



20 July 2020

M. Valiani

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



چون لاله رخ و چو سرو بالاست مرا
نقاش ازل بهر چه آراست مرا؟

20 July 2020

گر چند که موی و روی زیباست مرا
معلوم نشد که اندرین گلشن دهر

M. Valiani

روش های کاهش درد غیر دارویی (CAM) زایمان

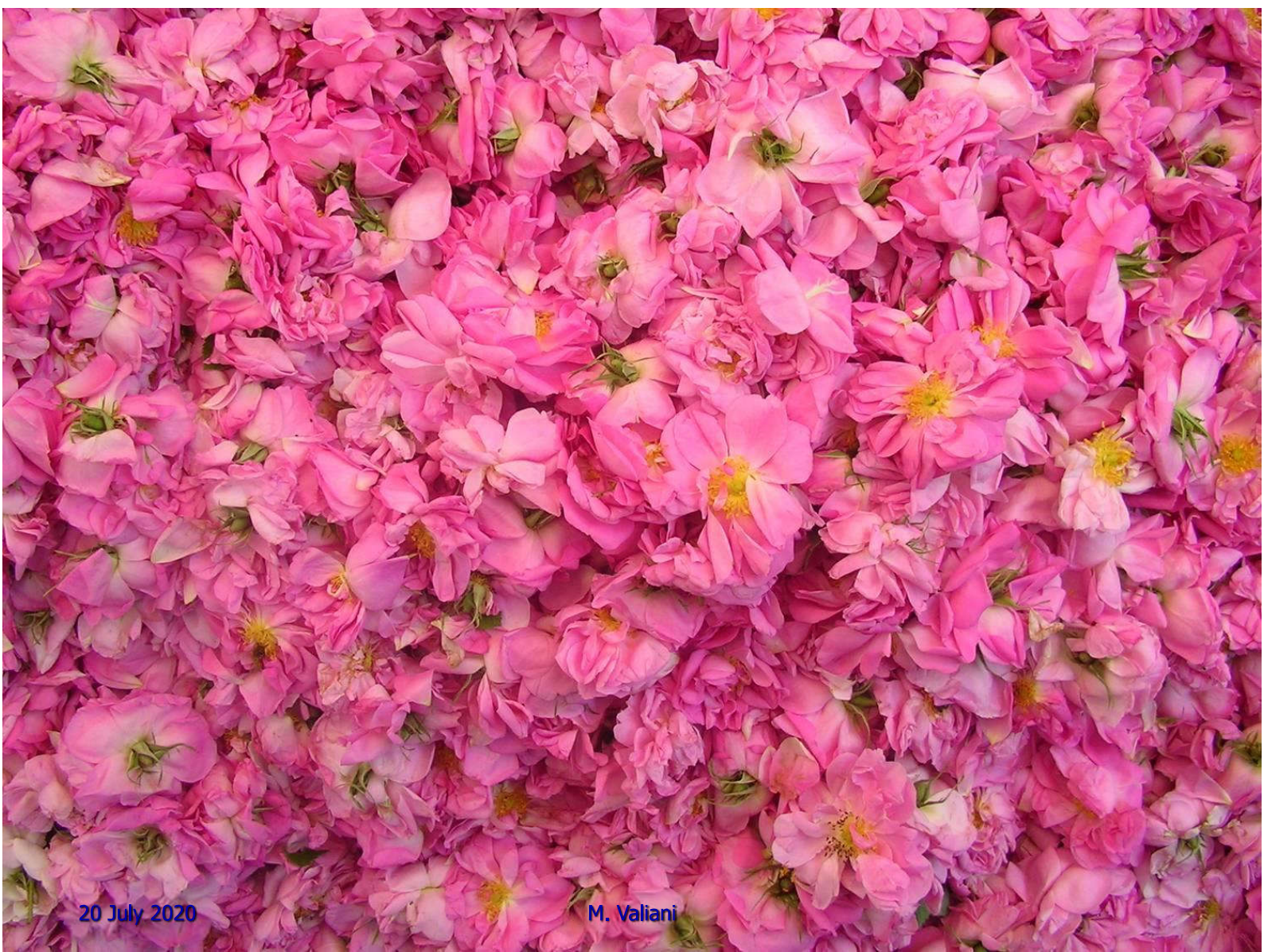
دکتر محبوبه والیانی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
و مدرس کشوری کلاس های آمادگی برای زایمان



20 July 2020

M. Valiani



20 July 2020

M. Valiani

کاهش درد زایمان به روش آروماتراپی



20 July 2020

M. Valiani

Lavender

- Mildly analgesic useful for headaches, wounds, bruises, antiseptic, insect bites, oily skin, acne, swelling, calming insomnia, mild depression.



Chamomile

Calming useful for premenstrual pain/tension, indigestion, mildly antiallergenic, rhinitis, acne, eczema, and other sensitive skin conditions.



کاهش درد زایمان به روش آروماتراپی

■ عصاره های قابل استفاده شامل اسطوخودوس، کندر یا فرانکینسنس (Frankincense)، بابونه، گل سرخ، نارنگی، یاسمن، مریم گلی کبیر، شمعدانی و اکلیل کوهی و دانه انگور، کنجد و بادام شیرین می باشد. که از بین عصاره های ذکر شده اسطوخودوس و کندر برای آرامش و کاهش درد زایمان بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد.

■ به طور کلی عصاره هایی که برای کاهش و یا برطرف کردن اضطراب مادر سودمند هستند عبارت از اترج (Bergamot)، بابونه، اسطوخودوس، بهارنارنج، نارنگی، چوب صندل و رز می باشند. علاوه بر این در هنگام زایمان عصاره یاسمن و مریم گلی کبیر مفید می باشد و می توان ترکیبی از چند عصاره را به همراه آنها استفاده نمود.

عصاره های قابل استفاده

■ نارنگی: ضد اسپاسم، آرام بخش، افزایش قدرت تحمل انقباضات

■ اسطوخودوس: کاهش درد، القا زایمان بهبود اپیزیوتومی

■ بابونه: کاهش درد، آرام بخش، برطرف کننده تهوع در زایمان (در مصرف همراه با عسل)



کندر



20 July 2020



M. Valiani

اکلیل کوهی



20 July 2020

M. Valiani

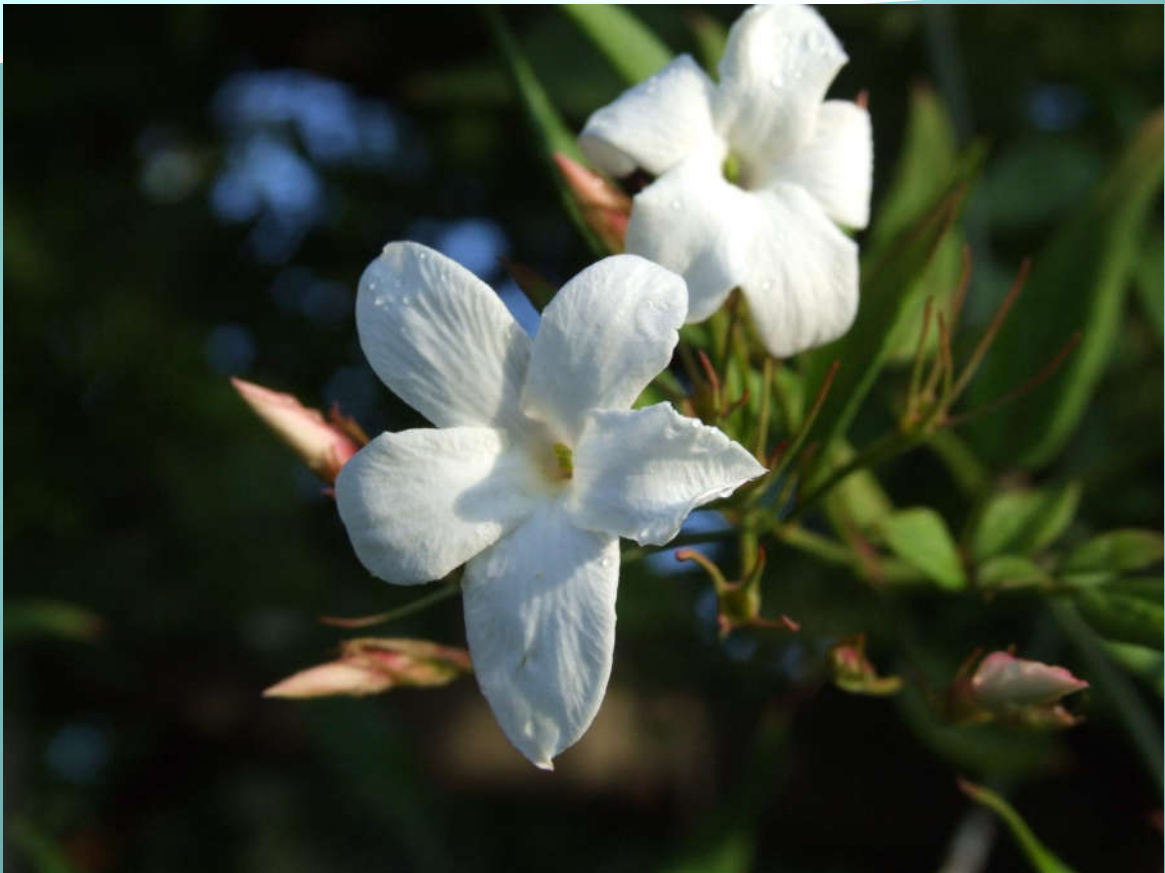
گل سرخ



20 July 2020

M. Valiani

ياسمن



20 July 2020

M. Valiani

شمعدانی



20 July 2020

M. Valiani

مریم گلی کبیر



20 July 2020

M. Valiani



© 1983 Happenstance Garden

مریم گلی کبیر



20 July 2020

M. Valiani

نارنگی



20 July 2020

M. Valiani

روشهای کاربرد

- در رایحه درمانی عصاره های گیاهی در روغن حامل قرار گرفته و به صورت ماساژ، استنشاق (بیشتر بوسیله دستگاه بخور) و یا در وان حمام تجویز می گردند.
- این عصاره ها به صورت متراکم نیز در کرم ها، محلول ها، شیاف ها، و حتی در پسری ها (**Pessaries**) استفاده می شوند. بنابراین روشهای به کارگیری رایحه درمانی شامل ماساژ، استنشاق، بخور، دوش، کمپرس پوستی و ... می باشد.
- کمپرس های خیس بر روی بدن، ماساژ، اسپری، استنشام روی نوارهای پارچه ای، بالش زیر سر، پاشویه، دوش حمام



20 July 2020

M. Valiani



20 July 2020

M. Vallani



Moxibustion Treatment of Breech Presentation

- عود از یک نوع گیاه چینی با نام آرتمیس ولگاریس تهیه می شود. شکل سیگارت و لوله ای برای استفاده درمانی در بازار موجود می باشد. این گیاه هنگام سوختن شعله ندارد و فقط دود و بو تولید می کند جذب پوستی و استنشام آن توسط مادر موجب افزایش حرکت جنین در رحم مادر می شود.
- از آنجائیکه سر جنین وزن بیشتری نسبت به بقیه بدن دارد با کمک نیروی جاذبه، سر جنین به طرف نیروی جاذبه می چرخد. طوریکه مادر حرکت جنین را حس می کند. در نتیجه پرزانتاسیون جنین از حالت بریچ به سفالیک تغییر می کند



20 July 2020

خدایا ما را در پرتو قدرت خود محفوظ و سلامت بدار
M. Valiani

کاهش درد زایمان به روش لاماز

20 July 2020

M. Valiani

روش لاماز

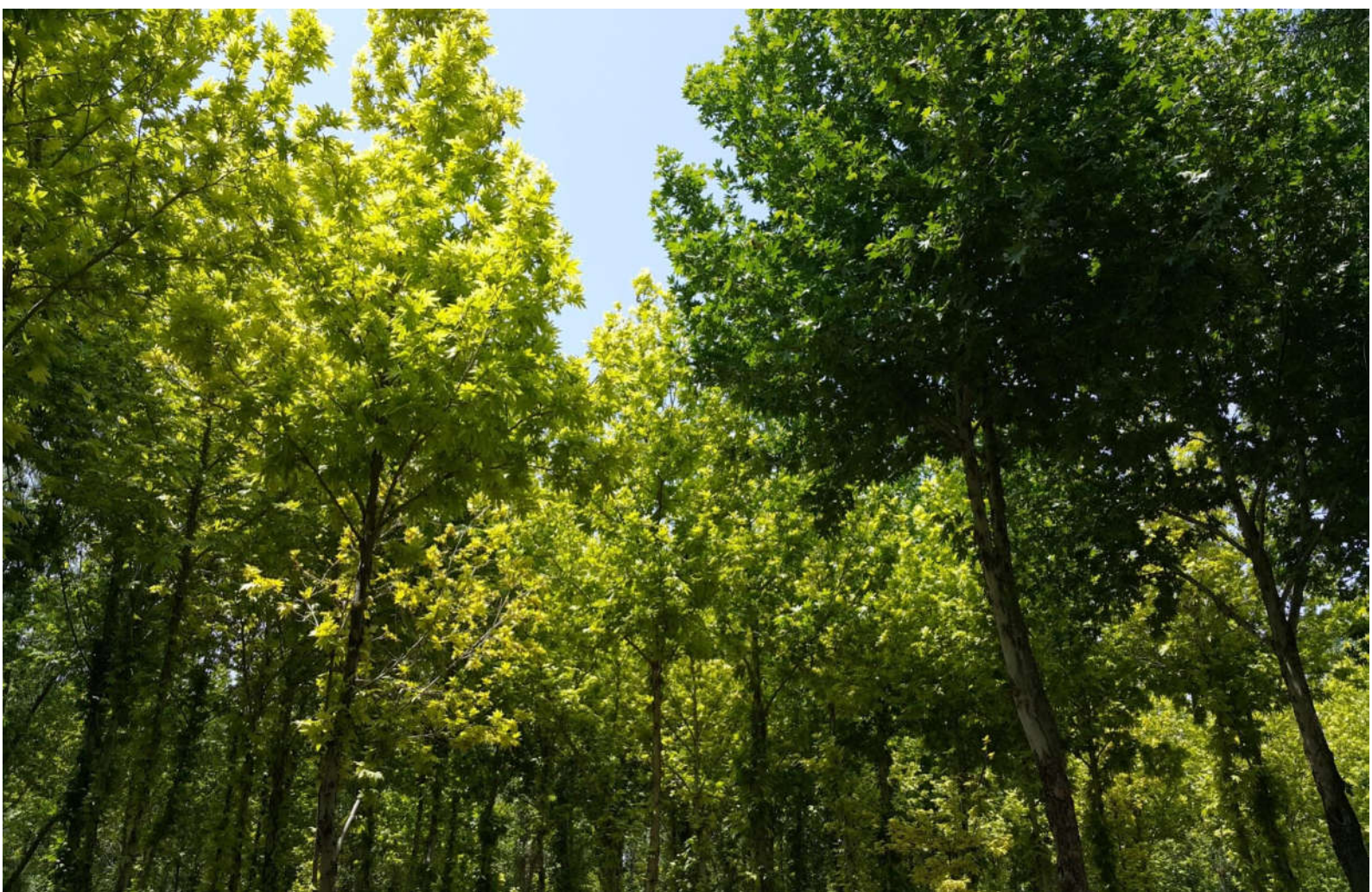
■ ترکیب ریلاکسیشن عضلانی کنترل شده و تکنیکهای تنفس اساس لاماز را تشکیل می دهد و بنابراین محتوای لاماز بر آموزش و تمرین فنون تن آرامی (ریلاکسیشن) می باشد.

■ در حقیقت تکنیک لاماز ترکیبی از اجزاء سایکوفیزیکال، سایکولوژیک و فرآیندهای عقلانی یا هوشمندانه است ■



20 July 2020

M. Valiani



20 July 2020

M. Valiani

فواید تکنیک های تنفسی

- کاهش تنش و اضطراب
- افزایش سرخوشی و شادابی
- Self Calming یا خودآرامی
- افزایش آگاهی و روشن بینی

فواید تکنیک های تنفسی در لیبر

مرحله اول زایمان

- اکسیژن رسانی بهتر مادر به جنین
- انحراف حواس و کاهش احساس درد حین انقباضات
- تسهیل در شل شدن عضلات و افزایش ابعاد حفره شکم
- کاهش اصطکاک رحم با دیواره شکم
- کمک به نزول جنین در کانال زایمانی

■ مرحله دوم زایمان

- کمک به ایجاد فشار متعادل در لگن
- کمک به خروج جنین

تنفس در مراحل مختلف لیبر و زایمان

عواملی که باعث کنترل تنفس می شوند:

- آگاهی از تنفس
- تنفس آرام
- تنفس منظم
- تقویت تن آرامی
- افزایش شل سازی
- کاهش تعداد ایمپالس های درد به مغز

اصول تکنیک های تنفسی

- توجه به بازدم طولانی
 - دم و بازدم با توجه به توان شخصی فرد
 - دم و بازدم آرام و شکمی
 - عدم حبس دم
 - رابطه تن آرامی با کنترل تنفسی
 - رابطه تجسم سازی و تمرکز در تنفس
- نکته:**

بهترین زمان آموزش الگوهای تنفسی در دوران بارداری است در غیر این صورت فاز نهفته زایمان زمان ایده آل برای فراگیری است.



20 July 2020

M. Valiani



از بستر عافیت برون خواهم خفت
تا درنگرد که بی تو چون خواهم خفت

20 July 2020

امشب ز غمت میان خون خواهم خفت
باور نکنی خیال خود را بفرست

M. Valiani

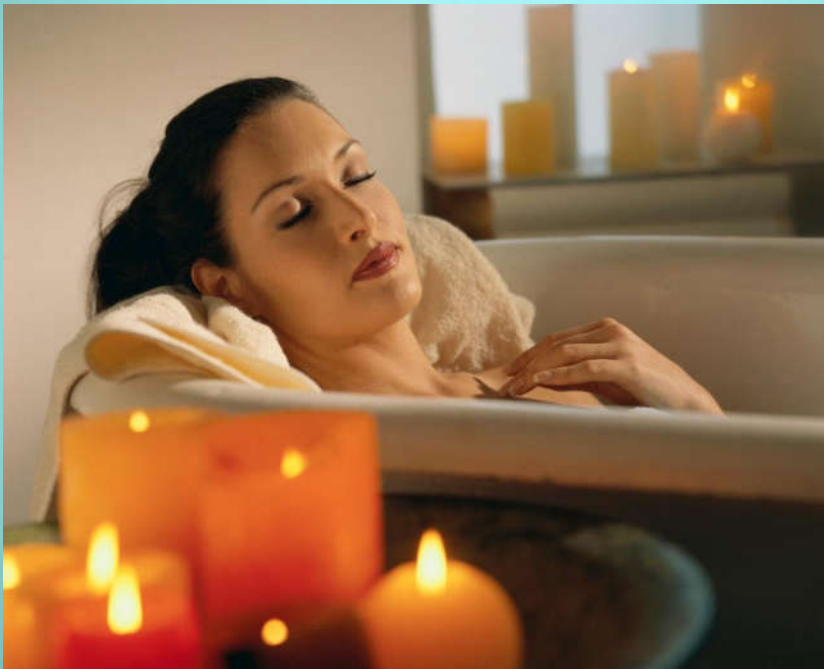
کاهش درد زایمان به روش گرما درمانی

20 July 2020

M. Valiani



Warm Water Baths



20 July 2020

M. Valiani

گرما درمانی

■ در این روش برای گرم کردن قسمت پایین کمر (پشت) ، قسمت پایین شکم، کشاله ران، رانها، شانه ها یا پرینه از حوله یا پد گرم، بسته ژل سیلیکای گرم شده، بسته برنج گرم شده یا کیف آب گرم استفاده می شود یا مستقیماً آب گرم روی موضع ریخته می شود که برای کاهش اضطراب نیز مناسب می باشد.

■ در مرحله دوم زایمان، گرم کردن پرینه باعث افزایش شلی کف لگن و کاهش درد می شود.



20 July 2020

M. Valiani

کاهش درد زایمان به روش سرما درمانی

20 July 2020

M. Valiani

سرما درمانی

- سرما برای دردهای اسکلتی – عضلانی و مفاصل مناسب است و باعث کاهش اسپاسم عضله می شود.
- سرما باعث کاهش سرعت انتقال درد و ایمپالسهای نرون های مسی می شود.
- سرما باعث کاهش تورم بافتی می شود.

سرما درمانی

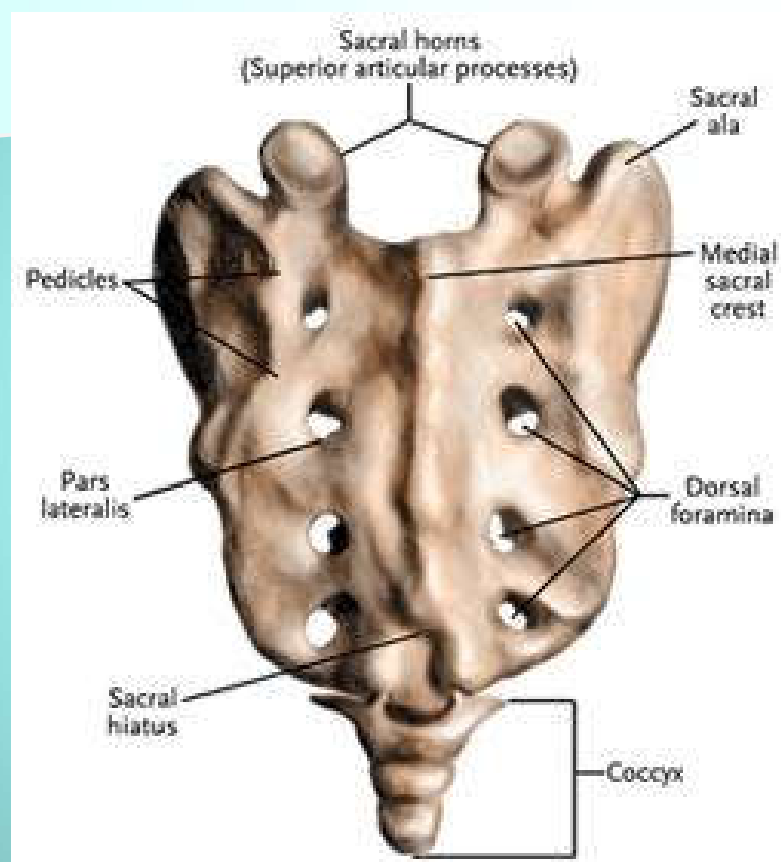
- در این روش برای سرد کردن قسمت پایین کمر (پشت) و پرینه می توان از بسته یخ، ژل، برنج، و یا از دستکش لاتکس پر شده از خرده های یخ، پارچه سرد و یا نوشیدن آب سرد استفاده نمود. همچنین می توان پارچه سردی را روی صورت، دستها و بازوها قرار داد .
- گذاشتن بسته های ژل یخ زده یا بطری آب یخ زده پلاستیکی روی آنوس برای کاهش درد هموروئید نیز در مرحله دوه زایمان مناسب است.

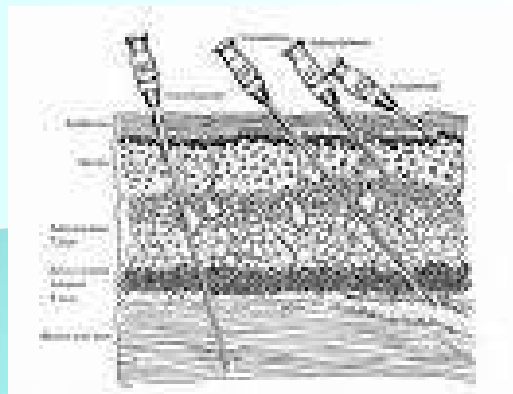


20 July 2020

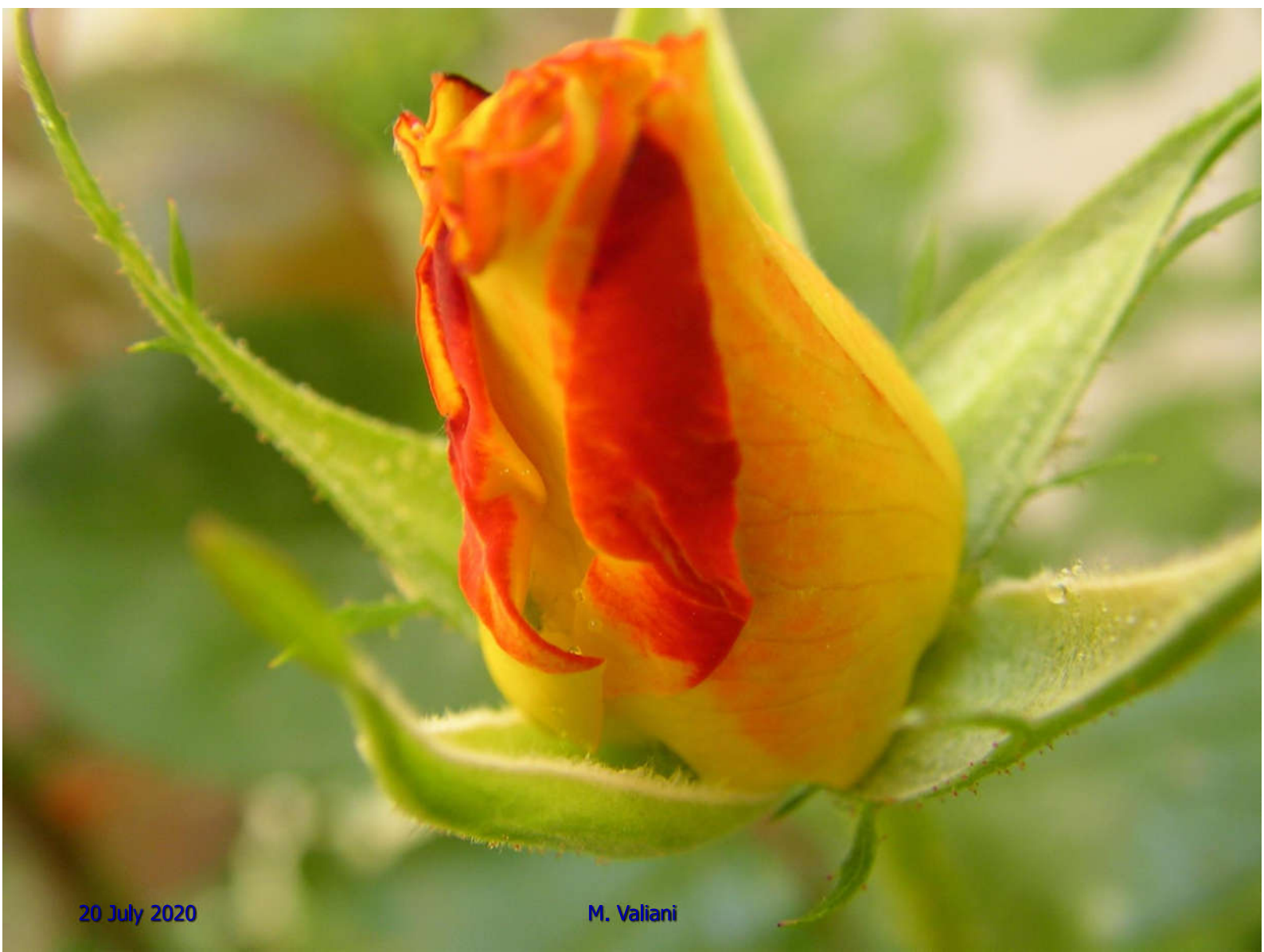
M. Valiani

ژځېد ډگ ډگ ډگ ډگ ډگ
ځېد ځېد ځېد ځېد ځېد





Copyright © 2003 Michael Norviel



20 July 2020

M. Valiani

کاهش درد زایمان به روش زایمان در آب

20 July 2020

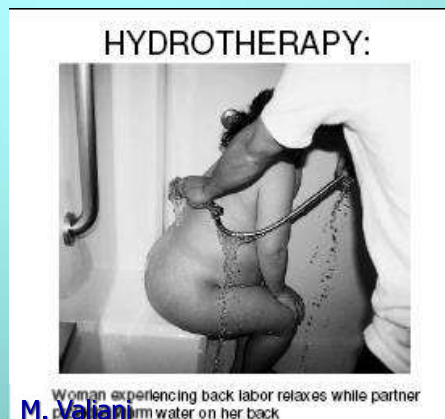
M. Valiani

زایمان در آب

- این کاهش درد منجر به ذخیره انرژی مادر شده که در مرحله دوم زایمان به او کمک خواهد نمود تا نیروی بهتری برای خروج جنین به کار گیرد.
- علاوه بر این اثر بی وزنی آب باعث ایجاد فشار یکسان بر تمام اعضای بدن می شود و انرژی از دست رفته را کاهش می دهد.



20 July 2020





20 July 2020

M. Valiani

تنظیم دمای آب

- دمای مناسب آب بین ۳۵-۴۰ درجه سانتیگراد در نظر گرفته می شود ولی در اکثر موارد دمای آب روی ۳۶ تا ۳۷/۵ درجه سانتی گراد در مرحله اول زایمان تنظیم می شود.
- دمای بالای ۴۰ درجه سانتیگراد باعث بالارفتن زیاد از حد دمای بدن (هیپرترمی) و در نتیجه از دست رفتن آب بدن مادر و نوزاد می شود.



20 July 2020

M. Valiani

ΣΦΙΓΓΥΘ ΠΥΓ

- حرکات آزادانه مادر در آب و شرکت فعالانه او در امر زایمان از جمله مزایای این روش محسوب می شود و مادر وضعیتی آزاد داشته و در بیشتر مواقع وضعیت چمباتمه زدن را به خود می گیرد. البته وضعیت هایی نظیر درازکشیده، نیمه نشسته و ... نیز در مادران مشاهده می شود.
- وضعیت قرار گرفتن مادر بسته به خواست او متفاوت است ولی باید به او توصیه شود به گونه ای در آب قرار گیرد که آب، کمر او را پوشانده و تا نوک سینه های او در آب غوطه ور باشد.
- مادر در هنگام زایمان به حالت نیمه نشسته با پاهای باز قرار می گیرد تا بتواند مسلط بر فرآیند زایمان، کودک خود را متولد نماید.



20 July 2020

M. Valiani

کاهش درد زایمان به روش رفلکسولوژی

20 July 2020

M. Valiani

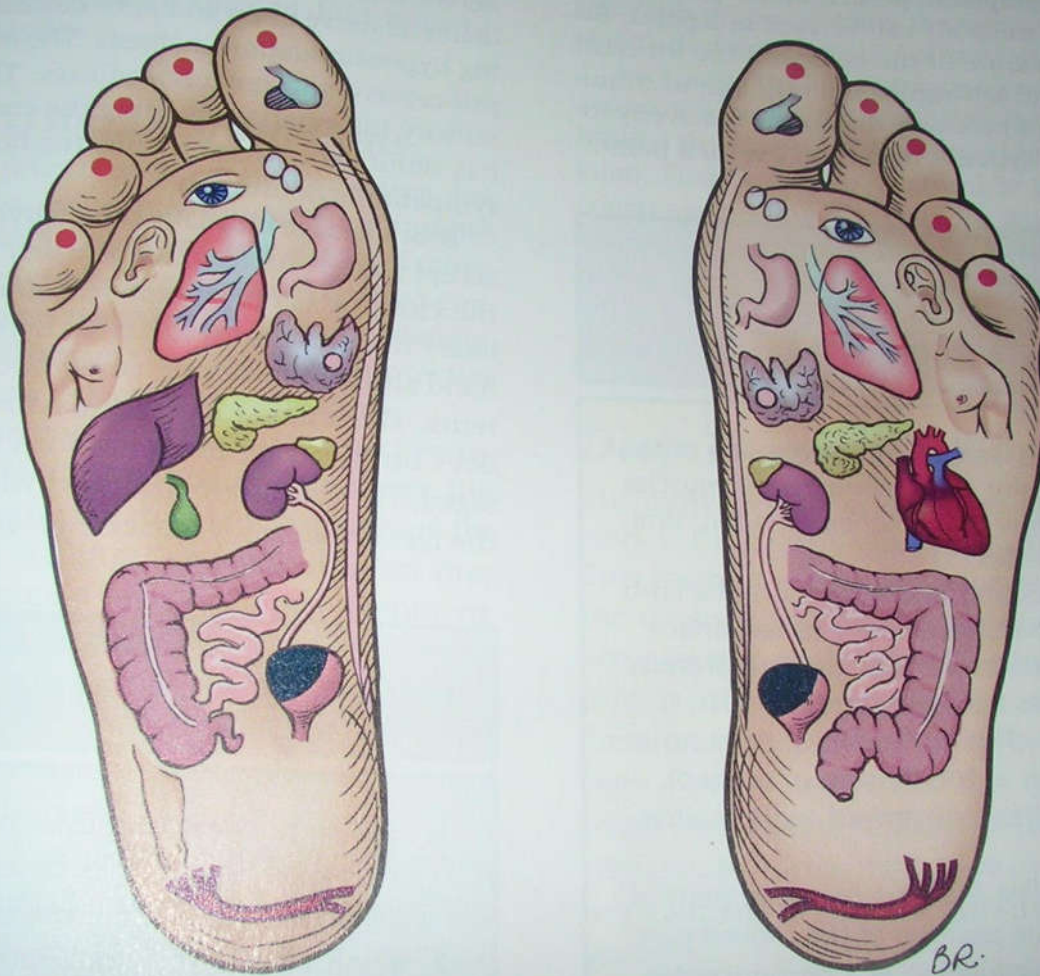


fig. 11-4

20 July 2020

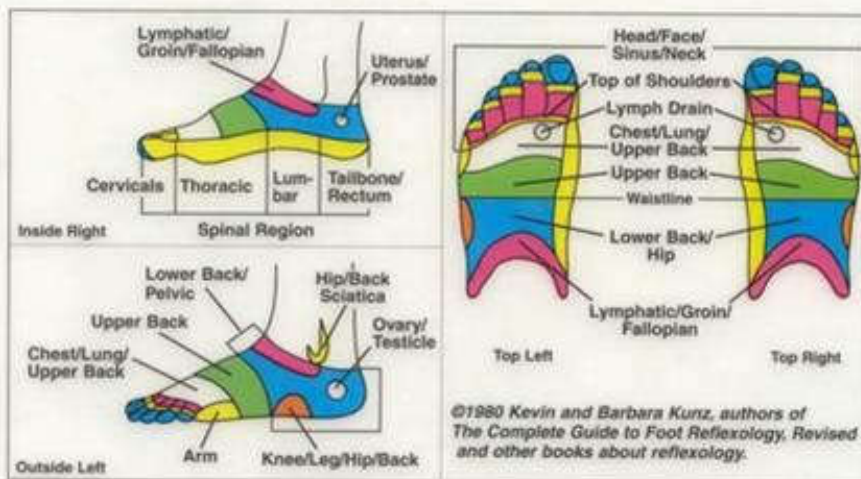
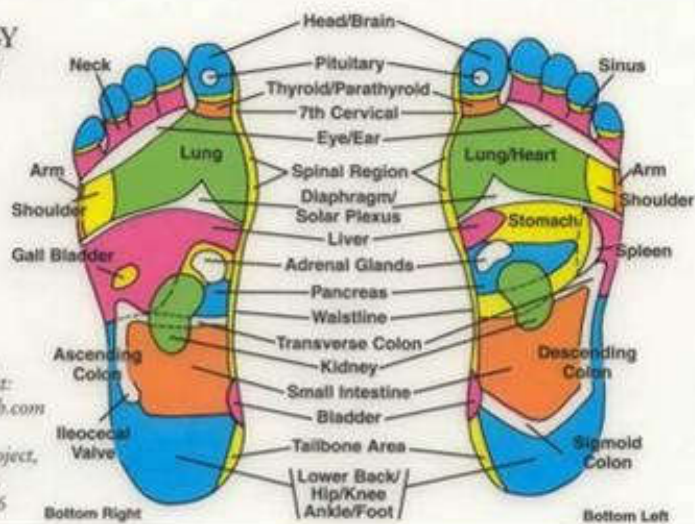
A generalized reflexology chart.

M. Valiani

REFLEXOLOGY RESEARCH PROJECT

Foot Reflexology Chart

For further information,
visit us on the Internet at:
www.reflexology-research.com
or write us at:
Reflexology Research Project,
P.O. Box 35820, Stn. D,
Albuquerque, NM 87176



©1980 Kevin and Barbara Kunz, authors of
The Complete Guide to Foot Reflexology. Revised
and other books about reflexology.



20 July 2020

M. Valiani

کاهش درد زایمان به روش طب فشاری

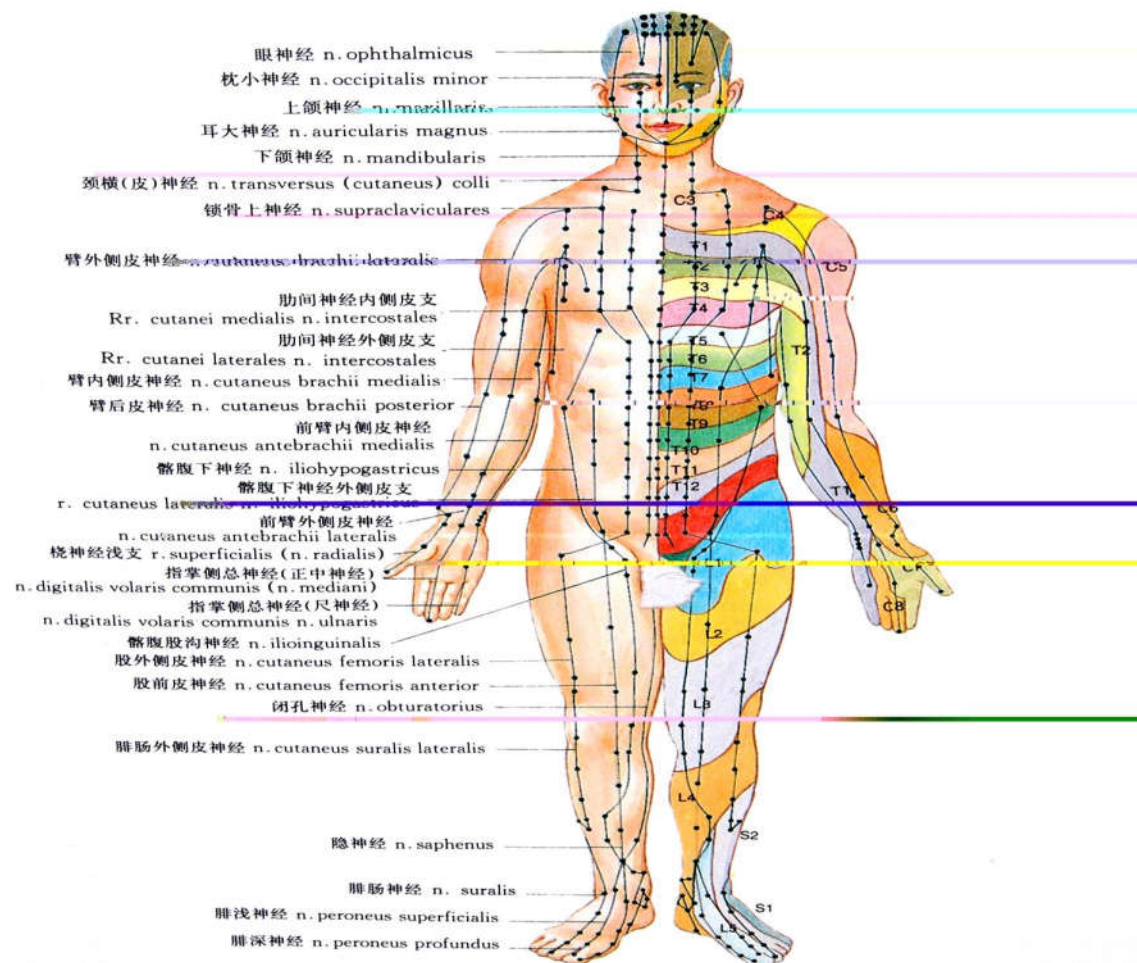
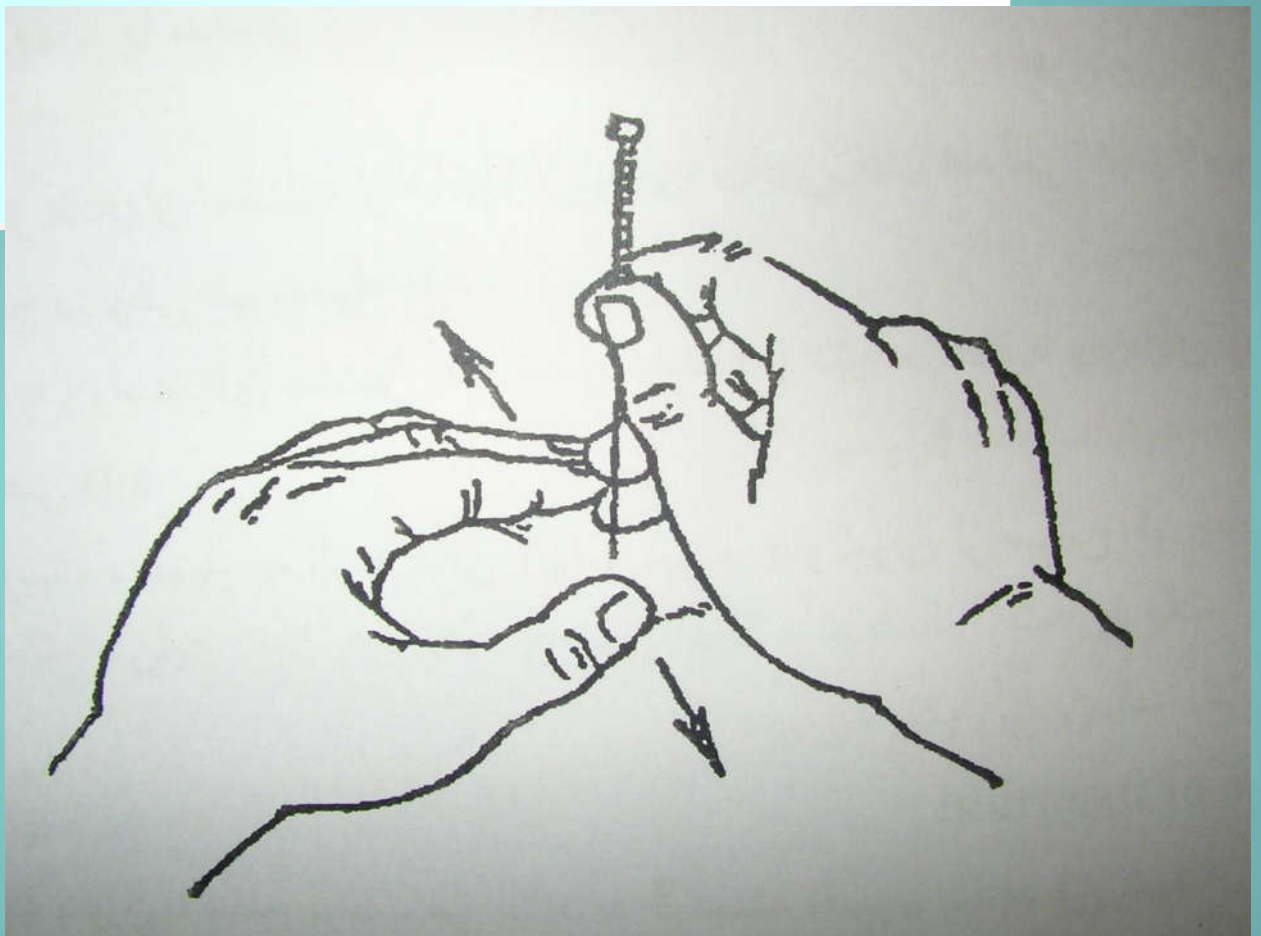


Fig. 6 The segmental skin nerve distribution on the anterior aspect of the body



20 July 2020

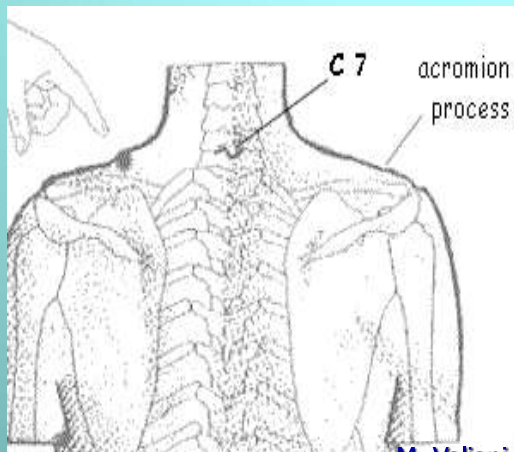
M. Valiani

GB 21

This point has a descending action to aid the **first and second stages of labour**, and can stimulate **uterine contractions**. This is an excellent point to use when **breastfeeding**, it relaxes the shoulder and promotes milk supply.

The pressure can be applied at the beginning of each contraction or continual gentle pressure can be applied that is intensified during contractions.

It is forbidden to use during pregnancy

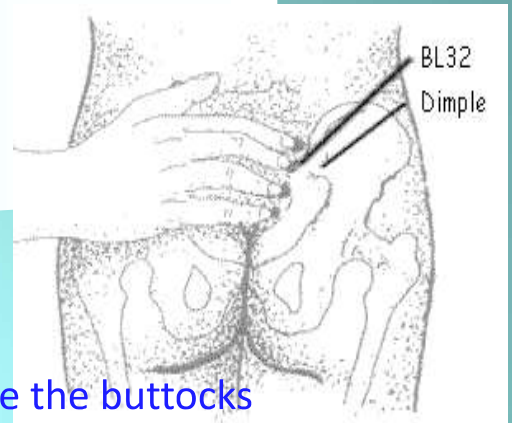


BI 32

در ابتدای هر کنتراکشن تا انتها

Point location

This point lies midway between the dimples above the buttocks and the spine. (Note - BL 32 is not the dimple!). If you cannot see the dimples clearly, it is approximately one of the woman's index finger lengths above the top of the buttock crease, one thumb width either side of the spine. When you place your finger on BL 32 you can feel the small depression of the Sacral Foramen where the point lies. **As labour begins you can start** here and as the labour progresses move down the spine (approximately one thumb width at a time, moving slightly closer to the spine until as you arrive at the top of the buttock crease, your knuckles will be touching). The timing of this movement downwards will depend on the woman who will usually instinctually tell the support person to move lower as the baby moves during the labour.



Buttock Point

Point Location

This point is in a direct horizontal line from the top of the buttock crease. If you press along this line there will be a tender point approximately two thirds of the distance between the buttock crease and the hip bone



Acupressure Technique

When you place your hands on the woman's hips you can push your thumbs into this point, helping the woman to move in rotating movements during **contractions**.

This point can also be used during transition, especially when combined with massage strokes, beginning at BL 32 and radiating out to this point

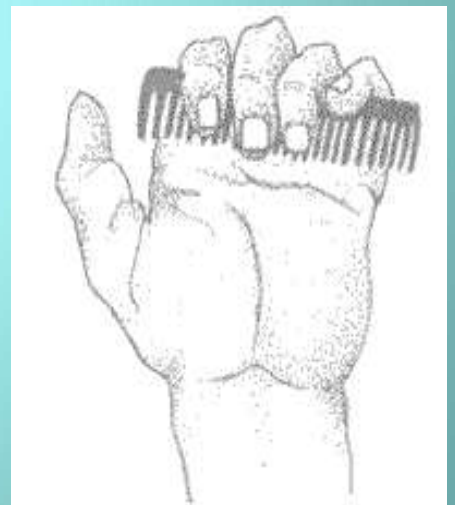
Hand Points Location

These points lie along the creases of the hands where the fingers join the palm. These are said to help release endorphins (the body's natural painkillers) into the body.

Acupressure Technique

Hold a small comb so that the teeth are touching the points. You can then grip the comb during contractions, applying the pressure that you feel is useful.

Some women find these points very helpful, to others they are merely a distraction



Kidney 1 or K1

Point Location

This point lies in the depression found on the top one third of the sole of the foot, when the foot is in planter flexion (pulling the toes towards the sole of the foot).



Acupressure Technique

Place strong pressure in this depression pushing inwards and upwards towards the big toe.

This point has a useful **relaxing** effect and can be used **at any time during labour**. It has been noted as being especially effective during the second stage of labour. (It is easily accessed if the woman is positioned on her knees.)

Also useful during labour where there are feelings of panic (for example, going into a labour with an unpleasant previous birth experience.)

A useful point to use to help the **perineum relax during second stage**.

There is a tendency for the support people to stand back during the second stage.



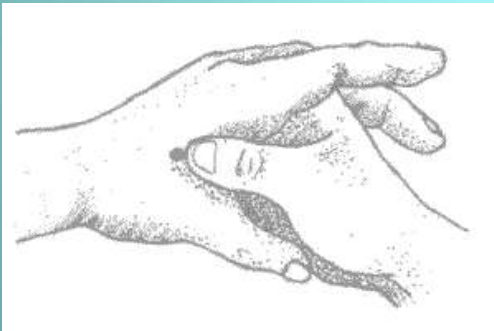
LI 4

Point Location

This point is found between the first and second metacarpal bones (thumb and first finger) at the distal end of the crease on both hands.

Acupressure Technique

Simply apply pressure with the thumb as shown in the diagram.



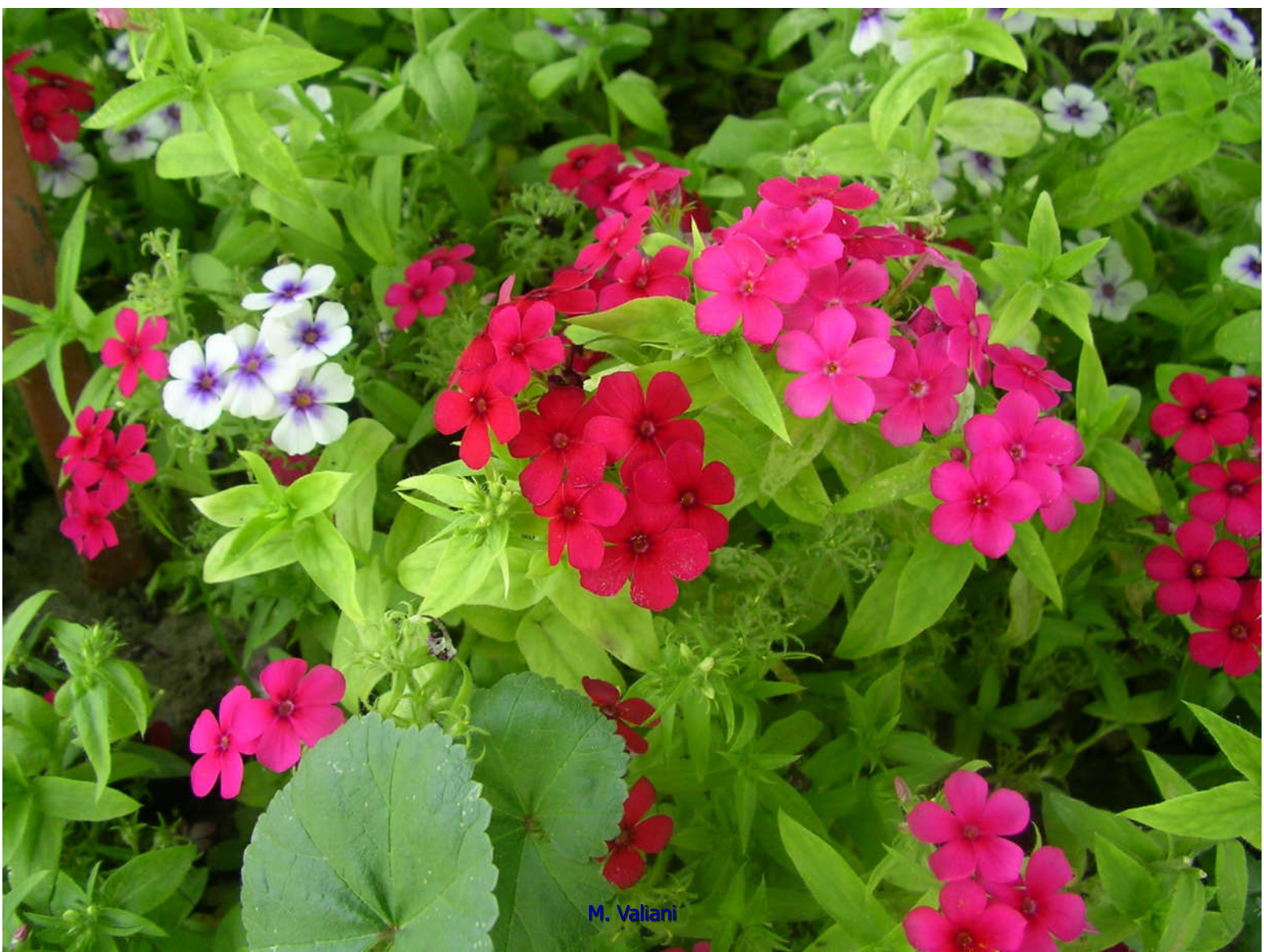
This has the effect of intensifying contractions, useful if contractions are of irregular intensity. This point can be used during the second stage of labour. It aids the body's efforts to **move the baby down through the birth canal**. It may be especially useful **if the woman is tired and not pushing effectively**.

Sp 6

This is an important point to help the **cervix dilate**, and can be used when the cervix is not effectively dilating during labour.

This point will be very tender and after using it some women will feel their **cervix stretching and contractions strengthening**.





Nausea and Vomiting (P6)

Point Location

This point is three of the woman's finger widths above the transverse crease of the inner wrist. It lies directly between the two tendons felt here. (The tendons of palmaris longus and flexor carpi radialis.)



Inner Gate (Pericardium 6)

This point can be effective for relieving **nausea** and **anxiety**.

Hold for **30 seconds** or so initially, to see how it feels for you. For some people, the feeling of relief is immediate. For others, it can take a while; **try 5 minutes**.

It is benefit for women experiencing nausea during pregnancy.

Location: On the inner forearm, about three fingers' width from the wrist crease.

To hold: Gently cradle your wrist on the palm of the other hand, and lightly press the point with your thumb. You can experiment with the pressure, but a light pressure is usually effective.





20 July 2020

M. Valiani

کاهش درد به روش اوریکولوتراپی

20 July 2020

M. Valiani

B. Auricular Chakras described by Oleson

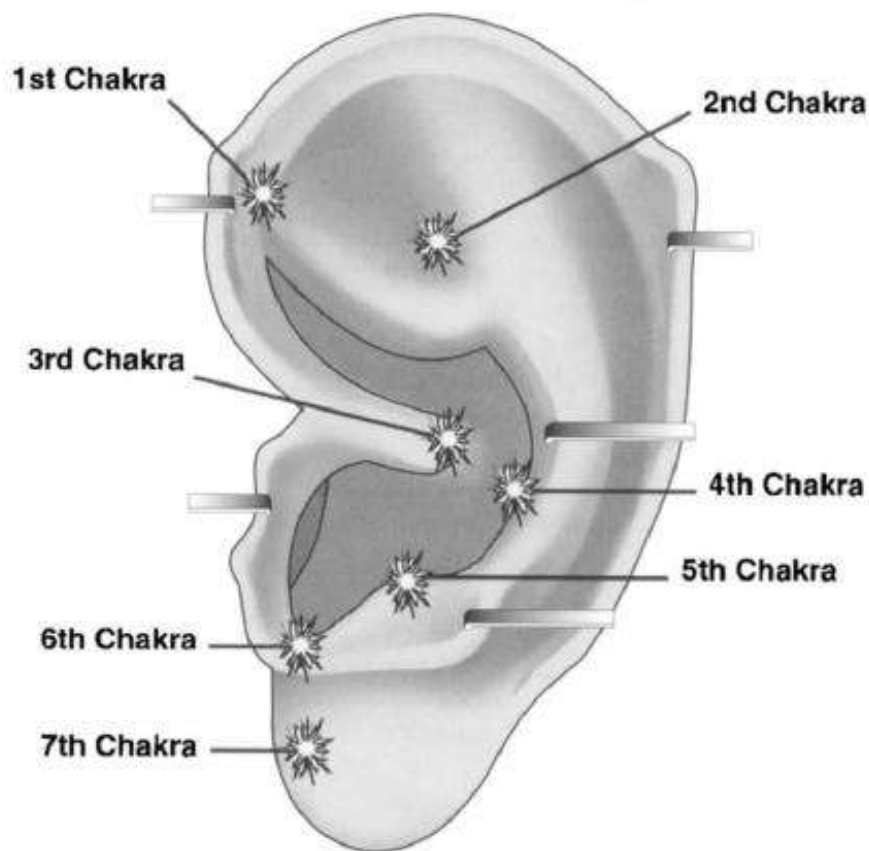


Figure 2.20 (A) Five of the seven chakras have been depicted by Van Gelder as located in the upper external ear. (B) All seven chakras are shown on the auricle from a different perspective developed by Oleson.

کاهش درد زایمان به روش هیپنوتیزم

20 July 2020

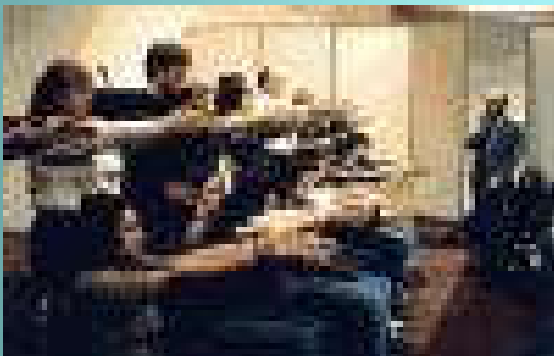
M. Valiani

هیپنوتیزم



■ هیپنوتیزم در واقع حالتی از هوشیاری تغییر یافته است که به **تمرکز عمیق** نیاز دارد و بیمار در این حالت خواب نیست.

■ هیپنوتیزم **سفر فرد به درون خود** و **عمق نافودآگاه می باشد** و وضعیت خاصی از هوشیاری است که سه شرط **تمرکز، انفکاک و تلقین پذیری** در آن وجود دارد.



20 July 2020

M. Valiani



FARS NEWS AGENCY



FARS NEWS AGENCY

20 July 2020

M. Valiani



20 July 2020

M. Vallani

کاهش درد زایمان به روش موزیک درمانی

20 July 2020

M. Valiani



موزیک درمانی

■ موزیک و صدای موزون باعث افزایش **آندورفین** شده و منجر به بروز اثرات مثبت جسمی، روحی و احساسی می شود.

■ موزیک در **کاهش درد، ترمیم و بهبود سریعتر زخم ها** و ایجاد **امساس آرامش** کاربرد دارد.

Music and Audioanalgesia

- The use of auditory stimulation, such as music, white noise, or environmental sounds to decrease pain perception
- 1 RCT by Phumdoung & Good
 - 110 primiparous women
 - 55 women assigned to soft music group for 3 hours, 55 women in control group
 - Pain measured before starting the study and every 3 hours
 - Women in the music group had **significantly less** sensation of pain
- More RCTs needed





M. Valiani

PRAYER THERAPY

نیایش و دعا درمانی

20 July 2020

M. Valiani



20 July 2020

M. Valiani



20 July 2020



M. Valiani

امام علی (ع):

- در نهج البلاغه درباره اقسام دعا و عبادت می نویسند:
- گروهی خدا را به امید بخشش و پرستش دعا کردند که این پرستش بازرگانان است، و گروهی او را از ترس عبادت کردند که این عبادت بردگان است و گروهی خدا را از روی سپاسگذاری دعا و نیایش و پرستش کردند که این پرستش آزادگان است (نهج البلاغه ۱۳۸۲، ص ۶۷۹ حکمت ۲۳۷).



20 July 2020

M. Valiani

نقش های چندگانه دعا و نیایش

- ۱- نقش تربیتی
- ۲- نقش ایجاد امید و اطمینان
- ۳- نقش آموزش حکمت
- ۴- نقش درمانی



برای همه دنیا دعا کنید... مثل پرودگار که مهربانی ش
بر همه سایه افکنده است

M. Valiani

20 July 2020



20 July 2020

M. Valiani