

روش های غیر دارویی کاهش درد زایمان در زایمان طبیعی:

روش های مختلفی برای کاهش درد زایمان وجود دارد
از جمله می توان به ماساژ/تنفس عمیق/روغن
درمانی/کمپرس گرم/موسیقی تریپ و رایحه درمانی
اشاره کرد

روش های کاهش درد زایمان چیست؟

قبل از زایمان به دلیل افزایش فشار به دهانه رحم
و انقباضات ماهیچه های رحم "درد زایمان شروع شده
و با پیشرفت زایمان تشدید می شود. شما ممکن است در
شکم/کمر یا کشاله ی ران احساس درد و گرفتگی
کنید. زمانی که نوزاد به سمت کانال حرکت
میکند. کشیدگی واژن بیشتر شده و ممکن است سرنوزاد
به مثانه ورودی نیز فشار بیاورد با این حال درد زایمان بسته
به شرایط واز فردی به فرد دیگر متفاوت است

در ادامه برخی از روش های کاهش درد غیر دارویی
شرح داده شده است. برخی از این روش ها باید در
دوران بارداری و برخی حین زایمان رعایت شوند

کاهش درد زایمانی طبیعی با ورزش:

ورزش در بارداری به تقویت عضلات مادر کمک
میکند و بدن را برای استرس زایمان آماده میکند. باید در
نحوه ی ورزش با پزشک خود مشورت کنید تا برنامه ی
ورزشی ایمنی را به شما معرفی کند.

در ورزش نباید زیاده روی کرد زیرا ممکن است به شما
و جنین فشار وارد شود. هم چنین ورزش در بارداری به
افزایش استقامت شما کمک میکند و افزایش استقامت در
تحمل درد زایمان تاثیر زیادی دارد. پیاده روی
و تمرینات کگل و یوگا/تمرین با توپ و حرکات کششی
از جمله این ورزش ها هستند

تمرینات کگل: تمرینات کگل و ورزش کف لگن
کمک می کند که زایمان راحت تری داشته باشید
در این تمرین باید ماهیچه های اطراف واژن را مانند
زمانی که می خواهید ادرار خود را متوقف کنید منقبض
کنید.

در طول بارداری این تمرین را هر روز چندین بار و هر بار
به مدت ۳ ثانیه انجام دهید

این تمرین عضلات را تقویت کرده و علاوه بر کمک به
زایمان راحت تر "احتمال بی اختیاری ادرار بعد از
زایمان طبیعی را کاهش می دهد

کاهش درد زایمان با ماساژ:

ماساژ در کاهش درد زایمان طبیعی بسیار موثر
است در این شرایط حواس از درد زایمان دور
شده و گردش خون افزایش می یابد.

تغذیه مناسب: یکی از دلایل افزایش درد زایمان
تغذیه نامناسب است حتما کالری کافی دریافت
کنید و آب به میزان کافی بنوشید. افت قند و کم
ابی بدن هنگام زایمان باعث احساس ضعف شده
و شرایط زایمان را برای مادر دشوار می کند. هم
چنین تغذیه هنگام بارداری نیز موثر است

کم کردن نور و صدا: کم کردن نور اتاق
و سکوت به تسکین درد زایمان کمک میکند در
این شرایط تمرکز مادر بیشتر شده و هورمون ها بهتر
ترشح میشوند و در نتیجه از شدت درد زایمان
کاسته خواهد شد

گرما درمانی: استفاده از کمپرس گرم روش
دیگری است که برای کاهش درد زایمان
موثر است. گرما درمانی منجر به ترشح اندورفین
به عنوان مسکن طبیعی در بدن میشود



شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	پمفلت روش های غیر دارویی کاهش درد زایمان در زایمان طبیعی
تهیه و تدوین	تهیه : طیبه ناطقی – سرپرستار زایشگاه تدوین : صدیقه کمانی – سوپروایزر آموزش سلامت
مشاور علمی	خانم دکتر شفیع
سال تهیه	فروردین ماه ۱۴۰۴
کد پمفلت	AW5-25
www.goldis.mui.ac.ir – بیمارستان گلдіس شاهین شهر	

۱/تنفس عمیق ۲/ارام سازی بدن ۳/داشتن اینکه درد یک فرایند طبیعی مهم در زایمان است ۴/ماساژ ۵/پرت کردن حواس از درد با شمردن یا فعالیت های ذهنی

تکنیک برادلی برای زایمان:

این روش در ماه های اخر بارداری مادررا تشویقی به ورزش و تغذیه مناسب می کند.دراین روش نیاز های مهم مادر حین زایمان موردتوجه قرار میگیرد که عبارتند از:

۱/تنفس شکمی ۲/کم کردن نور و تنهایی ۳/ارامش جسمی با چشمان بسته ۴/ارامش کامل مادر از طریق انجام فعالیت های دلخواه ۵/تاکید بر نقش حیاتی پدر برای کاهش میزان استرس مادر حین زایمان

بیش از ۸۰ درصد زنانی که از این روش استفاده می کنند موقع زایمان نیاز به روش های کاهش درد دارویی و مسکن نداشته اند

طب فشاری:دراین روش روی نقاط فشاری حساس بدن با کف دست یا انگشتان فشار وارد میشود این روش بطور قابل ملاحظه ای درد زایمان را کاهش میدهد

روغن درمانی:یکی از بهترین روغن ها که باعث کاهش درد زایمان می شود روغن مریم گلی است .برخی از زنان با استشمام این روغن حس بسیار خوبی در طول زایمان داشته اند.هم چنین روغن های

بابونه/زیتون/اسطوخودوس/ویاس هم تاثیر خوبی در کاهش دردهای زایمانی دارند.علاوه بر استشمام این روغن ها مادر میتواند ازاین روغن ها برای ماساژ نیز استفاده کند.ماساژ در نواحی شکم "لگن"وپایین کمر باعث کاهش درد واسپاسم درطول زایمان میشود

موسیقی درمانی:شنیدن موسیقی آرام بخش درطول زایمان حواس مادر را از درد دور کرده واضطراب زنان درحال زایمان را کاهش میدهد

تغییر وضعیت بدنی:بهتر است زنان در حال زایمان بطور ثابت یکجا دراز نکشد ودر طول لیبر وضعیت بدنی خود را تغییر بدهند.وضعیت نشسته/چمپاتمه زدن/ایستادن/زانو زدنوراه رفتن میتواند به کاهش درد زایمان کمک کند

تکنیک لاماز برای زایمان:یادگیری تکنیک لاماز به شما کمک میکند حین زایمان به جای فریاد زدن تمرکز خودراروی کنترل درد بگذارید دراین روش مادران از ۶ هفته قبل از زایمان به لحاظ روحی آماده ی وضع حمل میشوند .برای این تکنیک به موارد زیر نیاز است: