

درد زایمان:

زایمان کار راحتی نیست و مسلماً درد هم دارد، اما لازم نیست از این درد بترسید. بسیاری از خانمها آن قدر از درد زایمان وحشت دارند که ترجیح میدهند بیهوش شوند و زیر تیغ جراحی سزارین بروند اما زایمان طبیعی را تجربه نکنند؛ اما متخصصان بارها از مزایای زایمان طبیعی نسبت به سزارین گفته اند و این روزها هم روشهایی برای کنترل درد زایمان پیشنهاد شده است. شما به عنوان یک زن باردار می توانید با رعایت روش های ساده که در ادامه بررسی خواهند شد، به راحتی از زایمان طبیعی خود لذت برده و به سادگی نوزاد خود را در آغوش بگیرید.

روشهای کاهش درد زایمان :

1. حفظ آرامش حین زایمان طبیعی :

در حالی که شما مادر باردار باید زایمان خود را با نیروی بیشتر و آرامش شروع کنید، اغلب دچار وحشت و نگرانی خواهید بود. به خاطر داشته باشید که دانستن تکنیک های درست تنفس در مادر باردار و تمرکز بر روی انقباضات رحم و شکم با احساس آرامش بیشتر کمک زیادی به آن ها در راحتی روال زایمان خواهد نمود.

2. استفاده از کیسه آب گرم یا یک کیسه

آب سرد حین زایمان طبیعی :

شما به عنوان یک خانم که در حال زایمان طبیعی هستید، می توانید درد زایمان، درد دست ها و پاها و حتی کمر درد خود را با گذاشتن یک بطری آب گرم و یا یک کیسه آب سرد بر روی این مواضع، بسیار کاهش دهید. فراموش نکنید که شما می توانید گرفتگی عضلات خود را هم با این راه حل طبیعی به راحتی برطرف نمایید.

3. ماساژ دادن مادر حین زایمان طبیعی :

به خاطر داشته باشید که ماساژ دادن آهسته بدن مادر باردار کمک خواهد کرد تا زمانی که او در حال زایمان طبیعی است، درد دست ها، پاها و عضلات رحم کاهش یابد. خانم های باردار می توانند از شریک زندگی خود و یا مامای معالیشان بخواهند که درکار ماساژ دادن شرکت کنند.

4. قرار گرفتن در یک موقعیت راحت هنگام

زایمان طبیعی: شما به عنوان زنی که در

حال زایمان طبیعی هستید، می توانید در محل زایمان طبیعی برای پیدا کردن یک موقعیت راحت، جستجو کنید. این حالت ها و موقعیت های راحت ممکن است حالت هایی مانند موقعیت سجده کردن و یا نشستن معمولی باشد.

5. در مورد مراحل زایمان طبیعی آگاهی

های بیشتری کسب کنید :

6. تکنیک درست تنفس حین زایمان طبیعی :

سعی کنید از تنفس عمیق در هنگام انقباضات رحمی به جای ناله استفاده کنید و نیز همیشه



روش های کاهش درد زایمان



شناسنامه پمفلت آموزشی

موضوع	زایمان در آب
تهیه کننده	خانم تاشی
تأیید کننده علمی	خانم دکتر مرادقلی
سمت	متخصص زنان
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-per-19

جهت مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید

Www.amin.mui.ac.ir

همسر یا یکی از بستگان فرد می تواند در تمام مراحل زایمان او را همراهی کرده و از نظر روانی او را حمایت کند.

10. موسیقی ضبط شده و یا زنده، ریتم تنفسی را آرام کرده و در طی لیبر آرامش بیشتری ایجاد می کند و به این وسیله اضطراب، استرس و درد کاهش می یابد.



به یاد داشته باشید که انجام بازدم درست و به موقع کمک زیادی به شما در امر زایمان طبیعی خواهد کرد.

7. استفاده از روغنهای معطر و رایحه درمانی: استفاده از روغن های تقطیر شده از درختان، گل ها، علف ها و گیاهان شفابخش برای تقویت سلامتی و احساس خوشایند و ایجاد بهبودی موثر است. همچنین اسانس های گیاهانی از قبیل اسطوخودوس، شمعدانی، مریم گلی، رز، یاسمن و ... می تواند در کاهش درد زایمان موثر باشد.

8. زایمان با گاز بی دردی (انتونوکس): این گاز دارای قدرت ضد درد مطلوبی است که به سرعت، اثرات ضد درد آن ظاهر می گردد.

9. حضور یک حمایت کننده در کنار مادر: تعداد زیادی از خانمهای باردار عصبی و زودرنج هستند که این مسئله باعث ایجاد مشکلات و ناراحتی های زیادی در طی مراحل زایمان می گردد و باعث می شود که زن باردار فکر کند که از حمایت لازم برخوردار نیست.

