

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر(ع)
	عنوان سند: درباره رایحه درمانی در زایمان طبیعی بیشتر بدانیم	
شماره سند: M.04.N-M/27 تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵		
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		شماره بازنگری: ۱
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		شماره ویرایش: ۱

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



ویژه بیمار خانواده
واحد آموزش سلامت همگانی



• در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری

خود می توانید همه روزه (به جز روزهای
تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۲ با کلینیک پرستاری
آموزش سلامت تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری:

۱۴-۱۲۳۳۳۴۷۲ داخلی ۲۲۷

در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر

شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

منبع:

- ۱- <https://medlineplus>.
2. <https://www.clinicalkey.com>

انواع ماساژ در حین زایمان :



* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را

اسکن نمایید



ماساژ و زایمان:

در هنگام ماساژ موادی در بدن آزاد می شود که خاصیت ضد درد دارند و از طرفی باعث کاهش اضطراب می شوند. ماساژ عمیق، موزون و محکم، درد زایمان را کاهش میدهد. ماساژ در طول انقباض رحمی انجام می گیرد و هرچه فشار شدید تر باشد موثرتر است. ماساژ می تواند به وسیله هردو دست، یک دست و یا 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 و یا 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 پهلوی، ماساژ بازو، فشار روی نواحی تحتانی شکم

رایحه درمانی (عطر درمانی): درمان با استفاده از اسانس

های معطر گیاهی که به دو طریق وارد بدن می شوند :

بویایی و جذب از پوست

اسانس های گیاهی، عصاره غلیظ شده و بسیار قوی بخش مختلف گیاهان و درختان مانند برگ، ریشه، گل، میوه، ساقه، پوست و دانه 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 و در عین حال نیرو بخش دارد. باعث کوتاه شدن مدت زایمان می شود

اسانس اسطوخودوس: برای کاهش دردهای، دردهای

و دردهای کمر در زایمان و کاهش سردرد موثر است. همچنین اثر آرامبخش دارد

لیموترش: خواص نیروبخشی و ضد عفونی کننده و تسریع

در جریان خون دارد.

مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در ارتباط با رایحه درمانی می باشد. امیدواریم نکات ذکر شده پاسخگوی سوالات شما باشد.

مقدمه:

درد زایمان یکی از شدید ترین دردهایی است که یک زن در دوران زندگی آن را تجربه می کند. شدت درد زایمان در هر زنی با زن دیگر و 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 روش های متعددی برای کاهش درد و نگرانی در زنان زائو متداول شده است که در اینجا به دو مورد اشاره مختصری می کنیم

