

ترجمه و تلخیص: اکرم کرمانی\*

۱۸ اینچ، که زن بتواند راحت در هر وضعیتی که بخواهد توی آن حرکت کند. درجه حرارت آب باید گرم باشد، نه داغ. روشنایی حمام باید بطور طبیعی و مصنوعی تأمین گردد.

مزایای چنین حمامی این است که زنان با وضعیتی که برایشان راحت است حرکت می‌کنند. در طول درد زایمان نیز تأکید زیادی روی آزادی حرکت در آب یا بیرون از آب هست.

اگر زنان به راحتی بتوانند حرکت کنند و خلوت آنها تأمین گردد، بطور غیرارادی می‌توانند وضعیت صحیح درد زایمان را قبول کنند.

اغلب خانمها در حمام، روی دستها و زانوها قوز می‌کنند و آرنجشان را به کناره لبه حمام تکیه می‌دهند تا وضعیت مطلوب را بخود بگیرند. در این وضعیت آب گرم بطور یکنواخت روی پشت تا ناحیه خاجی جاری می‌شود و حالت ماساژی مسکن را دارد و برای زن لذتبخش است.

جهت تسکین و شل شدن عضلات خانمی که نگران است، عضلاتش سفت شده و احساس ناراحتی در طی انقباضها می‌کند، از حمام عمیق استفاده می‌شود.

جهت شل شدن عضلات و راحتی زن در هنگام درد

برای خانمهایی که می‌خواهند با حداقل مداخله پزشکی زایمان کنند، تسکین درد به وسیله غوطه‌ور شدن در آب گرم امکان‌پذیر است این امکان در سپتامبر ۱۹۸۳ در بیمارستان هینچنگبروک<sup>(۱)</sup> بخش جدید زایمان به وجود آمد. در این بخش کنترل درد زایمان را با حداقل مداخله طبی انجام می‌دهند. این بیمارستان به‌عنوان مشاوره زنان و زایمان است که با تکنولوژی مدرن در زمان مقتضی استفاده می‌شود. ماماها و پزشکان در هینچنگبروک کمیته‌ای تشکیل داده‌اند که به زنان باردار کمک کنند تا زایمان را بطور طبیعی و فعال انجام دهند.

گروهی از متخصصین بر این عقیده هستند که از آب جهت تسکین درد زایمان استفاده گردد. طبق آمار ۲۰ درصد از زنانی که دارای مشکلات مربوط به مامایی و طبی هستند، باید براساس آن درمان شوند و به ۸۰ درصد بقیه که سالم هستند، می‌توان کمک کرد تا با استفاده از آب، درد زایمان طبیعی را بگذرانند. این روش برای هر دو گروه نخست<sup>(۲)</sup> و چندزای<sup>(۳)</sup> موفقیت‌آمیز بوده است.

حمام وان‌ی است به اندازه ۴ تا ۷ فوت، و عمق ۱۲ تا

) Hinchinbroke

3) Multipara

) Primpara

\* لیسانس پرستاری

## حمام آب جهت تسکین درد زایمان

کمک شود که به اطاق زایمان برود.

سعی شود که هیچگونه مزاحمتی برای او فراهم نشود تا در آب راحت باشد. قبل از وارد شدن در آب کلیه اقدامات مثل درجه حرارت، نبض، فشارخون، نمونه ادرار جهت استن و پروتئین انجام می شود. همچنین ضربان قلب جنین را ثبت می کنیم. هنگامی که زن باردار در حمام است، می توان نبض او را بدون هیچگونه مزاحمتی کنترل کرد و ضربان قلب جنین را هنگامی که زانوها صاف است با مانیتور قابل حمل ثبت کرد. در حمام به خانم حوله، اسفنج و مهمتر از همه مقدار زیادی مایع نوشیدنی داده می شود، و هر چند یکبار صورت او باید با حوله مرطوب و سرد پاک شود. آب حمام باید گرم باشد نه داغ و حتماً زن در وضعیت بسیار راحتی باشد. به محض شروع مرحله دوم، اگر وقت باشد کمک شود تا او از آب خارج گردد و به طرف اطاق زایمان برود، در این موقعیت از دادن سینتومتترین<sup>(۲)</sup> باید خودداری و در صورت لزوم در مرحله سوم تزریق گردد.

در صورتیکه وقت نباشد، حمام مکان مناسبی جهت تولد نوزاد است، در این صورت قبل از اینکه جفت خارج شود، برای پیشگیری از آمبولی آب، باید آب وان خالی گردد. بطور کلی وان آب، به عنوان مکانی جهت تولد نوزاد مدنظر نیست، بلکه جهت تسکین درد زایمان است، اما

زایمان دراز کشیدن در آب گرم بسیار مؤثر است، چون شلی عضلات باعث سریع باز شدن دهانه رحم می گردد. اثر شل کنندگی عضلات و تسکین دهنده آب گرم روی رحم خیلی زیاد است. بطوریکه باید دقت کرد زنان را خیلی زود داخل آب نگذاشت. زیرا اگر قبل از پیشرفت درد زایمان به داخل آب بروند، انقباض رحم متوقف خواهد شد. قبل از اینکه اجازه داده شود که زن باردار به داخل آب برود، دردهای زایمان باید تا حد وسیعی — که انقباضات منظم و موزون گردد — پیشرفت کند و دهانه رحم ۴ سانت یا بیشتر متسع گردد. به هر حال خانمهایی هستند که در اتساع دهانه رحم ۲ تا ۳ سانتی متری احساس پریشانی و نگرانی می کنند، آنها اغلب کسانی هستند که بچه هایشان در وضعیت خلفی — پس سری<sup>(۱)</sup> هستند و جهت تسکین و راحتی، چهار دست و پا و یا به پهلو راست یا چپ به درون آب می روند. به هر حال اعتقاد بر این است که درد زایمان هر خانمی شکل‌های مختلفی دارد به همین دلیل نمی توان یک روش را برای همه آنها بکار برد.

خانمی که برای راحتی و شل شدن عضلات درد زایمان از آب استفاده می کند، باید به عنوان زایمان طبیعی پذیرفته شود و برای او شرح داده شود که می تواند ۱/۵ — ۱ ساعت راحتی بیشتر در آب بماند. در شروع مرحله دوم باید به او

1) Ocipito- Posterior

2) Syntometrine



پیشرفت زایمان طبیعی نیست. نتایجی که به دست آمده، عبارتست از: در طول سال ۱۹۸۶، ۳۲/۸٪ از خانمهایی که برای بار اول زایمان مهیلبی در بیمارستان هیچنگبروگ داشته‌اند دردشان در اثر ماساژ پشت و فرورفتن در آب تسکین نیافته و عموماً بعضی در پایان مرحله اول به طرف انتونوکس<sup>(۲)</sup> رفته‌اند. ۶۷٪ از زنهای چندزا که زایمان مهیلبی داشته‌اند، دردشان در اثر ماساژ پشت و فرورفتن در آب تسکین نیافته است تعداد کمی از خانمهای چندزا انتونوکس داشتند. بعلاوه جهت خانمهایی که برای بار اول حامله بودند از آب جهت تسکین دردشان استفاده می‌کردند و گروه زیادی وجود دارند که در زمان درد زایمان یعنی در اتساع دهانه رحم تا حدود ۴ تا ۶ سانتی متر به حمام می‌روند و سپس یک دوز پتیدین<sup>(۳)</sup> (۱۰ میلی‌گرم) یا متناوباً یک دوز میتازینول<sup>(۴)</sup> (۱۰۰ میلی‌گرم) جهت کمک به زایمان می‌گیرند.

خانمهایی که حاملگی متعدد داشته‌اند و از آب جهت تسکین دردشان استفاده کرده‌اند، نباید از مسکن دیگری استفاده کنند.

حوادثی اتفاق خواهند افتاد و نوزادان همیشه منتظر یک لحظه راحت نیستند. در بخش جدید بیمارستان هیچنگبروگ که از این روش برای تسکین درد زایمان استفاده می‌کنند در طی چهار سال فقط سه نوزاد در حمام به دنیا آمد.

زنانی که چندزاهستند و تأخیر در اتساع دهانه رحم بین ۱۰-۷ سانتی‌متر دارند نیز در آب قرار می‌گیرند. وضعیت جنین در اینجا اغلب خلفی - پس سری است. این مسئله کمک به چرخش سر در داخل لگن می‌کند. در ضمن زن احساس آرامش و راحتی می‌کند. اصولاً جهت مقاومت در برابر درد زایمان، بدن اندورفین<sup>(۱)</sup> تولید می‌کند. وقتی که کسی نگران بشود یا ترسیده باشد عضلاتش سفت می‌شود و بدنش آدرنالین تولید می‌کند. آدرنالین موجب توقف ترشح اندورفین می‌گردد. اما استفاده از آب گرم موجب شلی عضلات و ایجاد ماده تسکین دهنده درد می‌گردد. که این شکل ساده و مؤثر، اغلب در تسکین درد مفید است. شاید موفقیت در این روش با تأکید روی ۸۰٪ از خانمهایی است که سالمند. در این صورت با تحمل درد زایمان یک نتیجه طبیعی انتظار می‌رود و آن چیزی جز حداقل مداخله در

1) Endorphin

3) Pethidine

2) Entonox

4) Meptazinol

منبع

Milner, Isobel. Water Baths For Pain Relief in Labour.

Nursing Times. January, 1988. Vol. 84 No. 0/PP:39-

40.

## **Water bath for pain relief in labour**

**Translator: Kermani Akram**

Pain relief by soaking in hot water can be used for women who want to birth their child with minimal medical intervention. This achieved in new division of labor in the Hinchinbroke hospital in September 1983. In this part, control of childbirth pain has done with minimal medical intervention. If consultation of maternity is necessary, have be done in this hospital. Midwives and doctors in the hospital help to pregnant women to give birth naturally and actively by forming a committee. Some experts believe that the use of water for the labor. According to statistics, 20 percent of women with obstetric and medical problems should be treated and the remaining 80% that they are healthy, can be helped to left behind pain of labour by using water

**Key word:** pain relief, labour, Water bath