



روش های کاهش درد زایمان



تمرینات کششی



آب درمانی



تمرکز



داروهای بی دردی



طب فشاری ، ماساژ



بی حسی نخایی



موسیقی درمانی



گاز بی دردی ، انتونکس



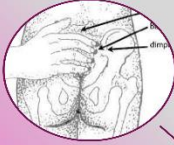
رایحه درمانی (آروماتراپی)



گرما و سرما درمانی



روش های کاهش درد زایمانی



نقطه BL32

القای زایمان در زمان 'Post Date'
تقویت روند زایمان، رفع ادم سرویکس
و کاهش درد زایمان



نقطه GB21

نزول سر جنین، پیشرفت سر لیبر، کاهش
درد زایمانی، تحریک انقباضات رحمی،
تسریع پیشرفت مرحله دوم زایمان

نقاط فشاری

در نقاط فشاری، فشار با بند انگشت
شست و سایر انگشتان در نقاط مورد
نظر حدود 2-1 دقیقه به صورتی که
ثبات ناخن سفید شود و فاصله بین دو
فشار حداقل 20 دقیقه باشد.

تکنیک لاماز یا تکنیک تنفس:

جهت آماده نمودن عضلات برای زایمان



نقطه GB30

القای درد زایمان Post Date، کاهش
درد زایمان، ریلکس کردن عضلات
لگن و پرینه و کمک به نزول جنین



نقطه SP6

بهبود دیلاتاسیون و کاهش
دردهای زایمانی

- 1-در هنگام شروع انقباضات رحمی (دیلاتاسیون
0-3CM) 6-9 تنفس در دقیقه به صورت
آبی
- 2-در مرحله دیلاتاسیون (4-7CM) به تعداد 6-
9 تنفس در دقیقه به صورت تنفس شکمی
- 3-در مرحله دیلاتاسیون 8-10CM تنفس به
صورت چهار دم یک بازدم (1/4) یا شش دم یک
بازدم (1/6) یا هشت دم یک بازدم (1/8) بدو
حسب دم توصیه می شود.



نقطه BL67

تسهیل لیبر سخت، کاهش ادم، بهبود پوزیشن و
پرزانتاسیون به ویژه در زمان انجام NST، تبدیل
بریب به سفالیک در 36-37 هفته



نقطه PC8

کاهش دردهای زایمانی



نقطه K1

ایجاد آرامش در لیبر، کاهش استرس
و اضطراب و رفع خستگی مادر
'ریلکس عضلات پرینه'



نقطه هوگو L14

کاهش درد زایمان، کمک به نزول
سر جنین، ایجاد انقباضات موثر،
تسریع پیشرفت مرحله دوم زایمان



آدرس: اصفهان، خیابان آیت... غفاری، بعد از حرم حضرت زینب (س)

آدرس سایت: hazratezahra-new.mui.ac.ir

تلفن تماس:

