

## نقش ماساژ برای کاهش درد زایمان

ماساژ بدن را تحریک می‌کند تا مواد ضد درد طبیعی بنام اندورفین از داخل بدن ترشح شود؛ مسکن‌های طبیعی که حوصله و وضع روحی خوب را به شما باز می‌گردانند. اندورفین‌ها عامل احساس خوبی هستند که به شما دست می‌دهد؛ احساس سرخوشی و نشاطی که پس از یک بازی سنگین والیبال یا پس از خنده و تفریح با دوستانتان در هنگام خوردن قهوه به شما دست می‌دهد. در زایمان، ماساژ از آن رو اهمیت دارد که شما را به فردی که از شما مراقبت می‌کند نزدیک‌تر می‌سازد، خواه این فرد مامای شما باشد یا همراه شما در اتاق زایمان. لمس بدن شما توسط کسی که دوستش دارید و می‌خواهد به شما کمک کند در زمانی که باید از پس انقباض‌ها برآمده و شاید خسته یا حتی مضطرب و نگران شده‌اید قدرت مضاعفی به شما می‌دهد. با [نیلوفر آبی](#) همراه باشید.

### آیا استفاده از روغن‌های ماساژ گزینه مناسبی است؟

استفاده از روغن می‌تواند انجام ماساژ را ساده‌تر کرده و آن را برای شما دلپذیرتر نماید. با این حال باید در انتخاب نوع روغن ماساژ برای زایمان مراقب باشید. روغن‌های حاوی اسانس را بدون مشورت با یک آروماتراپیست معتبر (کسی که در زمینه درمان با بوهای مختلف تخصص دارد) خریداری نکنید. روغن‌های اسانس دار موادی بسیار قوی هستند و اگر غلط استفاده شوند ممکن است در انقباض‌ها تداخل و مشکل ایجاد کنند. برخی از آروماتراپیست‌ها ترجیح می‌دهند که صرفاً از یک "روغن ساده" برای زایمان استفاده شود. روغن‌های ساده شامل روغن‌های بادام و دانه انگور می‌شوند. اگر نسبت به آجیل آلرژی دارید یا نگران هستید که ممکن است چنین آلرژی داشته باشید از روغن بادام استفاده نکنید. روغن دانه انگور نیز همان‌قدر مفید است و خصوصاً روغن زیتون نیز بسیار مفید است زیرا به خوبی از طریق پوست جذب می‌شود.

### ماساژ شانه

شل و آرام نگه داشتن شانه‌ها برای خانم‌های در حال زایمان اهمیت دارد. شانه‌های ریلکس به تنفس منظم کمک می‌کنند و تنفس منظم نیز میزان اکسیژن در دسترس شما و نوزادتان را به حداکثر می‌رساند. ماساژ می‌تواند در ریلکس کردن شانه‌ها و تنفس بسیار مفید باشد. همراه شما در هنگام زایمان باید دست‌هایش را روی شانه‌های شما قرار دهد و به آرامی به طرف آنها خم شده و با ملایمت به آنها فشار وارد آورد. این کار به شما کمک می‌کند تا اگر در اثر استرس شانه‌های خود را خم کرده‌اید آنها را رها و شل کنید. سپس او می‌تواند بر شانه‌ها تا آرنج‌های شما ضربه‌هایی آرام و ریتمیک و با فشار مناسب وارد کند. به او بگویید که آیا ماساژ به شما کمک کرده یا خیر و یا او چگونه می‌تواند بهتر ماساژ بدهد. او همچنین می‌تواند دست‌هایش را بالای شانه‌های شما قرار داده و با استفاده از انگشت‌های شست خود بر تیغه استخوانی پشت شانه شما در مسیر دایره‌هایی کوچک فشار وارد آورد. اگر او به اندازه کافی محکم فشار نمی‌دهد یا اینکه بیش از حد محکم فشار می‌دهد یا اینکه سرعت ماساژ دادن او خیلی زیاد است به او بگویید. سرعت ماساژ دادن او نباید بیش از حد زیاد باشد زیرا این کار موجب افزایش سرعت تنفس شما می‌شود، در حالی که هدف آن است که سرعت تنفس شما کاهش داده شود!

## ماساژ پشت

بسیاری از خانمها انقباضها را در ناحیه کمر خود احساس می‌کنند؛ پس ماساژ پشت می‌تواند بسیار مفید باشد. در ابتدای زایمان همراه شما می‌تواند با کف دست خود یک طرف ستون فقرات شما را از شانه تا کفل مالش دهد یا ضربه‌هایی آرام به این قسمت وارد کند. سپس از دست دیگرش استفاده می‌کند تا طرف دیگر ستون فقرات را ماساژ دهد. بدین ترتیب در حالی که همواره یکی از دست‌های او با بدن شما در تماس است یک حرکت منظم و ریتمیک را ایجاد می‌کند. این ماساژهای آرام که بر ناحیه‌ای نسبتاً بزرگ از بدن شما وارد می‌شود بسیار آرامش‌بخش خواهد بود. به او بگویید که شما را با تمام دست ماساژ دهد نه فقط با قسمت انتهایی کف دست. هنگامی که او تلاش می‌کند تنش‌های اندام‌های پشت شما را بیابد و با ماساژ رفع کند انگشتان او باید با بدن شما در تماس باشند.

در مراحل بعدی زایمان همراه شما می‌تواند از قسمت انتهایی دست خود استفاده کند تا پایین ستون فقرات شما را محکم ماساژ دهد. او باید فشاری نسبتاً زیاد را به این قسمت وارد کند تا اثر انقباض‌های شدید و قوی خنثی گردد. یا اینکه می‌تواند با استفاده از انگشتان خود مسیرهایی دایره‌وار را در گودی کمر شما ماساژ دهد. به او بگویید که کدام حالت بیشتر به شما کمک می‌کند.

## ماساژ پا

بسیاری از افرادی که می‌گویند به هیچ وجه دست زدن به پاهایشان را دوست ندارند از یک ماساژ محکم و ریتمیک پا لذت می‌برند. اما این ماساژ باید واقعاً محکم باشد وگرنه شما را غلغلك خواهد داد. اگر در بخش عمده‌ای از زمان زایمان در تخت خود نشسته یا دراز کشیده‌اید، ماساژ پا می‌تواند یک گزینه ایده‌آل باشد. همراه شما می‌تواند از قوزک تا نوک انگشتان را محکم ماساژ دهد یا دایره‌های کوچکی با انگشتانش در کف پاهای شما بکشد. شما ممکن است در زمان زایمان احساس کنید که پاهایتان بسیار سرد شده‌اند؛ در این صورت یک ماساژ پا می‌تواند به گرم شدن آنها کمک کند.

## ماساژ دست

اگر از اپیدورال استفاده کرده و در تخت دراز کشیده‌اید ماساژ دادن شانه یا پشت شما دشوار خواهد بود. و اگر به دلیل استفاده از داروی بی‌حسی پاهای خود را حس نمی‌کنید ماساژ دادن پا توسط همراه شما هیچ فایده‌ای نخواهد داشت. در این شرایط ماساژ دست می‌تواند بسیار آرامش‌بخش باشد. کافی است همراه شما در اتاق زایمان دستهای شما را به نوبت لمس کرده، مالش داده و ضرباتی نرم و آرام به آنها وارد کند: ابتدا پشت دست و سپس کف دست (از مچ تا نوک انگشتان). او می‌تواند با انگشتان خود دایره‌هایی کوچک در کف دست شما رسم کند و یا هر یک از انگشت‌های شما را به آرامی بکشد تا تنش آنها آرام شده و ریلکس شوند. این روش روشی عاشقانه برای نزدیک‌تر شدن به یکدیگر است و زایمان شما را به تجربه‌ای خاص و استثنایی تبدیل می‌کند.

البته برخی از زنان ممکن است ماساژ را دوست نداشته باشند. اگر همراه شما در اتاق زایمان بسیار مشتاق باشد که شما را ماساژ دهد ممکن است از دیدن اینکه شما ماساژ را دوست ندارید سرخورده شود. با این حال برخی از خانمها هنگامی که انقباض‌های زایمان شروع می‌شود به هیچ وجه نمی‌توانند تحمل کنند که کسی آنها را لمس کند. این انقباضها آنقدر قوی و شدید هستند که هر تحریک اضافی می‌تواند واقعاً غیر قابل تحمل شود. برخی دیگر از خانمها آنقدر ماساژ را خوب و دلپذیر می‌بینند که از همسر یا همراه‌های خود می‌خواهند که در پایان زایمان تا چند ساعت پشت آنها را بمالند و ماساژ دهند! کسانی که به عنوان همراه در اتاق زایمان حاضر می‌شوند باید از این تفاوت‌ها آگاه بوده و متناسب با وضعیت فرد در حال زایمان واکنش نشان دهند.

اگر در کلاسهای آمادگی برای زایمان شرکت کرده باشید تمام یا قسمتی از موارد فوق را در آنها به شما آموزش می‌دهند و شما می‌توانید با همسر یا همراه خود قبل از فرا رسیدن زمان زایمان آنها را تمرین کنید. به این ترتیب شما و درک بیشتری از شرایط

استرس و آرامش بدن شما خواهید داشت و مسلماً بهتر می توانید به فرآیند زایمان کمک کنید