کد خبر: ۳۸۹۹۰۷
چهارشنبه ۳ فروردین ۱۴۰۱ ۱۴:۲۲

روش های کاهش درد زایمان

زایمان معمولا تجربه‌ای دردناک است، اما مادران می‌توانند با افزایش آمادگی خود، روش‌هایی برای کاهش این درد پیدا کنند. کاهش درد زایمان با روش‌های دارویی و غیردارویی متنوعی امکان‌پذیر است.

با نزدیک شدن زمان زایمان، کاهش درد زایمان طبیعی یکی از دغدغه‌های مهم مادران خواهد بود. دانستن گزینه‌های غیردارویی و دارویی برای کاهش درد به مادر کمک می‌کند تا با آرامش خیال بیشتری با زایمان خود روبه‌رو شود. برای آشنایی با روش‌های رسیدن به زایمان بدون درد، عوارض هر روش و نحوه عملکرد روش‌های دارویی با ما همراه باشید.

برای کاهش درد زایمان چه کنیم؟

میزان درد زایمان برای هر فرد متفاوت است. حتی اگر در گذشته یک بار زایمان را تجربه کرده‌اید، زایمان جدید برای شما تجربه‌ای متفاوت خواهد بود. در زایمان طبیعی اتفاقات مختلفی در جریان هستند. ماهیچه‌های رحم منقبض می‌شوند و به بدن شما فشار وارد می‌کنند تا نوزاد خارج شود.

اگر با پزشک خود مشورت کنید، با گزینه‌های زیادی برای داشتن زایمان بدون درد آشنا می‌شوید. بهتر است هنگام انتخاب روش کاهش درد، انعطاف‌پذیر باشید و تمام گزینه‌ها را در نظر بگیرید، به‌ویژه اگر اولین فرزند شما قرار است به دنیا بیاید. روش‌های دارویی و غیردارویی هرکدام فواید و خطرات خاص خود را دارند که برای شما شرح داده می‌شوند.

کاهش درد زایمان طبیعی بدون دارو

برای کاهش درد الزاما به دارو نیاز نیست. می‌توانید مناسب‌ترین گزینه از روش‌های زیر را برای خود انتخاب کنید.

۱. زایمان فعال

فعال ماندن در هنگام زایمان یکی از بهترین روش‌های مدیریت درد زایمان است. برای مقابله با انقباضات می‌توانید آزادانه حرکت کنید و لگن خود را جلو و عقب ببرید. همچنین می‌توانید پیش از شروع تولد نوزاد راه بروید یا روی زانوهای خود قرار بگیرید.

۲. کاهش درد زایمان با ماساژ و گرما

ماساژ و کمپرس گرم می‌توانند درد زایمان را کاهش دهند. استفاده از روش ماساژ می‌تواند حواس شما را از درد پرت کند. کمپرس گرم به بدن شما کمک می‌کند مسکن‌های طبیعی، به نام اندورفین را ترشح کند.

۳. حمام کردن

بسیاری از بیمارستان‌ها و مراکز زایمان، تجهیزات لازم برای دوش گرفتن یا حمام در وان در مرحله اول زایمان را دارند. خیلی از زنان معتقدند که گرمای حمام آرام‌بخش است و به آنها کمک می‌کند. دوش گرفتن می‌تواند برای کاهش کمردرد مناسب باشد. لازم است بدانید که حمام کردن یا دوش گرفتن با زایمان در آب متفاوت است.

همه بیمارستان‌ها تجهیزات لازم برای زایمان در آب را ندارند. این نوع زایمان به پزشک و مامای تعلیم‌دیده نیاز دارد که بتوانند در صورت بروز مشکلی در زایمان، شما را به‌سرعت خارج کنند. باید پیش از موعد زایمان از بیمارستان موردنظر خود درباره امکان زایمان در آب بپرسید.

۴. انجام کارهای آرامش‌بخش

هر فرد روش متفاوتی برای آرام شدن دارد و این روش‌ها می‌توانند برای کاهش درد مفید باشند. افراد مختلف از موسیقی، مدیتیشن، سوزاندن عود یا گیاهان خوش‌بو استفاده می‌کنند. پیش از استفاده از این روش‌ها مطمئن شوید که بیمارستان یا مرکز زایمان با این روش‌ها مشکلی ندارد.

۵. طب سوزنی

طب سوزنی می‌تواند باعث کاهش درد زایمان شود و همچنین نیاز به وسایل جانبی خارج کردن جنین را کاهش می‌دهد. اطلاعات دقیقی از نحوه عملکرد طب سوزنی در دسترس نیست. این روش هیچ عوارض شناخته‌شده‌ای برای مادر و نوزاد ندارد. فقط افراد تعلیم‌دیده می‌توانند طب سوزنی را انجام دهند. ممکن است همه بیمارستان‌ها چنین متخصصی را در کادر خود نداشته باشند.

۶. تحریک الکتریکی عصب از راه پوست

این روش که به‌صورت اختصاری با نام TENS شناخته می‌شود، شامل دو الکترود است که به پوست متصل می‌شوند. این الکترودها معمولا به قسمت پایین کمر متصل می‌شوند. دستگاه TENS جریان الکتریکی کوچکی از بدن شما رد می‌کند. این روش خطری برای مادر و نوزاد ندارد. با اینکه این روش خطرناک نیست، شواهد زیادی برای عملکرد دستگاه TENS در زمینه کاهش درد وجود ندارد، اما بعضی زنان آن را مفید می‌دانند.

افرادی که در قلب خود دستگاه ضربان‌ساز دارند نباید از این دستگاه استفاده کنند. همچنین استفاده افرادی که بارداری کمتر از ۳۷ هفته داشته‌اند نباید از دستگاه TENS کمک بگیرند. این دستگاه در حمام یا در روش زایمان در آب هم قابل‌استفاده نیست. ممکن است همه بیمارستان‌ها یا مراکز زایمان این دستگاه را در اختیار نداشته باشند.

۷. تزریق آب استریل

آب استریل با اینکه حاوی دارو نیست، می‌تواند زیر پوست پایین کمر تزریق شود و درد این ناحیه را کاهش دهد. شاید باعث سوزش شود اما هیچ عوارضی برای مادر یا نوزاد ندارد. تزریق آب استریل در بعضی مادران باعث کاهش درد زایمان می‌شود. هنوز نحوه عملکرد و تأثیر این روش در مدیریت درد مشخص نیست.

روش‌های دارویی برای کاهش درد زایمان

۱. نیتروزاکسید

نیتروزاکسید که با نام گاز خنده‌آور نیز شناخته می‌شود، با اکسیژن ترکیب شده و از طریق یک ماسک اکسیژن یا لوله‌ای در دهان تجویز می‌شود. این گاز پس از چند ثانیه شروع به کار می‌کند؛ پس مهم است که با شروع انقباض‌ها، استفاده از گاز نیتروزاکسید نیز آغاز شود.

نیتروز اکسید کاملا درد را از بین نمی‌برود، بلکه از شدت درد هر انقباض می‌کاهد. بسیاری از زنان استفاده از نیتروزاکسید را ترجیح می‌دهند، زیرا به آنها کنترل کامل می‌دهد. زنان در حال زایمان می‌توانند ماسک را در دست خود نگه دارند و هر وقت نیاز داشتند، این گاز را تنفس کنند. نیتروزاکسید با انقباضات رحمی تداخل ندارد و اثر طولانی‌مدتی بر بدن مادر یا نوزاد باقی نمی‌گذارد.

عوارض

تهوع و استفراغ؛
گیجی و سردرگمی؛
ایجاد احساس ترس از فضاهای بسته به‌دلیل استفاده از ماسک اکسیژن؛
عدم کاهش درد (در بعضی افراد هیچ اثری برای کاهش درد نخواهد داشت و برای یک‌سوم زنان مؤثر است).

۲. تزریق پتیدین (Pethidine)

پتیدین یک مسکن قوی (از خانواده مورفین و هروئین) است که معمولا به‌طور مستقیم در عضله تزریق می‌شود. البته تزریق مستقیم به درون رگ نیز ممکن است. این دارو پس از ۲۰ دقیقه اثر می‌کند. بسته به عوامل مختلف، پتیدین می‌تواند ۲ تا ۴ ساعت اثر داشته باشد. این دارو می‌تواند باعث تهوع شود؛ پس داروهای ضدتهوع نیز همراه آن تجویز می‌شوند. استفاده از این دارو در مرحله دوم زایمان، که زمان زور زدن است، توصیه نمی‌شود.

عوارض برای مادر

تهوع و بی‌حالی؛
سردرگمی و تغییر در بینایی؛
سرکوب تنفسی (کاهش تنفس)؛
در بعضی موارد، عدم کاهش درد.

عوارض برای نوزاد

جنینی که هنوز متولد نشده این دارو را از طریق بند ناف دریافت می‌کند و ممکن است در هنگام تولد دچار سرکوب تنفسی شود، به‌ویژه اگر چند دوز از این دارو تزریق شده باشد یا جنین سریعا پس از تزریق پتیدین به دنیا بیاید. این اثر می‌تواند با تزریق دارو به نوزاد معکوس شود.
ممکن است باعث سرکوب مکیدن نوزاد و همچنین سایر واکنش‌های طبیعی نوزاد شود.

۳. بی‌حسی اپیدورال

اپیدورال نوعی بی‌حسی موضعی است. این روش باعث بی‌حس شدن اعصابی می‌شود که درد را از کانال رحمی به مغز منتقل می‌کنند. این دارو باعث تهوع و سرگیجه نمی‌شود. در بیشتر موارد، اپیدورال باعث ازبین‌رفتن کامل درد می‌شود. این روش در زایمان‌های طولانی یا بسیار دردناک مناسب است.

فقط متخصصان بیهوشی می‌توانند اپیدورال را تزریق کنند؛ پس این روش تنها در بیمارستان امکان‌پذیر است. بسته به نوع بی‌حسی موضعی مورداستفاده، ممکن است بتوانید پاهای خود را پس از تزریق اپیدورال تکان دهید. در بعضی بیمارستان‌ها اپیدورال متحرک ارائه می‌شود که به مادر اجازه راه‌رفتن نیز می‌دهد.

اپیدورال می‌تواند روشی بسیار مؤثر برای کاهش درد باشد، اما همیشه به زایمان طبیعی بدون درد منجر نمی‌شود. ۱۰ درصد از افرادی که در حین زایمان از اپیدورال استفاده می‌کنند به روش دیگری برای کاهش درد نیز نیاز خواهند داشت.

اپیدورال چگونه کار می‌کند؟

برای دریافت اپیدورال:

یک سرم از طریق رگ بازو به بدن مایعات می‌رساند.
مادر به پهلو دراز می‌کشد یا در حالت خمیده روی تخت می‌نشیند. متخصص بیهوشی کمر را ضدعفونی می‌کند، قسمت کوچکی را با بی‌حسی موضعی بی‌حس می‌کند و سوزنی را وارد کمر می‌کند.
یک لوله بسیار باریک از سوزن عبور می‌کند و وارد کمر مادر، نزدیک اعصابی که درد را منتقل می‌کنند می‌شود. داروها، که معمولا ترکیبی از بی‌حسی‌های موضعی و مخدرها هستند، از طریق این لوله باریک منتقل می‌شوند. حدود ۱۰ دقیقه برای تنظیم تزریق اپیدورال و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دیگر برای شروع به کار آن لازم است. ممکن است این روش در ابتدا ایدئال نباشد و به تنظیم بیشتر نیاز داشته باشد.
ماما می‌تواند میزان اپیدورال را افزایش دهد و همچنین مادر نیز می‌تواند از طریق یک دستگاه، اپیدورال خود را بیشتر کند.
انقباضات رحمی و ضربان قلب جنین باید تمام مدت تحت‌نظر باشند. برای این کار باید یک کمربند دور شکم مادر و در صورت امکان یک گیره به سر جنین متصل باشد.

عوارض اپیدورال

احساس سنگینی در پا، بسته به مکان استفاده بی‌حسی؛
کاهش فشار خون (معمولا با تجویز سرم از این عارضه پیشگیری می‌شود)؛
طولانی شدن مرحله دوم زایمان؛
عدم امکان همکاری در زایمان؛
اختلال در دفع ادرار و نیاز به سوندگذاری؛
سردرد در ۱ درصد مادران؛
کمردرد موقت؛
سوزن‌سوزن شدن پا پس از تولد نوزاد.