در بهبود لیبر و زایمان بر جا می گذارد.



یانگوان (KID-1)

موارد کاربرد:

- اثر مثل کشتگی در طی درد زایمان دارد بنابراین در مرحله اول و دوم لیبر (ریلاکس شدن پرینه و تسریع مرحله دوم لیبر) کاربرد دارد.
- بعد از پیدا کردن نقطه فشار شدید با هل دادن به سمت بالا به طرف انگشت شست پا وارد می کنیم.



نقطه LI4 یا نقطه هوگو یا نقطه روده بزرگ ۴

- ▶ فشار این نقطه باعث کاهش درد زایمان، کمک به نزول جنین، ایجاد انقباضات موثر رحمی به ویژه در زنان خسته و تسریع پیشرفت مرحله دوم زایمان می شود. همچنین به افزایش شیر و رفع یبوست مادر پس از زایمان کمک می کند.



نقطه هوگو یا L14

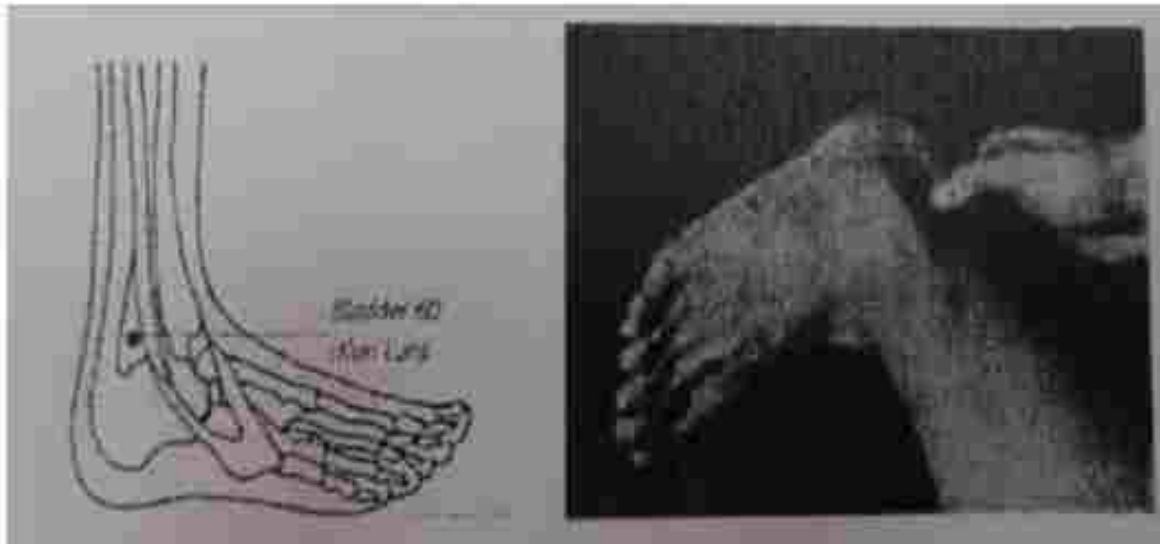
یکی از نقاط مهم مرتبطین روده بزرگ است. این نقطه پشت دست، بین اولین و دومین استخوان متاکارب، تقریباً وسط سمت رادیال دومین استخوان متاکارب قرار دارد.

یکی دیگر از معمولی ترین راه های تعیین محل نقطه بین ترتیب است که انگشت است را اثر وضعیت انداکسیون قرار دهیم. در این حالت قله برجستگی عضلانی ایجاد شده (مربوط به عضله نزدیک کننده شست) محل این نقطه خواهد بود.



نقطه BL60

▶ این نقطه در کاهش درد سیاتیک در دوره بارداری و تسریع نزول جنین در زمان زایمان تاثیر دارد.



کان لان (BL60)

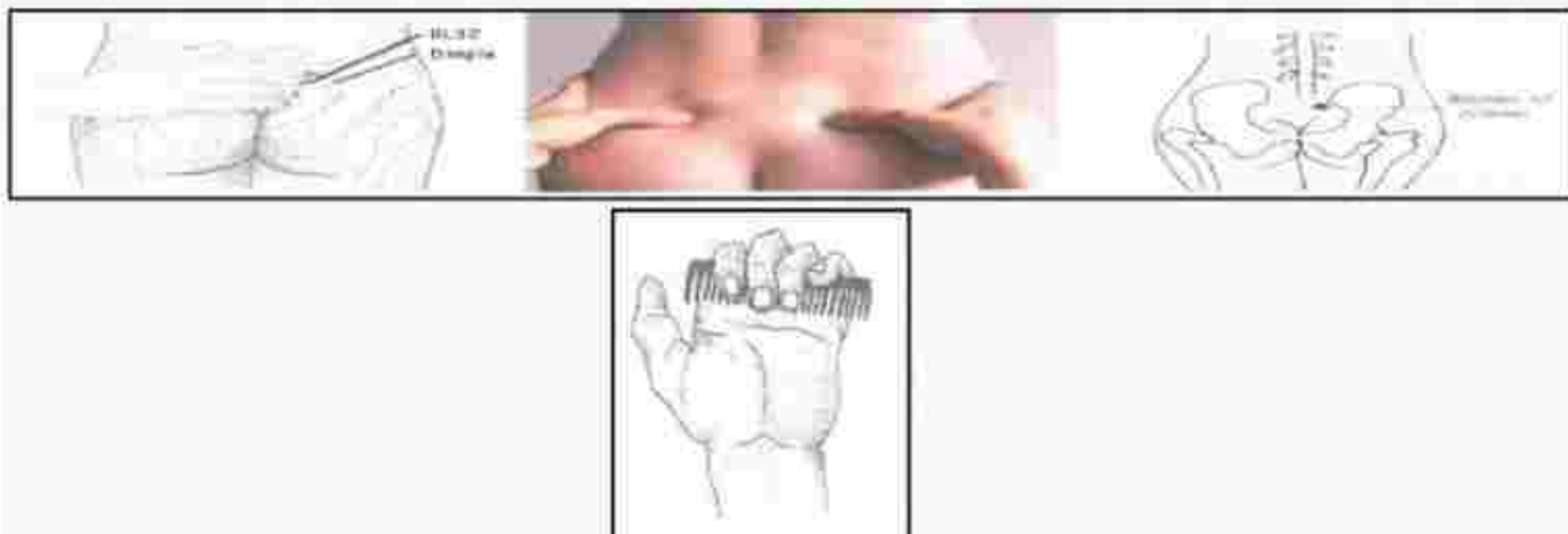
موارد کاربرد:

- نزول جنین، تسکین درد زایمان



نقاط کف دستی

▶ فشار چهار نقطه در بخش انتهایی کف دست بوسیله انگشت ، شانه یا هر وسیله ای که بتواند این نقاط را تحریک نماید ، باعث افزایش اندورفین و کاهش شدت درد زایمان در تمام مراحل زایمان می شود.



نقاط فشاری مناسب برای اصلاح ادم سرویکس

• همچنین فشردن نقاط SP6-K3-BL32 می تواند کمک کننده باشد .



• برای تسریع زایمان ، انجام حرکت و چرخش های لگن به طرفین در حال ایستاده

متمایل به جلو و یا نشسته روی صندلی و یا توپ زایمان بسیار کمک کننده می باشد .

نقاط فشاری مناسب در موارد دیستوشی

نقاط فشاری در این شرایط شامل GB21-BL32-GB30-LI4 می باشد .



پوزیشن ها و نقاط فشاری مناسب برای اصلاح op :

* همچنین فشار نقاط SP6-GL30-BL32-BL60 در تبدیل پوزیشن OP به OA کمک کننده است .



نقش همراه در مراحل زایمان



حضور همراه

- ▶ دو روش بسیار مفید برای حمایت مادر در هنگام زایمان «حضور مداوم» و «توجه انحصاری» به اوست.
- ▶ دلیل آن به علت اثر هاتورن (Hawthorne) می باشد. به این ترتیب که وقتی مادر مورد توجه خاص و انحصاری ماما یا مراقب زایمانی است، دوست دارد خود را بیشتر نشان دهد و سازگاری بیشتری با شرایط سخت از خود نشان می دهد. به علت اثر هاتورن اعتماد مادر به خود و توانمندی هایش بیشتر می شود.
- ▶ امروزه به علت کمبود نیروی متخصص، امکان مراقبت یک به یک وجود دارد و نقش همراه یا دولا بیشتر می باشد.
- ▶ دولاهای (Doula) افرادی هستند که آموزش کافی دیده اند و روشهای حمایتی و مراقبتی مادر را خوب می دانند و در تمام طول زایمان در کنار مادر هستند و به او کمک روحی، عاطفی و جسمی می دهند. اما یک دولا هرگز جانشین همسر، پزشک یا ماما نمی شود و نقش آنها جدا می باشد. دولا هیچ یک از امور طبی منند کنترل صدای قلب جنین و معاینه واژینال انجام نمی دهند.

در مرحله اول زایمان

❖ زمان شروع انقباض های زن باردار و مدت زمان آن را یادداشت کند.

❖ به زن باردار یاد آوری کند که نفس عمیق بکشد و بدنش را شل کند و

خونسردی خود را حفظ کند.

❖ از زن باردار بخواهد در شروع دردها بیشتر استراحت کند و انرژی

خود را ذخیره نماید.

❖ برنامه رفتن به بیمارستان را هماهنگ کند.

❖ وسیله نقلیه را فراهم کند.



در هنگام شروع دردها

- ❖ از نظر روحی مادر را حمایت کند.
- ❖ به آنچه مادر میخواهد توجه کند.
- ❖ در انجام تمرین هایی که فراگرفته به مادر یاری دهد.
- ❖ به تغییر رفتار مادر احترام بگذارد و از وی مراقبت کند.
- ❖ در امور پزشکی دخالت نکند و هماهنگ با گفته های عامل زایمان عمل کند.

چند ساعت اول پس از زایمان لحظات مهم و حساسی است و مراقبت هایی که در این مرحله توسط عامل زایمان یا فرد کمک کننده به وی انجام میشود عبارتند از:

- کنترل علائم حیاتی
- ماساژ رحم از روی شکم به منظور کنترل خونریزی
- تجویز دارو
- معاینه نوزاد

در طور بستری پس از زایمان ، در فواصل منظم علائم حیاتی و وضعیت رحم از نظر جمع بودن و میزان خونریزی بررسی میشود در این زمان مادر میتواند با اجازه عامل زایمان مایعات بنوشد.



پس از زایمان

در صورت دفع لخته یا خونریزی بیش از حد قاعدگی (به طوری که در زیر باسن مادر خون جمع شده باشد)

سرگیجه، کاهش هوشیاری و تنگی نفس، فوراً به عامل زایمان اطلاع دهد. توجه به این علائم و اقدام به موقع

برای حفظ سلامت مادر بسیار اهمیت دارد

- در شیر دادن به نوزاد بلافاصله پس از زایمان به مادر یاری دهد.
- مادر را تشویق کند تا در ساعات اولیه پس از زایمان، ادرار خود را تخلیه کند.
- به مادر کمک کند تا چند ساعت پس از زایمان، بتدریج از رختخواب برخاسته و راه برود. برخاستن ناگهانی خصوصاً برای اولین بار پس از زایمان ممکن است موجب افت فشارخون و از هوش رفتن مادر شود.

با تشکر از توجه شما