

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

روشهای مختلف ماساژ درمانی در

تسکین درد زایمان و کاهش

عوارض آن

نویسندگان: آزیتا کیانی آسیابر ، معصومه حیدری، شفیقه محمدی تبار
اعضاء هیئت علمی و اعضاء مرکز تحقیقات دانشکده پرستاری و مامایی شاهد

آدرس:

خیابان ولیعصر ، نرسیده به چهارراه طالقانی جنب هتل جهان شماره ۳،
دانشکده پرستاری مامایی شاهد دانشکده پرستاری و مامایی شاهد



مقدمه :

درد زایمان در ردیف شدید ترین دردها بوده و تاریخچه ای به قدمت انسان دارد. اینکه چرا فرایند زایمان طبیعی تا این حد با درد همراه است هنوز در پرده ای از ابهام قرار دارد. درد زایمان یک علامت برای شروع زایمان بوده و فرد را هوشیار می کند تا به دنبال جستجویی برای کمک به زایمان باشد. معمولاً این درد بطور شدید و پیشرونده بوده و در صورت وجود اضطراب، ترس و بی خبری بدتر خواهد شد.

عدم تسکین درد، منجر به یک سری تغییرات متابولیکی جدی در مادران شده و ممکن است با آزاد سازی هورمونهای استرسی اثرات سوء بر روی جنین نیز داشته باشد. بنابراین همواره به دنبال راهی هستیم که کمترین زیانهای ممکن جسمی، روانی به زائو و جنین وارد شود.

با اینکه زایمان به طریق سزارین همانند هر نوع عمل جراحی یا روش تهاجمی دیگر خالی از خطر نیست ولیکن در بسیاری از موارد عمل سزارین فقط به علت ترس از دردهای زایمانی انتخاب می شود. و علی رغم کوشش های فراوان برای کاهش مرگ و میر و صدمات ناشی از سزارین، هنوز عوارض و صدمات استفاده از این روش نسبت به زایمان طبیعی بیش تر است. بطوریکه بر طبق مطالعات انجام شده میزان مرگ و میر به دنبال سزارین نسبت به زایمان طبیعی ۴-۳ برابر می باشد. بر این اساس است که زایمان طبیعی کماکان نزد متخصصین از محبوبیت خاصی برخوردار است. لذا ضرورت دارد روشهای تسکین درد زایمان مورد بررسی قرار گیرند، تا ترس و اضطراب ناشی از درد نتواند مادران را تشویق به زایمان بطریقه سزارین نماید.

در حال حاضر نیز در بسیاری از کشورها در هنگام شروع درد زایمان جهت تسکین آن از روشهای مختلف دارویی و غیر دارویی استفاده می کنند . و امروزه توجه متخصصین بر روی روشهای غیر دارویی تسکین درد از جمله ماساژ معطوف شده است

متن

اصول تسکین درد در زایمان:

انتظارات موجود در باره درد زایمان از فردی به فرد دیگر متفاوت است . شدت درد زایمان ، مدت زمانی که زایمان طول می کشد و نیز پاسخ افراد نسبت به درد کاملاً گسترده است . بعضی از زنان ، زایمان نسبتاً کوتاه و آسانی دارند در حالیکه بعضی دیگر زایمان را در مدت طولانی ، سخت و عذاب آور تجربه می کنند . عوامل مختلف مانند محیط زایمان ، حمایت های همراهان (همسر ، دوست و یا یکی از نزدیکان) ، آمادگی قلبی و مراقبتهایی که دریافت می کند سبب واکنش های مختلف زائو نسبت به درد می شود و توانایی او را جهت سازگاری تحت تاثیر قرار می دهد . ملزاک و همکارانش در بررسی های خود نشان داده اند ، مادرانیکه با آمادگی خوب وارد مرحله زایمان شدند و زایمان طبیعی و خود بخود داشتند با معیارهای سنجش درد ، حدود ۳۰ درصد درد کمتری نسبت به افرادی که بدون آمادگی وارد مراحل زایمان شدند ، داشتند . لذا بهترین زمان برای بدست آوردن اطلاعات در مورد انواع روشهای تسکین درد در طی دوران بارداری است . تسکین درد ایده آل زمانی است که بی دردی خوبی را فراهم کند ، برای مادر و جنین هر دو مناسب باشد ، اثرات آن قابل

پیش بینی و ثابت و در صورت لزوم برگشت پذیر باشد ، تحت کنترل مادر بوده و در روند انقباضات و پیشرفت زایمان مداخله نکند.

ماساژ درمانی :

یکی از تکنیکهایی که در کاهش درد موثر است ماساژ دادن می باشد . بسیاری از زنان در طی زایمان با لمس ،نوازش و ماساژ به احساس آرامش دست می یابند . ماساژ درمانی به روشهای مختلفی از جمله ماساژ نواحی مختلف بدن ، ناحیه پرینه و ماساژ به روش shiatsu جهت تسهیل دردهای زایمانی توصیه می گردد .

طریقه انجام لمس و ماساژ:

-ماساژ ملایم ناحیه شکم

-ضربه های محکم در جاهائیکه بیشتر در معرض صدمه قراردارند

-ماساژ چرخشی محکم با استفاده از کف دست بر روی نقاط مرکزی ناحیه ساکروم ، خصوصا در مواردیکه درد به ناحیه کمر تیر می کشد

-فشردن و رها کردن متناوب عضلات شانه

-ضربات طولانی مدت به کمر ، باسن و قسمت تحتانی پشت پاها و ضربات عرضی به پیشانی

-کشش ملایم و ساده دست ها

استفاده از تکنیکهای ماساژ می تواند در دوران بارداری تمرین شود و هر کدام که برای فرد راحتی بیشتری ایجاد می کند در طی زایمان مورد استفاده قرار گیرد. در انجام ماساژ استفاده از ژل لوبریکانت ، روغن یا پودر به حرکت روان و نرم دست ها روی پوست کمک می کند و امکان اعمال فشار مناسب را فراهم می نماید . همچنین بررسیها نشان داده است ماساژ درمانی به همراه روغنهای معطر از جمله بابونه می تواند با کاهش ترس و اضطراب در تسکین دردهای زایمانی موثر باشد و نیاز به استفاده از داروهای شیمیایی را کاهش دهد.

یکی دیگر از روشهای ماساژ درمانی روش shiatsu است که در اصطلاح ژاپنی فشار انگشت نامیده می شود. در این روش نقاط فشاری خاصی برای کاهش درد تحریک می شوند . نیاز به وسیله خاصی ندارد و با انگشتان دست انجام می شود .. فرد در هر وضعیتی می تواند قرار گیرد ، اما بیشتر در حالت دراز کشیدن حتی توسط خویش می تواند ماساژ را انجام دهد و هیچ خطری برای فرد ندارد .

هدف اصلی شیاتسو افزایش ریلاکسیشن ، بهبود جریان خون و لنف ، تسکین درد ، نوعی فراهم کردن همدردی و حمایت و افزایش حس آگاهی بدن می باشد . بر اساس نظریه چهارده نصف النهار بزرگ طب چینی پایه ریزی شده است . این چهارده نصف النهار مانند کانالهایی از انرژی حیاتی که در طب چینی به آن chi گفته می شود به اعضای اصلی بدن متصل هستند .

ماساژ پرینه :

ماساژ پرینه (ناحیه بین آنوس و واژن) در طول هفته های آخر بارداری از هفته ۳۴ به بعد به کشیدگی مخرج کمک می کند و کانال زایمانی را برای نزول جنین آماده می کند. این عمل همچنین احتمال پارگی پرینه و نیاز به اپی زیوتومی را کاهش می دهد. این روش باعث می شود یک حالت کششی شبیه به زمانی که سر بچه به سمت پایین فشار وارد می آورد تجربه شود. روش انجام کار بدین صورت است که ابتدا از نرم کننده های غیر محرک مانند روغن های گیاهی همراه با کمپرس سرد استفاده می شود و سپس به زائو گفته می شود که انگشتان شست را ۲-۴ سانتی متر داخل واژن کند و به سمت پایین در جهت رکتوم فشار دهد. و این فشار را محکم و به آرامی به سمت بالا در طول اطراف شبیه به U یا حرکت شبیه به چرخاندن قلاب وارد نماید سعی کند به رکتوم اجازه ریلکسیشن را بدهد و این عمل را برای بیشتر از ۵ دقیقه در ساعت ادامه دهد و در روزهای پی در پی تکرار کند. به همراه ماساژ دادن انقباض قوی عضلات تحتانی لگن (عضلاتی که هنگام اجابت مزاج استفاده می کند) را ادامه دهد.



روش مطالعه :

مروری و استفاده از پایگاه داده‌های اینترنتی می باشد .

نتیجه گیری :

ماساژ درمانی یکی از روشهای مفید در کاهش درد های زایمانی است . این روش می تواند بدون اینکه عارضه ای برای مادر و جنین داشته باشد موثر واقع شود و انجام آن نیاز به تکنیک خاص نیست . بنابراین هر فردی که در کنار مادر و همراه با اوست در ضمن اینکه از نظر روانی می تواند در کاهش دردهای زایمانی و عوارض ناشی از آن مفید باشد می تواند ماساژ را پس از آموزش ساده فرا گرفته و بکار بگیرد . علاوه بر آن با آموزش به مادر در طی ماههای آخر بارداری (از هفته ۳۴ به بعد) و انجام ماساژ در ناحیه پرینه به کشیدگی مخرج کمک می کند و کانال زایمانی را برای نزول جنین آماده می کند . این عمل همچنین احتمال پارگی پرینه و نیاز به اپی زیوتومی و از دست دادن بیشتر خونریزی بعد از زایمان را کاهش می دهد .

ما این روش را به تمام زنان جوانی که زایمان طبیعی را به سزارین ترجیح میدهند پیشنهاد می کنیم .

ماماها در انجام ماساژ و آموزش آن نقش مهمی را ایفاء می کنند .

References:

1)Cunningham, Macdonald, Gant : Willams obstetric & Gynecology 2nd edition 2000.

2)Dimitrov –A : Cesarean section frequency & its indication of the stare university hospital maternity home over a 12 –year period . A.Kush- Ginekol – sofia , 1998;37 (4): 4-8.

3) <http://www.manbit.com/obstetspain/obnat9.htm>

4) <http://www.manbit.com/obstetspain/obnat9.htm>

5) <http://www.manbit.com/obstetspain/obnat11.htm>.

6) <http://www.manbit.com/obstetspain/obnat14.htm>.

7) Barnettson L Burns E. Blamey C. Ersser SJ. Lloyd AJ. The use of aromatherapy in intrapartum midwifery practice an observational study. Complementary Therapies in Nursing & Midwifery. 6(1):33-4, 2000 Feb.

8) <http://www.manbit.com/obstetspain/obnat21.htm>.

9) <http://www.manbit.com/obstetspain/obnat20.htm>