

زایمان فیزیولوژیک و بدون درد

تألیف

نسیم خادمی

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد)

مهاجر دادخواه

(کارشناس ارشد مامایی)

تحت نظارت

دکتر فاطمه ناهیدی

دکتری تخصصی آموزش بهداشت، استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی تهران

سرشناسه	: خادمی، نسیم، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: زایمان فیزیولوژیک و بدون درد/ تالیف نسیم خادمی، هاجر دادخواه؛ تحت نظارت دکتر فاطمه ناهیدی.
مشخصات نشر	: اراک: کتاب ونوس، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۸۴۶۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: زایمان طبیعی
موضوع	: Natural childbirth
شناسه افزوده	: دادخواه، هاجر، ۱۳۶۹ -
شناسه افزوده	: مرکز تحقیقات توسعه علوم پرستاری و مامایی
ردۀ بندی کنگر	: ناهیدی، فاطمه، ۱۳۳۲ -
ردۀ بندی دیویی	: ۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۱۶۵۸



انشارات کتاب ونوس

تالیف: نسیم خادمی - هاجر دادخواه

تحت نظارت دکتر فاطمه ناهیدی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹

مدیر تولید: فائزه حبیبی

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۸۴۶۹-۴

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است.
هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر)، منتشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.
مراکز پخش:

- دفتر مرکزی: اراک، میدان سرداران، جنب بیمارستان ولی عصر، مجتمع پارس، فروشگاه کتاب ونوس - تلفن: ۰۸۶-۳۲۲۴۶۳۵۷
- فروشگاه ۱: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری غربی، رویروی اداره پست، پلاک ۱۲۴، طبقه اول، واحد ۲، تلفن: ۶۶۹۷۶۶۷۸-۶۶۹۷۶۴۹۹
- فروشگاه ۲: خیابان انقلاب، رویروی دانشگاه، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، پلاک ۳۲۳، تلفن: ۶۶۴۹۹۲۱۴-۶۶۴۹۲۷۸۶
- فروشگاه ۳: خیابان انقلاب، رویروی دانشگاه، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، پلاک ۳۰۸، تلفن: ۶۶۴۷۸۹۴۷
- فروشگاه ۴: خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فجر رازی، رویروی نشر جیحون، فروشگاه کتب پزشکی، ۶۶۴۹۹۲۱۴
- فروشگاه ۵: بجنورد، خیابان ۱۷ شهرویر جنوبی، نبش کوچه پرتانی، پلاک ۳۱۳، فروشگاه نشر حیدری، تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۶۳۵۸۸
- فروشگاه ۶: خرم آباد، دانشگاه علوم پزشکی کمالوند، فروشگاه نشر حیدری، تلفن: ۰۸۶-۳۲۲۴۴۸۲۳
- و کتاب‌فروشی‌های معتبر سراسر کشور

از آن جایی که تلاش علم مامایی در جهت افزایش میزان زایمان طبیعی و کاهش درد ناشی از آن و به جا ماندن خاطره ای خوب از زایمان و جلب رضایت مادر قرار گرفته است و رضایت مددجو مفهومی است که امروزه در مراقبت های زنان مامایی اهمیت ویژه ای یافته و متأسفانه سزارین که فقط برای نجات جان مادر و جنین در موارد اورژانسی ابداع شده بود به وسیله ای برای فرار از درد زایمان مبدل شده است و این در حالی است که انجام این عمل جراحی خود عواقب بسیاری برای مادر و جنین همراه دارد برآن شدیم تا کتابی در این مورد بنویسیم. ما در این کتاب تمام راه های کاهش درد زایمان، خفیه ترین و مدرن ترین روش هایی که در سرتاسر دنیا استفاده می شود تا دوران بارداری و زایمان را به پرستای شیرین و خاطره انگیز برای مادران تبدیل کند با تمام جزئیات آورده ایم. این مجموعه می تواند همراه دانشجویان مامایی در مبحث درسی زایمان فیزیولوژیک و ماماها ی عزیز شاغل در بیمارستان ها، مراکز درمانی مورد استفاده قرار گیرد و امید است که مثمرتر واقع شود. منتظر پیشنهادها، انتقادات و راهنمایی های استادان و دانش پژوهان بزرگوار هستیم تا راهنمای ما در کارهای بعدی باشد.

فهرست

فصل اول: تعریف درد و مکانیسم ایجاد آن

- ۱..... تعریف درد
- ۱..... گیرنده های درد
- ۲..... انواع درد و کیفیت آن
- ۲..... درد حاد (ACUTE PAIN)
- ۲..... درد مزمن (CHRONIC PAIN)
- ۳..... فیبرهای درد (PAIN FIBERS)
- ۳..... مسیر فیبرهای درد
- ۳..... مسیر فیبرهای C در سیستم عصبی مرکزی (CNS)
- ۴..... درد های زایمانی
- ۵..... منشا ایجاد درد در مراحل مختلف زایمان
- ۵..... متغیر های موثر بر درد زایمان
- ۵..... عوامل فیزیکی
- ۶..... عوامل روحی روانی
- ۶..... عوامل محیطی
- ۶..... مراحل احساس درد
- ۶..... تئوری کنترل درجه ای
- ۷..... عوامل فیزیکی موثر بر شدت درد زایمان
- ۷..... روش های تسکین درد زایمان
- ۷..... روش های دارویی
- ۷..... داروهای موضعی
- ۷..... داروهای سیستمیک
- ۸..... انواع روش های غیر دارویی

- ۹..... برنامه های دیک رید.....
- ۱۰..... تکنیک های تنفسی لاماز.....
- ۱۱..... تنفس پاک کننده یا CLEANING BREATH.....
- ۱۲..... تنفس هی - هو (PANT BLOW).....
- ۱۲..... تنفس بیرون راننده (EXPULSIVE).....
- ۱۲..... الگوهای تنفسی در مرحله اول زایمان.....
- ۱۲..... تنفس آهسته موزون (SLOW PACED BREATHING).....
- ۱۳..... تنفس تپیل آهسته موزون (MODIFIED PACED BREATHING).....
- ۱۳..... علایم آلکالوز تنفسی.....
- ۱۳..... تنفس طرح دار موزون یا پوی (PATTERNED PACED BREATHING).....
- ۱۴..... تنفس با ریتم متغیر.....
- ۱۵..... الگوهای تنفسی در مراحل پایانی آب.....
- ۱۶..... تنفس در مرحله دوم زایمان.....
- ۱۶..... تنفس بیرون راننده.....
- ۱۶..... مزایای استفاده از تکنیک لاماز.....
- ۱۷..... محدودیت های تکنیک لاماز.....
- ۱۷..... ۱- روش برادلی (BRADLEY METHOD HUSBAND COACH).....
- ۱۷..... ۲- روش لیویر (LEBOYER METHOD).....
- ۱۷..... ۳- روش کیتزینگر (KITZINGER).....

فصل دوم: تکنیک های تن آرامی

- ۱۹..... تکنیک های شل سازی عصبی - عضلانی بدن (تن آرامی).....
- ۲۰..... روش های انجام تن آرامی.....
- ۲۰..... آرام سازی تدریجی.....
- ۲۰..... تفکیک عصبی عضلانی (آرام سازی افتراقی).....
- ۲۰..... روش تن آرامی پیشرفته.....
- ۲۱..... تمرین اتوژن برای تن آرامی.....

۲۱	مراقبه (MEDITATION).....
۲۱	آرام سازی از طریق لمس.....
۲۱	آرام سازی در مقابل درد.....
۲۲	ایجاد تصویر در ذهن.....
۲۲	تن آرامی هنگام لیبر و زایمان.....
۲۲	روش کنترل بدن هنگام زایمان.....
۲۲	اثبات و تحکیم.....
۲۳	تصویر ذهنی.....
۲۳	تنفس منظم.....
۲۴	صحبت کردن.....

فصل سوم: کلاس های آمادگی برای زایمان

۲۵	اصول کلاس های آمادگی برای زایمان.....
۲۶	اهداف کلاس های آمادگی برای زایمان.....
۲۶	خصوصیات مطالب آموزشی.....
۲۶	فواید کلاس های آمادگی.....
۲۷	مکان های آموزش.....
۲۷	اجزای اساسی برنامه های آموزشی.....
۲۸	خصوصیات کلاس.....
۲۸	روش کار.....
۲۸	وسایل آموزشی و تجهیزات مورد نیاز.....

فصل چهارم: پوزیشن های حین لیبر و اصلاح وضعیت

۳۱	پوزیشن مادر در لیبر.....
۳۱	فواید تغییر پوزیشن مادر در لیبر.....
۳۲	تنویری بیومکانیک استخوان لگن.....

۳۲	تئوری کلاسیک.....
۳۵	فواید و مضرات وضعیت های مختلف در مرحله اول زایمان.....
۴۰	وضعیت های مختلف در مرحله دوم زایمان.....
۴۷	تغییر پوزیشن و اصلاح وضعیت.....
۴۸	وضعیت اکسی پوت خلفی (OP).....
۴۹	علائم احتمالی اکسی پوت خلفی در شروع لیبر.....
۵۰	اقدامات کمک آمده جهت تبدیل وضعیت اکسی پوت خلفی (OP) به وضعیت اکسی پوت قدامی (OA) جنین در طول لیبر.....
۵۰	وضعیت اکسی پوت خاکی راست (RCP).....
۵۰	وضعیت اکسی پوت خلفی چپ (LOP).....
۵۲	آسینکلیتیسم.....
۵۲	تعریف آسینکلیتیسم.....
۵۲	آسینکلیتیسم قدامی.....
۵۳	آسینکلیتیسم خلفی.....
۵۳	وضعیت های مناسب جهت اصلاح اکسی پوت خلفی و آسینکلیتیسم.....
۵۳	۱- وضعیت سجده با زانوی باز (PEN KNEE-CHEST POSITION).....
۵۳	۲- وضعیت لم دادن به جلو (FORWARD- LEANING).....
۵۳	۳- وضعیت چهار دست و پا (HAND AND KNEE).....
۵۳	۴- وضعیت چمباتمه (STOMP-SQUATE).....
۵۴	۵- وضعیت لانژ.....
۵۵	۶- وضعیت آویختن.....
۵۶	۷- کشیدن حوله (TOWEL-PULL).....
۵۶	۸- چرخش لگن.....
۵۹	۹- بلند کردن شکم.....
۶۰	۱۰- فشار متقابل.....
۶۰	۱۱- فشار بر زانو ها.....
۶۱	۱۲- فشار لگن.....
۶۲	۱۳- فشار کفل ها.....

فصل پنجم: توپ زایمان و کاربردهای آن

۶۳	تاریخچه.....
----	--------------

۶۳		سایز توپ ها.
۶۳		شرایط نگهداری
۶۴		نحوه استفاده.
۶۴		مزایای استفاده از توپ زایمان.
۶۶		بی دردی ایدورال و توپ زایمان.

فصل ششم: رایحه درمانی

۶۷		تعریف
۶۸		عوارض
۶۸		موارد استفاده از آروماتراپی
۶۸		روش های کاربرد
۶۹		روغن های گیاهی در طب مه بی.
۶۹		کاهش درد و اضطراب زایمان و آروماتراپی
۶۹		انواع رایحه های کاربردی
۸۲		کاربرد آروماتراپی در طب زنان و مامایی
۸۴		عصاره های قابل استفاده در کاهش درد زایمان
۸۴		استفاده از عود

فصل هفتم: پوزیشن های لیبر

۸۵		نوع پوزیشن: حرکات ریتمیک
۸۵		کاربرد: رفع کمر درد موقع زایمان
۸۶		نوع پوزیشن: ایستادن یا راه رفتن
۸۶		نوع پوزیشن: خم شدن به جلو
۸۶		نوع پوزیشن: حرکت لانژ
۸۷		نوع پوزیشن: خم کردن و کشیدن پاها
۸۸		نوع پوزیشن: دو زانو نشستن در هنگام شروع دردهای زایمان

۸۸	نوع پوزیشن: وضعیت اسکوات.....
۸۹	نوع پوزیشن: نیمه نشسته.....
۸۹	کاربرد: کمک به نزول جنین و افزایش دیلاتاسیون رحم.....
۸۹	نوع پوزیشن: قرار گرفتن در وضعیت چهار دست و پا.....
۹۰	نوع پوزیشن: دراز کشیدن به پهلو چپ و قرار دادن یک بالش بین دو زانو.....

فصل هشتم: گرما و سرما درمانی

۹۱	مکانیسم گرما درمانی.....
۹۲	تفاوت سرما درمانی و گرمادرمانی.....
۹۲	انواع لوسیون های گرمایی.....
۹۳	ماساژ درمانی به اضافه گرما.....
۹۳	ماساژ درمانی با سرما.....

فصل نهم: رفلکسولوژی

۹۶	رفلکسولوژی چیست؟.....
۹۶	تاریخچه.....
۹۷	مکانیسم رفلکسولوژی.....
۹۸	چگونگی اجرا.....
۹۹	اثرات و فواید رفلکسولوژی.....
۱۰۰	طبقه بندی اعضای بدن و نقاط بازتابی در رفلکسولوژی.....
۱۰۰	کنترل اندیکاسیون بازتاب درمانی.....
۱۰۰	رفلکسولوژی درمانی.....
۱۰۱	کاربرد رفلکسولوژی در مشکلات شایع دوران بارداری.....
۱۰۱	تهوع و استفراغ ناشی از حاملگی.....
۱۰۱	یبوست.....
۱۰۱	هموروئید و بواسیر.....
۱۰۱	کمر درد.....
۱۰۲	ادم و ورم.....

۱۰۲	سوزش سردل
۱۰۲	سیستیت و عفونت مثانه
۱۰۲	تکرر ادرار
۱۰۲	اضطراب
۱۰۳	کاربرد رفلکسولوژی در روند زایمان طبیعی
۱۰۲	القای زایمان
۱۰۲	کاهش دردهای زایمان
۱۰۳	کاربرد رفلکسولوژی در بیماری های زنان
۱۰۳	کاربرد رفلکسولوژی در ناباروری و اختلالات جنسی

فصل دهم: طب فشاری

۱۰۷	کاربرد طب فشاری در زایمان طبیعی
۱۰۷	۱- نقطه طحال ۴ (P۴)
۱۰۸	۲- نقطه ۳۲ مثانه (BL32)
۱۰۸	۳- نقطه ۶۷ مثانه (BL67)
۱۰۸	۴- نقطه ۴ روده بزرگ یا نقطه هوگو (L۴+)
۱۰۹	۵- نقطه ۱ کلیه (K1)
۱۰۹	۶- نقطه ۲۱ کیسه صفرا (GB 21)
۱۱۰	۷- نقطه ۳ کبد (LV 3)
۱۱۰	۸- نقطه ۶۰ مثانه (BL60)
۱۱۰	۹- پریکارد ۶ (P6)
۱۱۱	کاربرد نقاط فشاری در درمان بیماری های مختلف
۱۱۱	درمان میگرن
۱۱۲	درمان علایم قبل از قاعدگی
۱۱۲	درمان گرگرفتگی
۱۱۳	درمان ناباروری، ناتوانی جنسی
۱۱۳	درمان میل جنسی کم
۱۱۴	درمان افسردگی

فصل یازدهم: طب سوزنی

۱۱۵	طب سوزنی
۱۱۶	مکانیسم اثر طب سوزنی
۱۱۶	فواید طب سوزنی

۱۱۷	خطرات طب سوزنی.....
۱۱۸	طب سوزنی در مامایی.....
۱۱۸	کاربرد طب سوزنی در بارداری و زایمان.....
۱۱۸	کاربرد طب سوزنی در بیماری های زنان.....

فصل دوازدهم: تزریق زیر جلدی آب مقطر استریل

۱۱۹	تزریق زیر جلدی آب مقطر استریل.....
۱۲۰	محل تزریق.....
۱۲۰	یافتن محل تزریق.....
۱۲۱	روش کار.....

فصل سیزدهم: دستگاه تنس الکتریکی

۱۲۳	TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION (TENS).....
۱۲۴	شکل موج های پیش بینی شده در دستگاه تنس.....
۱۲۵	کاربردها.....
۱۲۵	نتایج درمان.....
۱۲۶	عوارض جانبی.....
۱۲۶	روش درمان با TENS.....

فصل چهاردهم: اوریگولوتراپی

۱۲۷	اوریگولوتراپی.....
۱۲۸	تاریخچه.....
۱۲۹	روش های تحریک نقاط در گوش.....
۱۳۰	مزایای اوریگولوتراپی.....
۱۳۰	خطرات احتمالی اوریگولوتراپی.....
۱۳۱	مکانیسم اثر اوریگولوتراپی در طب چینی.....
۱۳۱	مشکلات بارداری قابل کنترل با اوریگولوتراپی.....