



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی قائم (عج)

واحد آموزش و آموزش ارتقاء سلامت

درباره رایحه درمانی (آروماتراپی) و ماساژ در زایمان طبیعی بیشتر بدانیم



با رویکرد ارتقاء سواد سلامت به مددجو و خانواده

تاریخ ویرایش: دی ۹۹

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۱

کد بازنگری: ۰۰۵



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما عزیزان

تلفن تماس: ۰۵۱-۳۸۰۱۲۵۰۶

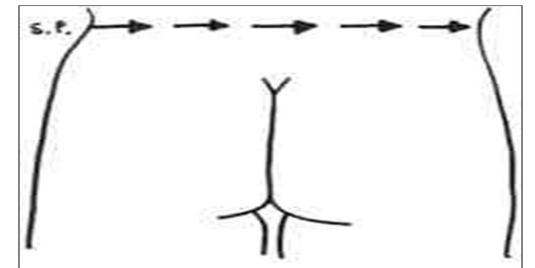
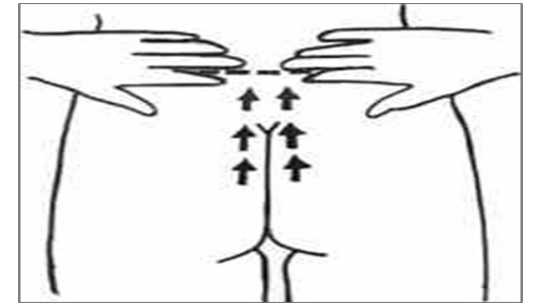
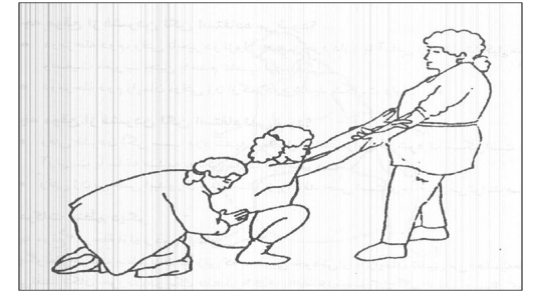
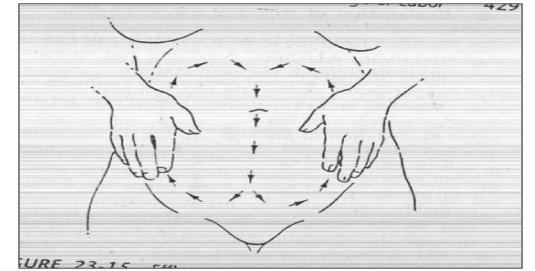
کلاسهای آمادگی زایمان ایمن و مراقبتهای دوران بارداری
تمام روزهای هفته در زایشگاه بیمارستان قائم (عج) توسط
سرکار خانم کوهجانی همه روزه بصورت رایگان آماده
پاسخگویی به سوالات شما می باشد.



منابع:

1. Gray cunningham F, leven O, steven L , John C, Dwight J, Cathrine Y, Williams obstetrics, Mcgrawhill, newyork. 23th ed. 2010.

2. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S187151921830221X>



مُدَدجوی گرامی این برکه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در ارتباط با رایحه درمانی و ماساژ در زایمان طبیعی است. امیدواریم، نکات ذکر شده، پاسخگوی سوالات شما باشد.



مقدمه:

درد زایمان یکی از شدیدترین دردهایی است که یک زن در دوران زندگی آن را تجربه می کند. شدت درد زایمان در هر زنی با زن دیگر حتی با خود او متفاوت است. برای بسیاری از زنان، زایمان اولین تجربه بستری شدن در بیمارستان است. این زنان با عوامل اضطراب زای متعدد در محیط های زایمانی مواجه اند. اضطراب یک عامل خطر برای مادر و جنین است. امروزه روشهای متعددی برای کاهش درد و نگرانی در زنان زائو متداول شده است که در اینجا به دو مورد اشاره مختصری می کنیم .



رایحه درمانی (عطر درمانی):

درمان با استفاده از اسانس های معطر گیاهی که به دو طریق وارد بدن می شوند : حس بویایی و جذب از راه پوست.

اسانس های گیاهی ، عصاره غلیظ شده و بسیار قوی بخش مختلف گیاهان ودرختان مانند برگ ، ریشه ، گل ، میوه ، ساقه ، پوست ودانه است.

راههای کاربرد اسانس های گیاهی

ماساژ،حمام وان، پاشویه ، حمام دوش ، کمپرس ، استنشاق و معطر کردن اتاق با رایحه

اسانس گل سرخ: موجب بهتر شدن گردش خون ، تنفس آرام و عمیق می شود ، ضد افسردگی است و رایحه آن به آرامش اعصاب کمک می کند.

اسانس بهار نارنج: برای کاهش نگرانی ، ترس و اضطراب زایمان مفید است

اسانس یاسمین: اثرات ضد درد و آرامبخش ودر عین حال نیرو بخش دارد. باعث کوتاه شدن مدت زایمان می شود.

اسانس اسطوخودوس: برای کاهش دردمی ، دردپا، ودردکمر در زایمان و کاهش سردرد موثر است . همچنین اثر آرامبخش دارد.

لیموترش: خواص نیروبخشی و ضد عفونی کنندگی و تسریع در جریان خون دارد.

ماساژ و زایمان

در هنگام ماساژ موادی در بدن آزاد می شود که خاصیت ضد درد دارند واز طرفی باعث کاهش اضطراب می شوند.

ماساژ عمیق ، موزون ومحکم، درد زایمان را کاهش می دهد. **ماساژ در طول انقباض رحمی انجام می گیرد و هرچه فشار شدید تر باشد موثرتر است.**

ماساژ می تواندبه وسیله هر دو دست ، یک دست ویا به صورت چرخشی بر روی تمام پشت ، شکم، شانه ها شقیقه ها ، پاها و قسمت های تحتانی پشت به صورت موضعی توسط همسر ، همراه ، ماما ویا خود فرد انجام گردد.



انواع ماساژ در حین زایمان

ماساژ چرخشی مفصل ران ، ماساژ شکم در طی زایمان ، ماساژ فشاری استخوان دنبالچه ، ماساژ نواحی تحتانی کمر از پهلو ، ماساژ بازو، فشار روی نواحی تحتانی شکم