



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



آروماتراپی در زایمان

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت الله طالقانی

تهیه کننده: بلوک زایمان

نوبت بازنگری: اول

تاریخ تصویب: ۹۸/۰۱/۱۸

شماره سند: PF-DW-02

آروماتراپی چیست؟

آروما به معنی رایحه است و تراپی به معنی درمان.

آروماتراپی در اصل همان رایحه درمانی است.

آروماتراپی یا رایحه درمانی یک روش نوین برای کاهش درد در هنگام زایمان است. اما این کار قدمتی طولانی دارد.

روغن هایی که در رایحه درمانی به کار می روند، عصاره برگ ها، دانه ها، گل ها، ریشه ها یا حتی شکوفه های گیاهان مختلف هستند و اما مهمترین گیاه در رایحه درمانی اسطوخودوس است.

موارد استفاده از رایحه درمانی:

رایحه درمانی به طور عمومی برای از بین بردن انواع دردها، بهبود خلق و خو و حالات روحی و همچنین ایجاد احساس آرامش به کار می رود، اما به صورت خاص هر روغن و رایحه ای کاربرد خاص خودش را دارد. برای نمونه مشخص شده است روغن های اسطوخودوس، رز، پرتقال، لیمو و نارنج برای از بین بردن اضطراب، افسردگی و استرس کاربرد دارند.

گلاب و به لیمو دو رایحه ی آرامش بخش مورد علاقه ایرانیان است.

رایحه درمانی به کاهش استرس و اضطراب کمک نموده و در ایجاد آرامش مؤثر است. به همین دلیل در پروسه های استرس زا مانند سردرد و زایمان بسیار کاربرد دارد.

رایحه درمانی و زایمان:

استفاده از رایحه های مختلف در زمان بستری مددجو در بلوک زایمان و بررسی نتایج اثرات جالب توجهی را نشان داده است.

میزان استرس مادر کاهش می یابد و فعالیت رحمی و آمادگی برای زایمان بیشتر می شود همچنین کمردرد مادر که شکایت شایع لیبر است تخفیف می یابد.

اسطوخودوس و کندر برای آرامش و کاهش درد زایمان بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد.

علاوه براین 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. به طور کلی عصاره هایی که برای کاهش و یا برطرف کردن اضطراب مادر سودمند هستند عبارتند از: اترج، بابونه، اسطوخودوس، بهار نارنج، نارنگی، چوب صندل و رز.

رایحه های استفاده شده در طول لیبر را میتوان با هم ترکیب کرد تا اثری بهتر داشته باشد اما بیش از آن توصیه نمی شود.

اثر هر رایحه در روند زایمان:

- گل شمعدانی دارای اثر تسکین دهنده و آرام کننده است، تا انقباض ماهیچه ها و تمرکز بر تکنیک های زایمان مؤثرتر باشد.
- گل یاس کاهش درد، کمک به شل کردن عضلات گردن و ایجاد انقباضات قوی.
- سنبل کمک به کاهش درد - تقویت انقباضات رحم.
- بابونه مخلوط با روغن بادام پوست را انعطاف پذیر نگه می دارد و احتمال کشش پوست را کاهش می دهد.
- گل رز کمک به آرام شدن مادر که باعث شل شدن عضلات و حفظ تمرکز و هوشیاری مادر شده و در تسکین درد نیز نقش دارد.
- نیرول روغن پرتقال در کمک به کاهش درد ناشی از انقباضات رحم نقش دارد.
- روغن اسطوخودوس به صورت ضماد موضعی در کاهش دردهای پس از زایمان در سه تا پنج روز پس از زایمان موثر است. همچنین روغن اسطوخودوس و یا عصاره ی آن به صورت بخور بهترین آرامبخش در زمان لیبر (مراحل درد زایمان) است.



روش های رایحه درمانی:

رایحه درمانی می تواند با استفاده از رایحه در دستگاه بخور و یا ماساژ بدنی با روغن باشد. همچنین حمام آب گرم با قطرات اسانس و یا اسپری کردن رایحه در فضا نیز روش های قابل استفاده ایست.



مزایای رایحه درمانی:

- علاوه بر تن آرامی و کاهش درد، این روش بدون ضرر است و اثرات و تبعات روش های بی دردی شیمیایی بر جنین را ندارد.
- روش ارزان و در دسترس است.
- این روش به علت کاهش اضطراب، اندوه و افسردگی مادران پس از زایمان

- در توجهات مادر به نوزاد، تسهیل رفتارهای فعال بین والد و کودک و افزایش آن نیز موثر بوده است. بنابراین با توجه با افزایش ترس از درد زایمان و افزایش بی رویه سزارین ها و با توجه به بهبود نتایج زایمان برای مادران و نوزادان در استفاده از رایحه، با این روش می توان علاوه بر جلوگیری از افزایش آمار سزارین، نیاز به استفاده از داروهای کاهنده درد و همچنین هزینه های تحمیل شده توسط این روش ها را کاهش داد.
- این روش به سود مادر و کودک است.

