



رایحه درمانی برای مادران باردار جهت تسکین دردها و خوشایندسازی زایمان



تهیه کننده: زهرا حمیدیان

بیمارستان امام خمینی(ره)

اردیبهشت ۱۴۰۳

کدسند: p-mn-53

✓ژرانیوم : روح افزا

✓برگاموت : ضد افسردگی عالی

✓لیموترش: نیروبخش و مناسب برای خستگی طولانی

—**در مرحله انتقالی:** در یک ظرف آب خنک ۲قطره اسانس گل سرخ یا بهارنارنج یا اسطوخودس افزوده با دستمال خیس به صورت وگردن بکشید.

—**در مرحله دوم لیبر:** در تنفس نامنظم ۱-۲ قطره اسانس بهار نارنج را روی دستمال ریخته و استنشام کنید یا اسانس اسطوخودس را روی دستمال مرطوب ریخته با آن عرق صورت را پاک کنید.

یا ۱-۲ قطره اسانس نارنگی -بهار نارنج- یالانگ یا ژرانیوم را روی دستمال ریخته استنشاق کنید.

—**در مرحله سوم زایمان:** در یک ظرف آب گرم ۲-۳ قطره اسانس یاسمین افزوده و با دستمال مرطوب در قسمت تحتانی شکم استفاده کنید.

—**برای خواب پس از زایمان:** اسانس اسطوخودس یا بهار نارنج را با دستمال مرطوب استنشاق کنید.

—**اسانس های ممنوع در بارداری:** آویشن- رازیانه- مرزنگوش- انجدان رومی- زوفا- مرمکی- اکلیل کوهی- ریحان- مرزه- بادرنجیویه- سدر اطلسی- مریم گلی- بادیان رومی- نعنای فلفلی- جعفری- سنبل ختایی- یاسمین- دارچین- کافور

رایحه درمانی یک درمان دارویی و مکمل است که از طریق تحریک حس لمس و بویایی در روند زایمان بکار میرود و با استفاده از این رایحه ها و اسانس ها مراحل درد زایمان راحتتر و خوشایندتر میشود.

اسانس های گیاهی از بخش های مختلف گیاه استخراج شده و در مقدار بسیار کم و در حد چند قطره بکار میرود.

از خواص اسانس ها به ضد عفونی کننده، ضد درد، ضد التهاب، آرامبخش، ضد افسردگی، درمانی و زیبایی میتوان اشاره کرد.

اسانس ها از طریق جذب پوستی و حس بویایی به بدن وارد میشوند و میتوان بصورت ماساژ، حمام، وان، پاشویه، کمپرس، استنشاق و معطر کردن اتاق استفاده کرد.

در زیره چند مورد از رایحه های درمانی که در لیبر و زایمان بکار میروند اشاره میکنیم

۱- اسانس گل سرخ: اثر تقویت کنندگی و پاک کنندگی اختلالات رحمی و در طی لیبر به تنهایی یا همراه با اسطوخودس بکار رفته و موجب بهبود

گردش خون، تنفس آرام و عمیق شده، ضد افسردگی و تسکین دهنده اعصاب است.

۲- بهار نارنج: برای کاهش نگرانی و ترس و اضطراب لیبر و اصطلاح تنفس مفید است. (بصورت استنشاقی روی دستمال یا با دستگاه بخور)

۳- یاسمین: ضد اسپاسم و ضد درد و تقویت کنندگی انقباضات رحمی، آرام بخش و نیرو بخش و اصلاح تنفسی و کوتاه کننده لیبر است.

بصورت روغن، ماساژ، به تنهایی یا با اسطوخودس بکار رفته و با کمپرس قسمت تحتانی شکم باعث خروج جفت میشود.

۴- اسطوخودس: بیش از سایر اسانس ها در تسکین لیبر پیشنهاد میشود، باعث کاهش درد رحمی و کمر و پا میشود. قدرت انقباض را زیاد کرده اما درد را زیاد نمیکند. سردرد ناشی از فشار عصبی را کم میکنند، در تغییرات خلق و خو در مراحل اول لیبر اثر آرامبخش دارد، برای ضد عفونی اتاق بکار میرود.

۵- ژرانیوم: باعث بهبود گردش خون و اصلاح تنفس شده، هیجانانگیزی را کنترل کرده، بوی روح انگیز و خوشایندش برای اتاق مناسب است.

۶- یالانگ یا لانگ: آرام بخش و ضد افسردگی است برای افرادی که ضربان قلب بالا یا ترس و اضطراب دارند مفید است، برای کاهش فشارخون کمک کننده است، مثل ژرانیوم خوش بو کننده اتاق است.

- نحوه کمپرس تحتانی شکم و پشت:

به ۲۴۰ سی سی آب گرم ۲-۳ قطره اسانس یاسمین یا اسطوخودس افزوده و با دستمال آغشته به این محلول کمپرس میکنیم.

- برای ماساژ لیبر:

به ۵۰ سی سی روغن بادام ۶ قطره اسطوخودس و ۶ قطره یاسمین افزوده و ماساژ میدهیم.

- معطر سازی اتاق

در یک ظرف آب داغ ۳ قطره از اسانس های زیر به دلخواه اضافه کنید:

✓ اسطوخودس : آرام کننده ضد عفونی کننده