



# روش‌های کنترل درد زایمان

خانم باردار ابتدا باید بتواند دردهای واقعی و دردهای کاذب را از یکدیگر تشخیص دهد

**فرنیس یاقوتی** استرجم

شاید برای شما جالب باشد که بدانید بدن انسان در حالت عادی توانایی تحمل ۴۵ واحد درد را دارد، این در حالی است که یک

مادر، هنگام زایمان طبیعی به‌طور متوسط ۵۷ واحد درد را تحمل می‌کند که این درد معادل شکستن همزمان ۲۰ استخوان بدن است. در ادامه به راهکارهای کاهش این درد اشاره می‌کنیم:

- **۱۱ راه برای کم کردن درد زایمان طبیعی بدون استفاده از دارو**
  - ۱ مکان مناسب و آرامش بخشی را برای زایمان انتخاب کنید مثلاً داشتن یک توپ بزرگ برای نشستن روی آن و ورزش کردن در زمان شروع دردها یا داشتن یک صندلی گهواره‌ای برای این که کمی روی آن بنشینید، بسیار کمک کننده است.
  - ۲ انتخاب پزشک و ماما بسیار مهم است. کسانی را انتخاب کنید که به شما انرژی مثبت می‌دهند و در عین حال صبور هستند. دریافت حس امنیت در زمان شروع دردها به شما کمک می‌کند تا استرس خود را کنترل کنید.
  - ۳ درباره درد زایمان، اطلاعات به دست بیاورید. برای این کار می‌توانید از کتاب‌ها، مجلات یا کلاس‌های مرتبط با این موضوع استفاده کنید. هر چقدر دانش شما در این زمینه بیشتر باشد بهتر می‌توانید احساسات‌تان را کنترل کنید.
  - ۴ درباره ترس‌ها و نگرانی‌هایتان با پزشک یا

## دانشتهی‌ها

## همه چیز درباره درمان سوختگی

برای درمان و بهبود سوختگی افزون بر پمادهایی که به عنوان دارو عرضه می‌شود می‌توان از مواد طبیعی مانند عسل و آلوئه‌ورا نیز استفاده کرد. برای این که بدانید بهترین پماد سوختگی، چه پمادی است، باید تعریف دقیقی از کاربرد پماد داشته باشید. معیارها برای بهترین بودن شامل کاهش درد، سوزش، تیرگی و جای‌اثر، عفونت و...  
**● بهترین پماد های سوختگی**  
 پمادهای بسیار متنوعی در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد که همگی آن‌ها در کاهش درد و محرک‌آثار سوختگی عملکرد بسیار خوبی دارد. از جمله:  
**● پماد کالاندولا**  
 این پماد به عنوان یکی از پرکاربردترین پمادهای سوختگی به حساب می‌آید.  
 با این که این پماد بیشتر برای سوختگی پای نوزاد بر اثر استفاده از پوشک به کار می‌رود اما باز هم در

دیگر سوختگی‌ها اثر زیادی دارد.  
 این پماد التهاب‌های خفیف را به سرعت بهبود می‌بخشد.  
 همچنین خارش‌های شدید یا سوزش را به سرعت رفع می‌کند.  
**● پماد تترا سائیکلین**  
 این پماد دارای خاصیت ضدباکتریایی است و از عفونت‌های باکتریایی به شدت جلوگیری می‌کند. این پماد می‌تواند زخم‌های پوستی را که بر اثر سوختگی ایجاد شده‌اند، نیز رفع کند.  
 از این پماد نمی‌توان برای عفونت‌های عمیق یا رد سوختگی استفاده کرد و انتظار بهبود داشت.  
**● تهیه پماد سوختگی با مواد طبیعی در منزل**  
 بعضی مواد طبیعی به بهبود سوختگی‌های درجه یک و ۲ کمک می‌کنند.  
 در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

**● آلوئه‌ورا**  
 مطابق بررسی‌هایی که در سال ۲۰۰۷ روی این گیاه انجام شد، مشخص گردید که این گیاه می‌تواند سرعت بهبود و ترمیم پوست را به شدت افزایش دهد. شما می‌توانید به‌طور مستقیم از ژل آلوئه‌ورا استفاده و تمام قرمزی‌ها، تاول‌ها و زخم‌های ناشی از سوختگی را درمان کنید.  
**● عسل**  
 مطالعات زیاد در این زمینه ثابت کرده است که عسل می‌تواند برای درمان سوختگی‌ها بسیار موثر باشد. عسل می‌تواند به درمان سوختگی‌های درجه یک، ۲ و دیگر بریدگی‌هایی که نیاز به ترمیم دارد، بسیار کمک کند. به گزارش بیتوته البته باید توجه داشته باشید که تاکنون در زمینه درمان‌های طبیعی تحقیقات زیادی انجام نشده است و این روش‌ها هنوز روش‌های قطعی درمان سوختگی نیستند.

ماما صحبت کنید و از راه‌حل‌هایی که ارائه می‌دهند استفاده کنید.  
**۵** روش‌های تنفسی را از قبل تمرین کنید. با انجام تنفس صحیح با یک ریتم مشخص می‌توانید انقباض‌ها را کنترل کنید.  
**۶** از تجسم و تصور کمک بگیرید. مثلاً می‌توانید یک عکس را که احساس خوبی به شما می‌دهد همراه داشته باشید. می‌توانید به موسیقی گوش دهید مثلاً گوش دادن به صدای امواج دریا در زمان انقباض‌ها، حواس شما را از دردها دور می‌کند.  
**۷** دوش آب گرم بگیرید. برای این کار از یک صندلی استفاده کنید و زیر دوش آب گرم بنشینید. آب گرم در کاهش دردها بسیار به شما کمک می‌کند.  
**۸** تغییر وضعیت دهید و مدت طولانی در یک حالت نمانید. مثلاً می‌توانید راه بروید یا بنشینید یا دراز بکشید.  
**۹** از کمپرس آب گرم و آب سرد استفاده کنید. کمپرس آب گرم را روی کمر و شکم و شانه‌ها بگذارید و کمپرس آب سرد را روی صورت و گردن قرار دهید.  
**۱۰** از ماساژ غافل نشوید. ماساژ در زمان انقباض‌ها باعث کاهش دردها می‌شود.  
**۱۱** می‌توانید از متخصص طب سوزنی کمک بگیرید ولی فراموش نکنید این کار را قبل از شروع دردها انجام ندهید.  
**● شناخت انقباض و دردهای زایمان**  
 در پایان بارداری به شکل طبیعی، هورمون‌های پروستاگلاندین و اکسی‌توسین در بدن مادر ترشح می‌شود. اکسی‌توسین یک هورمون طبیعی است که فرایند زایمان را آغاز می‌کند. نوع صنعتی این هورمون برای القای زایمان کاربرد دارد و احتمالاً شما آن را تحت عنوان آمپول فشار می‌شناسید. اکسی‌توسین به همراه پروستاگلاندین، دردهای زایمان را تداوم می‌بخشد و باعث باز شدن دهانه رحم می‌شود. انقباضات زایمان معمولاً دردناک است. دردهای زایمان نیز ناشی از انقباضات ماهیچه‌های رحم و فشار روی دهانه رحم است. این دردها ممکن است از کمر شروع شود و به زیر شکم برسد یا از بالای شکم شروع شود و تا لگن و کشاله‌ران نیز امتداد یابد. انقباضات اولیه ممکن است با علائم گوارشی مانند اسهال همراه باشد.

parents, baby center



معیارها برای بهترین بودن شامل کاهش درد، سوزش، تیرگی و جای‌اثر، عفونت و... است.

## تغذیه

## تاثیر خیار بر درمان خشکی پوست



برای بهتر شدن سوختگی‌های ناشی از آتش‌سوزی یا آب‌جوش، کچلی و خالی شدن قسمت‌های ریخته شده مو بهتر است روزی دو سه بار از پوست خیار یا آب استفاده کرد. گرفتن روغن خیار تاثیر زیادی برای درمان بیماری‌ها و خشکی‌های پوستی دارد و برای تهیه این روغن باید دو لیوان آب خیار و یک لیوان روغن کنجد را با هم مخلوط کنیم و به آرامی آن را روی شعله کم به‌منظور لطافت پوست حرارت دهیم. خیار بسیار نفاخ است و افراد با مزاج سرد نباید به هیچ عنوان آن را مصرف کنند، زیرا باعث تضعیف معده و دستگاه گوارش می‌شود و افراد برای کاهش نفخ معده و سردی بهتر است از نمک‌های مفید، نعناع، آویشن و پونه استفاده کنند. در هنگام شب والدین باید جلوی خوردن خیار کودکان را بگیرند، ولی افرادی که دارای حرارت ربوی هستند باید مصرف خیار را در اولویت برنامه غذایی خود قرار دهند. در افراد مبتلا به مزاج گرم مصرف مداوم خیار عوارض کمتری دارد، ولی افراد با مزاج سرد بهتر است از خوردن خیار صرف‌نظر کنند. گرفتن آب خیار و ترکیب آن با قلاتا تاثیر زیادی بر کاهش سیاهی‌های دور چشم افراد دارد. خوردن آب خیار تاثیر بسیار زیادی در کاهش بوی بدن دهان و التهاب کیسه صفرا دارد.

## بیشتر بدانیم

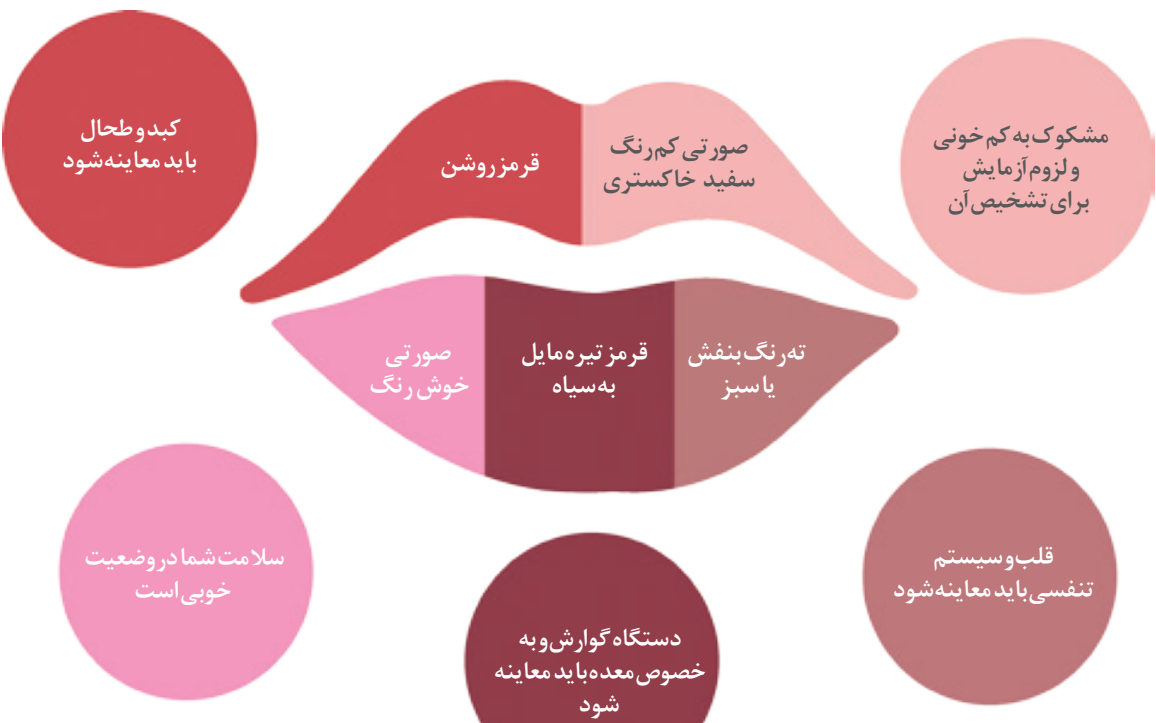
## مسواک بزنید و آلزایمر را به تعویق بیندازید

با رعایت بهداشت دهان نه تنها به سلامت دندان‌ها کمک می‌کنید بلکه به‌تازگی محققان دانشگاه برگن موفق به کشف رابطه‌ای بین مشکلات لثه‌ای و آلزایمر شده‌اند. محققان کشف کرده‌اند که بیماری لثه‌ای نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد و توسعه آلزایمر در یک فرد می‌تواند داشته باشد. محقق ارشد گروه علوم بالینی، دانشگاه برگن می‌گوید: ما بر اساس شواهد مبتنی بر دی‌ان‌ای کشف کرده‌ایم باکتری‌هایی که باعث ایجاد مشکل لثه‌ای می‌شود، می‌تواند از دهان به مغز منتقل شود و نوعی پروتئین تولید کند که قادر به نابود کردن عصب‌های مغز است و این موضوع به از بین رفتن حافظه و در نهایت آلزایمر منجر می‌شود.



## داده‌های تصویری

## رنگ لب‌ها از سلامت شما می‌گوید



## فوت‌وفن‌های شیرینی‌پزی

پخت شیرینی فوت‌وفن‌های خاص خودش را دارد. در ادامه به ۸ راهکار برای پخت شیرینی اشاره می‌کنیم:



- برای درست کردن شیرینی همواره باید نکات اندازه‌گیری و درجه حرارت و آماده کردن خمیر را بدانید.
- هر غذا یا شیرینی یک سری نکات مهم آشپزی دارد که باید بدانید چگونه آن را در مرحله آماده‌سازی به کار گیرید.
- برای شروع کار شیرینی‌پزی، اولین نکته‌ای که باید در نظر بگیرید آماده کردن وسایل و لوازم مورد نیاز کارتان است. تمام مواد را اندازه‌گیری کنید و در دسترس بگذارید تا در وسط کار دنبال چیزی نگرید.
- بهتر است تمام مواد آماده شده، مدتی در دمای محیط بمانند یعنی از نیم ساعت تا یک ساعت قبل همه مواد را از یخچال یا کابینت بیرون آورید تا هم دما شوند.
- اگر برای پخت شیرینی به فر نیاز دارید بهتر است ۱۵ دقیقه قبل از قرار دادن سینی شیرینی‌ها در فر، آن را با درجه حرارت مناسب گرم کنید.
- دستور شیرینی را اول خوب بخوانید و مطمئن شوید که در بین کار چیزی یا وسیله‌ای کم ندارید.
- برای تبدیل درجه سانتی‌گراد به فارنهایت به این ترتیب عمل کنید: عدد درجه سانتی‌گراد را در نه‌پنجم ضرب و با ۳۲ جمع کنید.
- بهتر است برای پخت شیرینی خانگی از مواد اولیه با کیفیت و تازه استفاده کنید.
- مراقب باشید مغزهای مصرفی، مانده نباشد، بوی ناندهد و تخم مرغ و آرد تازه باشد.