

رفلکسولوژی در بارداری و

زایمان

ترجمه و گردآوری (به ترتیب حروف الفبا):

الهام ابراهیمی

(دانشجوی دکترای بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی شاهرود و عضو هیات

علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

تخصصه علی اکبری

(دکترای پرستاری و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد)

راهله جیرانیان

(دانشجوی دکترای پرستاری و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد)

بی بی هاجر زحمتکش

(دکترای بهداشت باروری و عضو هیات علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم

پزشکی گلستان)

ویراستار علمی: بلقیس محمدی

(متخصص زنان و زایمان عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد)

عنوان و نام پدیدآورندگان : رفلکسولوژی در بارداری و زایمان / نویسندگان: الهام ابراهیمی و و دیگران].

مشخصات نشر : تهران: دایان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۲۰۳ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

یادداشت ها : نویسندگان الهام ابراهیمی، فاطمه علی اکبری، راهله جوانبختیان، بی بی هاجر

زحمتکش، بلقیس محمدی

موضوع : بازتاب شناسی / Reflexology (Therapy

موضوع : آبستنی و زایمان / Obstetrics

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۴۲-۳۲-۴

وضعیت فهرست نویسی : ف. ا.

شناسه افزوده : ابراهیمی، الهام، ۱۳۶۳ - ، [هیئت علمی].

رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ۶۶/۵۰۶ R

رده بندی دیویی : ۶۱۰.۰۰۱

شماره کتاب شناسی ملی : ۴۹۱۱۲۳۹

📖 عنوان: رفلکسولوژی در بارداری و زایمان :

✍ نویسندگان : الهام ابراهیمی، فاطمه علی اکبری، راهله جوانبختیان،

بی بی هاجر زحمتکش، بلقیس محمدی

📖 ناشر: دایان

📖 چاپ: اول/ ۱۳۹۶

📖 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

📖 قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

📖 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۴۲-۳۲-۴

☎ تلفن پخش: ۰۹۹۰۵۲۸۵۵۱۷/۰۹۱۰۳۲۴۲۱۶۴

مقدمه

بارداری و زایمان یکی از مهم ترین بحران ها در زندگی زنان می باشد. امروزه باید به دنبال راهکارهایی برای تعدیل این بحران بود. از آن جا که کاربرد داروهای شیمیایی در دوران بارداری و شیردهی با احتیاطات زیادی انجام می شود و ارائه دهندگان خدمات سلامت تمایل به استفا ده از روشهای نوینی دارند که از طریق آن بتوانند با محوریت حفظ سلامت مادر و جنین، پاسخ گوی مشکلات و مسائل طرح شده توسط مادر باشند. از آنجا که رفلکسولوژی جزو مراقبت های نوین مامایی است و نتایج مداخلات انجام شده در این زمینه گویای اثر بخشی این روش در حوزه سلامت باروری است از این رو می تواند به عنوان یک راهکار مامایی در امر ارائه خدمات سلامت رضایت بخش، به کار گرفته شود.

اساس این روش بر این نکته استوار است که عدم تعادل بدن در طول جریان زندگی روزانه می تواند سبب شود که پیامهای عصبی در هر ای بدن مسدود گردند و این بدان معنی است که سرعت حرکت پیامهای عصبی به عضلات، اعضای و غدد بدن تا حدودی کند می شود. بازتاب شناسی یا رفلکسولوژی یک هنر ظریف و شکلی از درمان های شفا بخش طب کل نگر است و نباید آن را با ماساژ کف دست و پا اشتباه گرفت. بلکه یک نوع فشار درمانی ویژه بین می باشد. این رشته بر مبنای یک تکنیک قدیمی است که معتقد است که نقاط بازتابی (رفلکس) در روی کف دستها، پاها، گوش و ... وجود دارند که با هر قسمت بدن اعم از عضله، عصب، غدد و استخوان مابقت دارند و فشار روی این نقاط تورم یا احتقان را از بین می برد و به آرامش اعصاب کمک می کند و این آسازگی به نوبه خود انقباض عروقی را کاهش می دهد و جریان عصبی به راحتی برقرار شده و پیام به موقع مخابره می شوند.

کتاب حاضر یک راهنمای کاربردی، ساده و قابل فهم از رفلکسولوژی در حوزه رفع مشکلات ایجاد شده در دوره بارداری، زایمان و پس از زایمان پیش روی خوانندگان اعم از دانشجویان، ارائه دهندگان خدمات سلامت و عموم افراد جامعه می گذارد.

فهرست مطالب

فصل اول: آشنایی با مناطق رفلکسی مورد استفاده در درمان رفلکسولوژی به منظور

مراقبت های مادری

آماده سازی	۱۶
نقاط تن آرام	۱۷
۱. دیافراگم	۱۷
۲. نقطه تن آرامی (شبکه غورث - م)	۱۹
۳. غده هیپوفیز	۲۰
۴. اعضای دستگاه تناسلی	۲۳
۵. تخمدانها	۲۴
۶. رحم	۲۵
۷. سرویکس	۲۷
۸. لوله های فالوپ و لنفاتیک لگنی	۲۷
۹. واژن و پرینه	۲۸
۱۰. پستانها و لنفاتیک زیر بغل	۲۸
قدرت تشخیصی (رفلکسولوژی) در مناطق رفلکسی اندام های تناسلی	۲۹
مطالعه موردی (۱): تشخیص پراکلامیسی	۳۱

- ۳۲..... مطالعه موردی (۲): کمک به یک متخصص زنان در امر تشخیص
- ۳۳..... تعیین مراحل سیکل قاعدگی
- ۳۵..... ۱۱. سرو گردن
- ۳۷..... ۱۲. سیستم اسکلتی-عضلانی
- ۳۷..... ۱۳. ستون فقرات
- ۳۹..... ۱۴. کمر بند تنه ای، اندام های فوقانی، عضلات شکمی و دنده ای
- ۴۰..... ۱۵. لگن استخوانی
- ۴۱..... ۱۶. اندام های تحتانی
- ۴۲..... ۱۷. سیستم لنفاتیک
- ۴۴..... ۱۸. مسیر کلیوی
- ۴۴..... ۱۹. کلیه ها
- ۴۵..... ۲۰. حالب ها و مثانه
- ۴۶..... ۲۱. مسیر گوارشی (معهده ای - روده ای)
- ۴۶..... دهان، غدد بزاقی، مری
- ۴۷..... اسفنکتر کاردیا و معده
- ۴۸..... ۲۲. سیستم درون ریز
- ۴۸..... غدد آدرنال

- ۴۹.....پانکراس (لوزالمعده)
- ۴۹.....سیستم کبدی - صفراوی
- ۵۰.....کیسه صفرا
- ۵۰.....سیستم قلبی - عروقی
- ۵۱.....ریه
- ۵۵.....ناباروری و مراقبت های پیش از لقاح
- ۵۵.....فیزیولوژی و سبب شناسی اختلال
- ۵۷.....درمان رفلکسولوژی مربوطه
- ۶۰.....استرس ، اضطراب و اضطراب حمله ای ، خستگی و وابستگی
- ۶۲.....درمان رفلکسولوژیک مربوطه
- ۶۶.....تهوع ، استفراغ ، افزایش بزاق
- ۶۶.....فیزیولوژی ساختاری و سبب شناسی
- ۷۱.....مطالعه موردی ۲۰۱ تهوع و استفراغ
- ۷۳.....مطالعه موردی ۲۰۲ افزایش بزاق
- ۷۴.....سر دردها و میگرن ، درد گردن
- ۷۴.....فیزیولوژی ساختاری و سبب شناسی
- ۷۵.....درمان رفلکسولوژی مربوطه

سوزش سردل و سوء هاضمه ۷۶

فیزیولوژی ساختاری و سبب شناسی ۷۶

درمان رفلکسولوژی مربوطه ۷۷

یبوست ۷۸

فیزیولوژی ساختاری و سبب شناسی ۷۸

درمان رفلکسولوژی مربوطه ۷۹

بواسیر ۸۱

فیزیولوژی ساختاری و سبب شناسی ۸۱

فصل سوم: زمینه تئوریک درمان انواع ساختاری رفلکسها

معرفی رفلکسولوژی: ۸۵

انواع رفلکسولوژی: ۹۲

تکنیک پیشرفته ی رفلکسولوژی (ART): ۹۴

رفلکسولوژی مکمل: ۹۵

معرفی ساختار درمانی رفلکسها: ۹۷

سازگاری ساختاری ۱۰۱

تغییرات در ستون مهره ها و سیستم ماهیچه ای-اسکلتی در طی بارداری ۱۰۳

ارتباط بین ساختارهای مناطق رفلکس درمانی و تغییرات اسکلتی- ماهیچه ای آبستنی..... ۱۰۵

فصل چهارم: فعالیت بالینی درمان نواحی ساختاری رفلکسها در مراقبت ماماایی

هدف درمان ساختاری نواحی در حاملگی و تولدنوزاد..... ۱۰۹

کایرو پراکتیک..... ۱۰۹

اهداف درمان ساختارمند رفلکسی نقاط در مراقبت مادران..... ۱۱۱

رویکردهای حرکته ۱- برای مادران و رفلکسولوژیست ها..... ۱۱۱

آموزش و تعلیم:..... ۱۱۲

رویکردهای قانونی:..... ۱۱۳

راهنماهایی برای فعالیت:..... ۱۱۷

درمان در سه ماهه اول :..... ۱۳۰

نازایی..... ۱۳۱

کلمه نازایی یا نا باروری:..... ۱۳۱

زنان با مشکلات پزشکی:..... ۱۳۲

اجسام خارجی :..... ۱۳۶

موارد احتیاطات و ممنوعیت ها در حاملگی:..... ۱۳۷

مراحل انجام درمان رفلکسی:..... ۱۴۳

فصل پنجم: رفلکس درمانی منطقه ای ساختاری برای زایمان

- ۱۵۰..... تسکین درد زایمان - ایپولوژی و فیزیولوژی
- ۱۵۲..... رفلکس درمانی مناسب
- ۱۵۳..... تحریک آغاز زایمان با رفلکس درمانی منطقه ای
- ۱۵۴..... القاء و تسریع زایمان - ایپولوژی و فیزیولوژی
- ۱۵۶..... رفلکسولوژی مناسب
- ۱۶۰..... مطالعه موردی - القاء زایمان
- ۱۶۱..... باقی ماندن جفت - ایپولوژی و فیزیولوژی
- ۱۶۲..... - رفلکس درمانی مربوطه
- ۱۶۳..... مطالعه موردی باقی ماندن جفت
- ۱۶۳..... رفلکس درمانی ساختاری دوران نفاس
- ۱۶۵..... بهبودی روانی عاطفی پس از زایمان - ایپولوژی و فیزیولوژی
- ۱۶۷..... رفلکس درمانی مربوطه
- ۱۷۰..... سیستم عضلاتی - اسکلتی - ایپولوژی و فیزیولوژی
- ۱۷۲..... رفلکسولوژی مناسب
- ۱۷۳..... رحم و باقی مانده محصولات حاملگی - ایپولوژی و فیزیولوژی

۱۷۴		رفلکس درمانی مربوطه :
۱۷۶		کف لگن - ایپولوژی و فیزیولوژی
۱۷۶		رفلکسولوژی مربوطه :
۱۷۷		کلیه ها، مثانه و دفع ادرار - ایپولوژی و فیزیولوژی
۱۷۹		رفلکس دهانی مناسب :
۱۸۱		سیستم معده ای - رده ای و مع - ایپولوژی و فیزیولوژی :
۱۸۲		رفلکس درمانی مناسب :
۱۸۳		تولید شیر و تغذیه با پستان - ایپورری و ریورری
۱۸۴		رفلکس درمانی مربوطه :
۱۸۵		مطالعه موردی ۶- ضعف در رفلکس جاری شدن شیر
۱۸۸		واژه نامه
۱۸۸		فهرست واژگان
۱۹۴		ضمیمه ها
۱۹۴		ضمیمه ۱:
۱۹۴		ضمیمه ۲- تکنیک های دستکاری برای رفلکس درمانی منطقه ای ساختاری