

با بند انتهایی انگشت شست و سایر انگشتان وارد می‌شود. نقاط طب فشاری شامل: شانه ها، پایین پشت، لگن، قوزک پا، ناخن‌های کوچک انگشتان پا و کف پا می‌باشد که توسط همراه آموزش دیده در هنگام دردهای زایمان استفاده می‌شود.

۱۴- **تمرین الکتریکی عصب (از راه پوست) (TENS):** در این روش یک دستگاه الکتریکی مخصوصی بر روی کمر نصب می‌شود و با فرستادن امواج، موجب کاهش درد هنگام انقباضات رحم می‌گردد. زن باردار در حین انقباضات می‌تواند میزان تحریک دستگاه را کنترل کند.

۱۵- **آروماتراپی:** استفاده از روغن‌های مخصوص مانند: اسطوخودوس، بابونه، پونه و مریم گلی برای تقویت سلامت و افزایش آرامش و کاهش اضطراب موثر است. طریقه مصرف این مواد عبارتند از: بخور یا بو کردن دستمال آغشته به مواد معطر، ماساژ پشت و کمر به همراه روغن‌های پایه آغشته به این مواد، گذاردن پاها در درون آب آغشته به آن و...

تذکر: از آنجا که روش‌های غیر دارویی نیازمند آموزش و فراگیری مهارت است، برای انتخاب هر یک از آنها حتماً با پزشک یا ماما مشورت شود.

نکته: بسیاری از روش‌های فوق در کلاس‌های آمادگی برای زایمان و یا از طریق CD آموزش داده می‌شود و می‌توان از یک یا چند روش همزمان برای کاهش درد استفاده کرد.

(ب) روش‌هایی که با تزریق نوعی داروی بیحسی مانع انتقال حس درد به مغز می‌شود. این روشها عبارتند از:

۱- **بی‌حسی قاعی و یا اپیدورال:** داروی بی‌حسی در فضای ستون فقرات و در اطراف یا داخل نخاع تزریق می‌شود. در این روش زن درد را احساس نمی‌کند ولی بیدار و هوشیار است.

۲- **(مشتقاق دارویی بی‌دردی):** داروی بیحسی از طریق گذاردن ماسک بر روی بینی و دهان به بدن زن منتقل شده و دردهای وی را تا حدی کاهش می‌دهد.

۳- **تزریق دارویی بی‌دردی:** داروی بی‌دردی در داخل عضله و یا رگ تزریق می‌شود که زن درد کمتری احساس می‌کند.

۱۰- **قرار گرفتن در وضعیت‌های مختلف در زمان درد:** تغییر وضعیت موجب رفع خستگی، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر می‌شود. زن باردار می‌تواند به دلخواه خود، هر حالتی که راحت تر است (مانند: نشسته، ایستاده، خوابیده، دراز کشیده و یا راه 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.

۱۱- **فشار مخالف:** در این روش فشاری 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 راحت‌تر تحمل شود. سایر مناطقی که فشار روی آنها می‌تواند اثر آرام بخشی زیادی داشته باشد شامل: لگن، ران‌ها، پاها، شانه‌ها و دست‌ها می‌باشد. 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 CD آموزشی با روش صحیح انجام آن آشنا می‌شود).

۱۲- **تمرکز، تجسم خلاق و انحراف فکر:** زن باردار یا 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، شنیدن، لمس کردن، انجام صحیح تمرین‌های تنفسی می‌تواند به کاهش درد کمک کند. در واقع این روش پرورش دادن تخیل، تجسم و مثبت گرایی در ذهن است. وی از این طریق می‌تواند در حین انقباضات رحمی به یک تمرکز درونی برسد، در نتیجه احساس درد را از طریق انحراف فکر و تمرکز به حداقل برساند.

۱۳- **آوا یا موسیقی:** شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآن می‌تواند در هنگام انقباض و درد شرایط مطلوبی برای وی ایجاد کند. این روش موجب تن آرامی و کاهش احساس درد می‌گردد.

۱۴- **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 عامل زایمان نیاز دارد.

۷- **بیوفیدیک:** یکی از روش‌های آرام سازی است در این روش زن باردار از طریق دیداری یا شنیداری اطلاعاتی در مورد عملکرد خودکار فیزیولوژیک بدن کسب می‌نماید. در واقع وی می‌آموزد که عملکرد غیر ارادی بدن خود را تحت کنترل درآورد.

۸- **گرمای سطحی:** تأثیر این روش در کاهش درد با استفاده از اشیاء گرم (بطری آب گرم، حوله مرطوب و گرم)، آغشته کردن قسمت‌های تحتانی بدن (شکم، کشاله ران، میاندوره و کمر) با ژل‌های گرم کننده، کشیدن پتوی گرم بر روی تمام بدن و دوش گرفتن با آب گرم امکان پذیر است. گرما باعث افزایش جریان خون در منطقه دردناک می‌شود. استعمال گرما در کاهش درد ناشی از خستگی نیز موثر است.

۹- **سرماای سطحی:** در این روش استفاده از کیسه آب یخ، تکه‌های یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی کمر، میاندوره و مقعد توصیه می‌شود. به خصوص اگر زن باردار احساس گرما می‌کند استفاده از لباس‌های خنک می‌تواند باعث راحت‌تر شدن وی گردد. سرما از طریق کم کردن درجه حرارت عضله و کاهش گرفتگی آن باعث کاهش درد می‌شود.

۱۰- **آب درمانی و استفاده از وان زایمان:** این روش برای شل شدن عضلات، کاهش اضطراب، درد و تحریک زایمان مفید است این روش موجب احساس راحتی و تن آرامی حین انقباضات می‌شود. روش‌های مختلف آب درمانی شامل: استفاده از وان یا دوش آب گرم، استفاده از دوش دستی برای ریختن آب روی شکم و کمر، استخراج زایمان و جکوزی می‌باشد. زایمان در آب یکی از روش‌های کاهش درد زایمان می‌باشد. زن باردار می‌تواند برای کاهش درد زایمان از وان و زایمان در آب استفاده کند. در مورد چگونگی انجام زایمان در آب حتماً با عامل زایمان مشورت شود.

۱۱- **لمس و ماساژ:** این روش راهی برای آرام کردن می‌باشد. مدارکی دال بر انتقال انرژی از طریق لمس موجود است. نوازش اطمینان بخش و دوستانه قسمت گونه و موها، در آغوش گرفتن، ماساژ نواحی دست، کمر، باسن و سایر قسمت‌های بدن توسط «همراه» می‌تواند موجب کاهش درد و تسکین زن باردار شود.

۱۲- **طب سوزنی:** برای کاهش درد، با سوزن بر روی نقاط مشخصی از بدن فشار وارد می‌شود. این روش به مهارت عامل زایمان نیاز دارد.

۱۳- **طب فشاری:** در این روش ایجاد فشار عمیق با دست بر روی نقاط مشخصی از بدن موجب کاهش درد می‌شود. معمولاً این فشار

- بهتر است در دوران بارداری و با مشورت پزشک، ماما یا حتی دوستان و بستگان، پزشک متخصص اطفال مورد نظر نیز انتخاب شود.
- قبل از نزدیک شدن زمان زایمان، با مشورت پزشک یا ماما، محل زایمان تعیین شود.
- به فاصله محل زایمان تا منزل و تأمین وسیله نقلیه مورد نیاز توجه شود.
- تاریخ احتمالی زایمان به «همراه» گفته شود.

روز بزرگ

معمولاً زن باردار با شروع درد ها، وقوع زایمان را تشخیص می دهد ولی ممکن است این دردها نشانه نزدیک بودن زمان زایمان نباشد زیرا گاهی این دردها، دردهای واقعی زایمان نیستند.

جدول زیر کمک می کند که تفاوت دردهای واقعی و کاذب را بشناسید:

دردهای واقعی	دردهای کاذب
فاصله انقباض های رحم (دردها) منظم است	فاصله انقباض های رحم (دردها) نامنظم است
فاصله بین انقباض ها (دردها) کم می شود	فاصله بین انقباض ها (دردها) کم نمی شود
درد در ناحیه کمر و شکم است	درد بیشتر در پایین شکم است
شدت انقباض ها (دردها) بیشتر می شود	شدت انقباض ها (دردها) تغییر نمی کند

بروز درد یکی از علائم زایمان است. خروج ترشح مخاطی آغشته به خون و خیس شدن ناگهانی نیز از دیگر علائمی است که با مشاهده آنها باید به بیمارستان مراجعه شود.

در حالت طبیعی، بهترین زمان مراجعه به بیمارستان، زمانی است که دردهای کاذب به واقعی تبدیل می شود ولی چون ممکن است تفکیک این دردها از یکدیگر مشکل باشد، بهتر است با شروع درد در صورتی که با استراحت ساکت نشد ضمن تماس با ماما یا پزشک معالج پس از استحمام و همراه داشتن وسایل مورد نیاز، به بیمارستانی که از قبل در نظر گرفته شده، مراجعه شود.

اگر سابقه جراحی روی رحم وجود دارد، باید با شروع علائم زایمانی فوراً به بیمارستان مراجعه شود.