

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

In The Name Of God



کاربرد ماساژ درمانی در
بارداری و زایمان
و نوزادان
ناهید خداکرمی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

khodakarami@sbmu.ac.ir

The role of being with women in labour

هنر چگونه مادر را در طی لیبر و زایمان همراهی و حمایت نمودن کلید
اساسی حفظ پروسه زایمان طبیعی
و حفظ حرمت مادر و نوزاد



The art of keeping birth normal

- To enable women to feel more powerful
- A ‘ good start’ to new motherhood
- Strategies needed for situations where we are swimming against the tide

'Endorphin' theory

- Michel Odent: endorphins allow a state of consciousness that helps women cope with pain – a 'virtually ecstatic state'
- Also promote the effective neuro-hormonal cascades of normal labour
- Drew on work of Newton in looking at non-disturbance
- Endorphins/dynorphins/enkephalins?

مکانیسم عمل ماساژ تراپی :
تحریک سیستم عصبی پوست همزمان ایجاد آرامش عصبی

کمک به کاهش استرس روانی و فیزیکی

اغلب به عنوان قسمتی از برنامه یک روش منظم و علمی اداره و درمان
استرس پیشنهاد می شود.
در مراکز درمانی به عنوان درمان که کار می رود.

روشهای طب مکمل : ماساژ درمانی

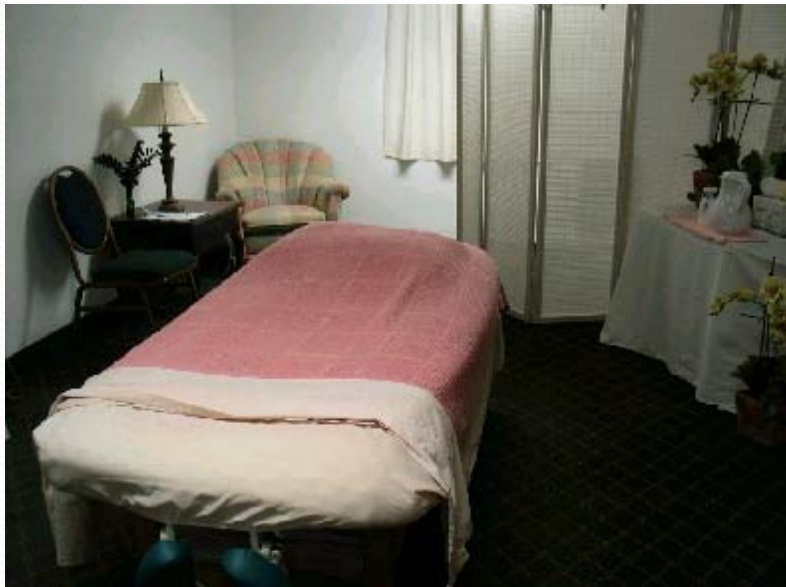
عوامل باز دارنده در اجرای روشهای حمایتی در لیبر:

کمبود نیروی انسانی

عدم شناخت نیاز های زنان در طی بارداری و زایمان

تجربه های ناخوشایند قبلی مادران

امکانات فیزیکی



Swedish Massage Therapy

ماساژ درمانی یک هنر علمی و در عین حال اعمال تکنیکهای دستی و نظام مند روی بافت نرم سطحی پوست - عضله ها - تاندوها - لیگامانها - فاشیا و همچنین روی ساختار میانی بافت سطحی، با بکارگیری دست - پا - زانو، آرنج و ساعد است.

کاربرد ماساژ در بارداری :

ماساژ تراپی هم در طی لیبر و هم پس از زایمان با افزایش ترشح آندورفینها روشی مفید در کاهش ترس و اضطراب، در کلیه مراحل بارداری و زایمان است. مادر را قادر می سازد تا بر بدن خود مسلط بوده و آگاهانه کلیه مراحل لیبر و زایمان را طی نماید.

**** در طی حاملگی به دلیل بزرگ شدن شکم کشش زیادی به ناحیه کمر و پشت وارد می شود**

**** حاملگی از نظر روحی و روانی بسیار استرس زا است.**
ماساژ درمانی در طی بارداری، زایمان و پس از زایمان می تواند ضمن کاهش اثر کششی بر ارگانها ایجاد احساس راحتی و آرامش نماید

در مقابل روشهای نوین و حمایتی کاهش درد زایمان، عمدتاً بر فراهم نمودن پروسه زایمان به یک اتفاق خوشایند و لذت بخش استوار است و یک روش غیر تهاجمی، ارزان و ساده، و بدون عوارض جانبی می باشد. درد زایمان

*****قبل از زایمان**

کاهش اضطراب، احساس آرامش، رفع درد **ناحیه مفاصل**
کاهش درد و ناراحتی ناشی از گرفتگی و از هم گسیختگی
عضلانی و سفتی مفاصل
کرمها و روغن های ماساژ محتوی ویتامین E
می توانند به قابلیت کشش شکم کمک میکند.

حین زایمان

حمایت های روحی روانی
تسریع و کوتاه شدن مرحله اول زایمان
کاهش دیسترس جنینی
افزایش و بهبود گردش خون
کاهش مداخلات زایمانی
کاهش میزان سزارین

پس از زایمان:

** ماساژ پس از زایمان کمک می کند تا بدن مادر

زودتر به حالت قبل از بارداری برسد.

** نقش ویژه ای در بازتوانی عضلات دیواره و پوست شکم و رحم می شود.

** دردهای مفصلی، کمر درد، زخمهای برست (ناشی از شیر دهی)،

کاهش میزان افسردگی و اندوه پس از زایمان، بی اختیاری ادراری،

** کوتاه شدن زمان بازگشت به حالت اول عضلات تحت کشش با مصرف و

کاهش اسید لاکتیک، اسید اوریک و سایر متابولیک های تولید شده در حین تقلای

زایمانی و انقباضات رحم

تحقیقات مبتنی بر شواهد نشان می دهد: مادران آرام و ریلکس بارداری و زایمان راحت، سالم و شاد تری را سپری می کنند.

توجه:

1- ماساژ تراپی نباید قبل از پایان سه ماهه دوم بکار برده شود.

افزایش جریان خون حاصل از ماساژ ممکن است سبب گیجی و افزایش بیماری صبحگاهی شود.

2- از ایجاد فشار در نواحی دوطرف گردن و بین انگشتان اجتناب شود.

3- ماساژ نواحی رفلکسو لوژی ممکن است سبب شروع لیبر زودرس شود.

Swedish Massage:

ماساژ سوئدی,

ماساژ آرام بصورت مالشی و ورز دادن در سطوح عضلات
که سبب تسریع و تسهیل خونرسانی به نسوج می شود.

موارد منع استفاده از ماساژ:
تب
اسهال
تهوع و استفراغ
زردی
واریس، خونریزی
یا ترومبوز عروقی، فلبیت حاد
فشار خون بالا و بیماریهای قلبی عروقی

زائو در وضعیت زانو زده یا تکیه بر صند لی و یا در حالت چهار دست و پا قرار گرفته و قبل از ماساژ دستها با روغن مخصوص ماساژ درمانی در زایمان آغشته شد که این روغن مشتمل بر عصارهٔ ۳ نوع گیاه رز - شمعدانی، اسطوخودوس بود که با روغن پایه (بادام شیرین) مخلوط شده بود. سپس همزمان با انقباضات رحمی ماساژ دورانی باسن انجام می شود که طول مدت آن بستگی به طول مدت انقباضات دارد.

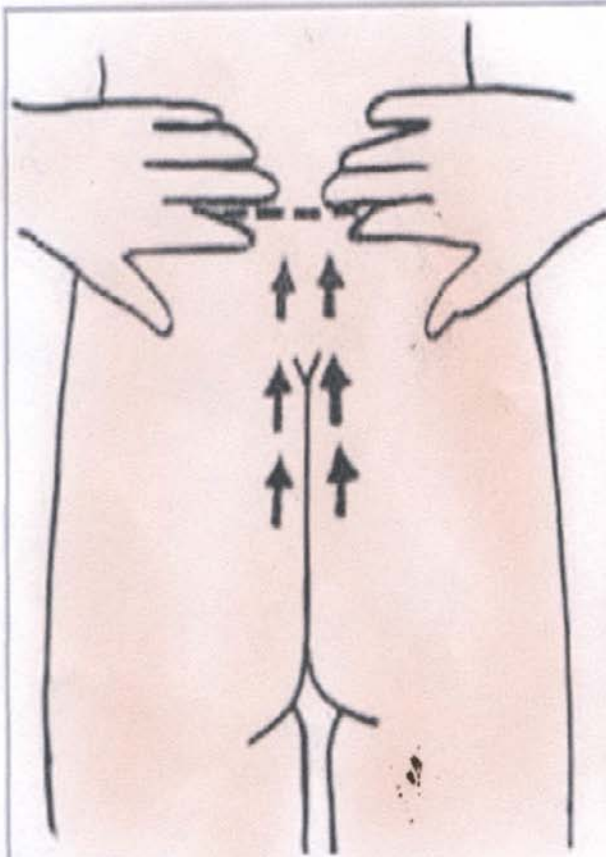


Figure 3

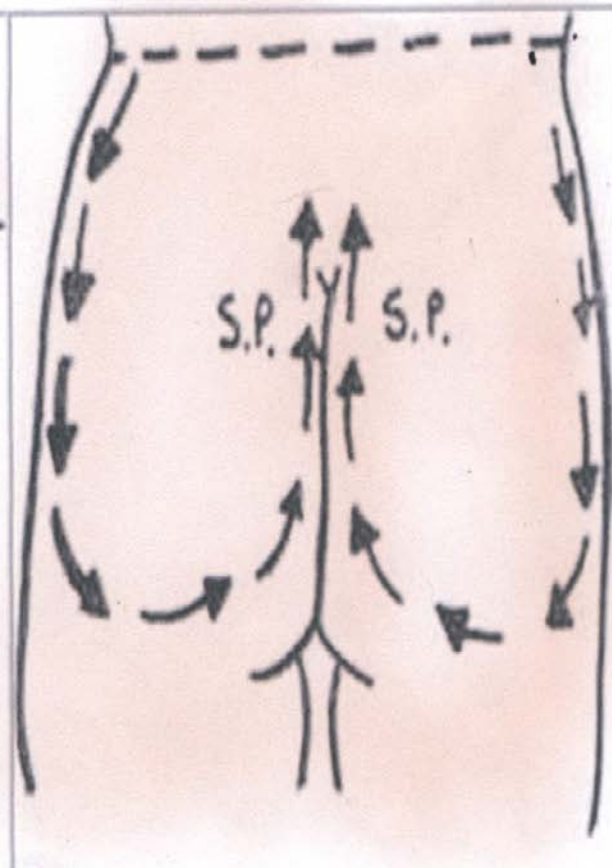


Figure 4

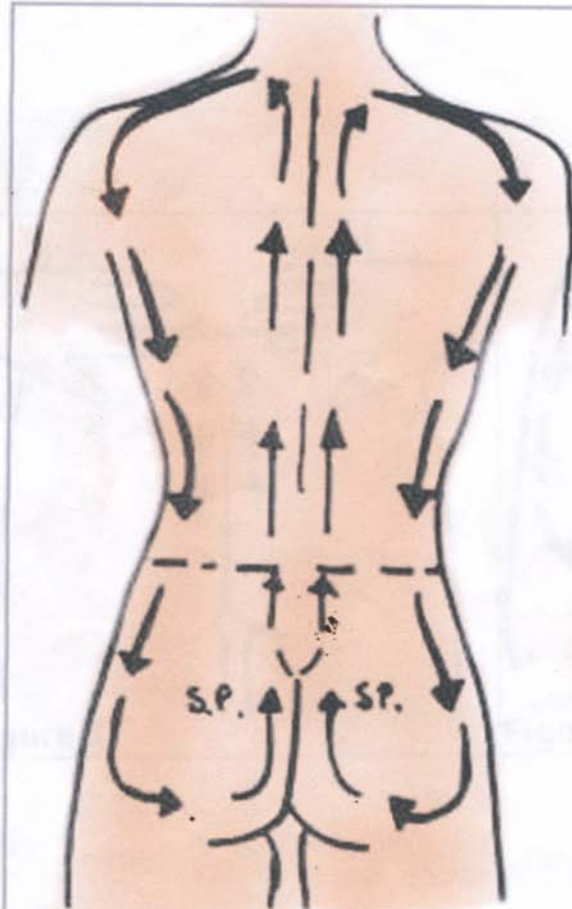


Figure 5

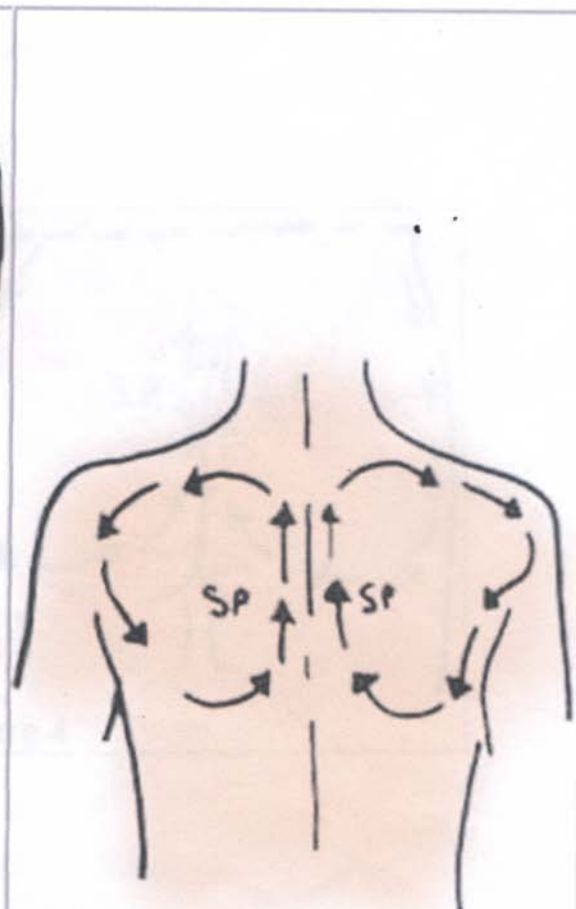


Figure 6

مجدداً با شروع دردها ماساژ قسمت پایینی پشت از پهلو (کمر) انجام می
شود که تمامی این ماساژها هماهنگ با تنفس بیمار است

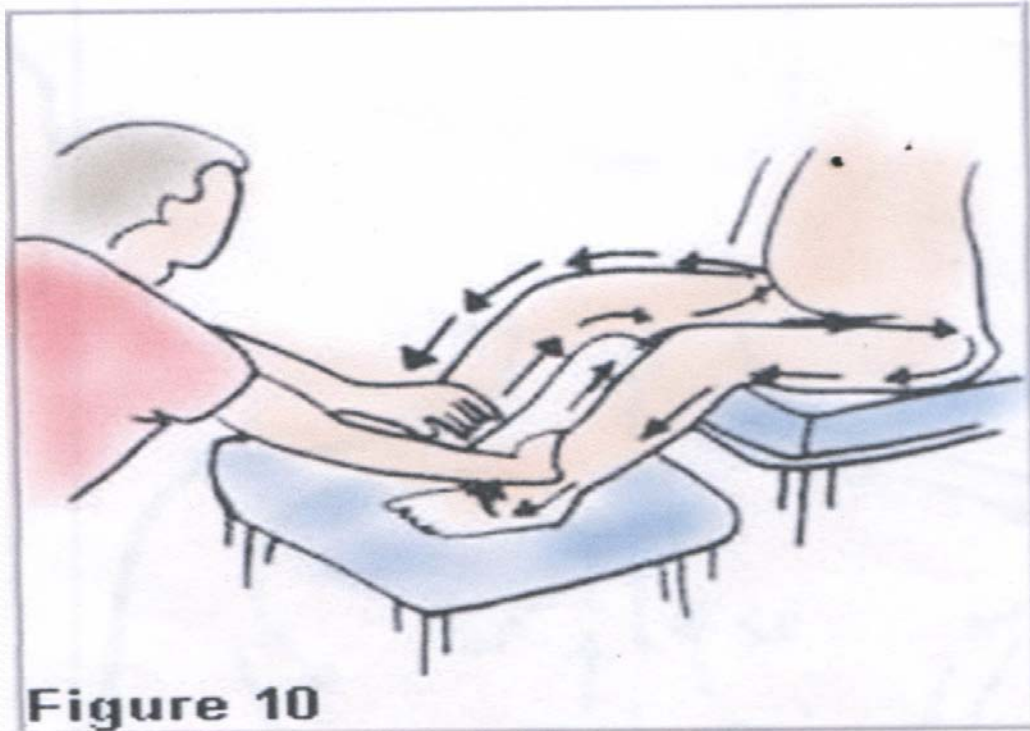


Figure 10

Infant Massage:

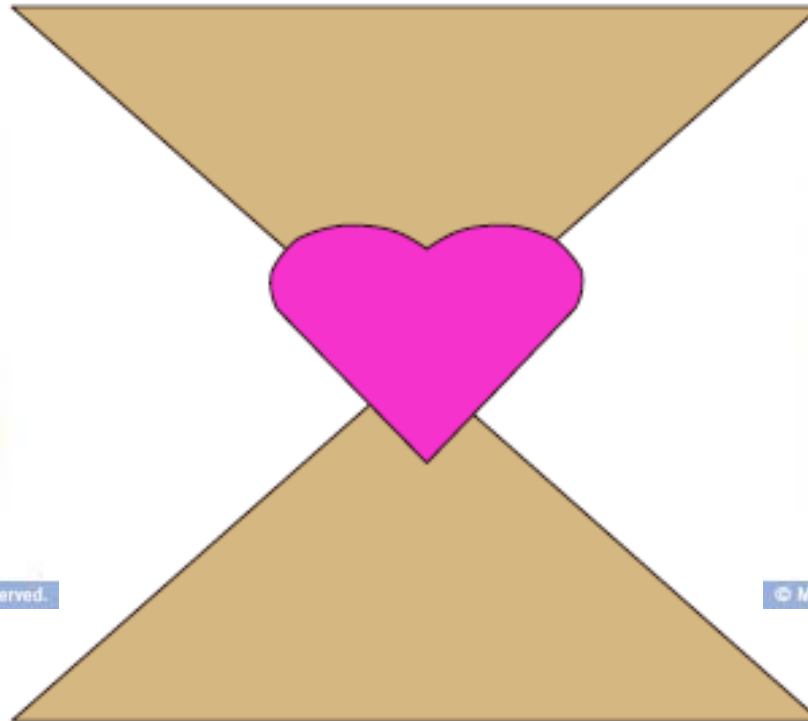
نوزاد نیز می تواند در قبل و بعد از تولد از گرما و محبت ایجاد شده از تماس ناشی از ماساژ سود ببرد.



Well-rested, comfortable mother



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

Well-rested blissful baby

ماساژ نوزاد: Infant Massage:

مادر:

روشی که مادر می تواند براحتی و در هر زمان برای نوزادش انجام دهد و

پدر:

راهی خوشایند جهت درگیر شدن در مراقبت از نوزاد

ماساژ و لمس یک روش قوی برای ارتباط مادر و نوزاد

که در انتها نوزادی شاد، آرام و سرشار از عاطفه خواهیم داشت

ماساژ نوزاد در نوزادان کم وزن باعث بهبود رشد و تکامل و سبب آرامش در نوزادانی که دچار درد های کولیکی و بیقراری هستند می شود و نیاز های عاطفی نوزادان طبیعی را نیز بر آورد می کند.

ماساژ نوزاد همچنین سبب کاهش نیاز به ویزیت های کلینیکی شده و در ارتقای قابلیت های والدین در ایفای نقش خود به عنوان پدر، مادر خواهد شد.

Acupressure:

- .Labor Pain
- . Menstrual Cramps
- .Hyper emesis
- .PMS,Dysmenorrhea

Acupressure Technique:

- Hold each point indicated in the exercise with a steady pressure for one to three minutes.
- Apply pressure slowly with the tips or balls of the fingers.
- It is best to place several fingers over the area of the point.
- If feel resistance or tension in the area on which applying pressure, to push a little harder.
- if the hand starts to feel tense or tired, lighten the pressure a bit.
- Make sure the hand is comfortable. The acupressure point may feel somewhat tender. This means the energy pathway is blocked
- Breathe gently while doing each exercise.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

Swaying



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

Sitting with one foot up

An asymmetrical position can offer variety. Try propping up one foot while you're sitting in a sturdy chair. You may want to lean toward the raised foot during each contraction.



Pain Intensity Scale^{2,7}

Pain intensity ratings are essential aids for assessing and treating pain. They help:

- Guide the choice of pain medication.
- Patients and physicians evaluate the degree of relief from a treatment trial with pain medication(s), such as opioids.

Effective pain management decreases pain intensity and also maintains or improves quality of life.

0-10 Numeric Pain Intensity Scale

Using the 0-10 Numeric Pain Intensity Scale, ask patients to choose a number that best describes their intensity of pain.

