

برای کاهش درد و کمک به روند مناسب زایمان راه های متعددی وجود دارد که یکی از این راه ها طب فشاری است.

مکانیسم طب فشاری مشابه رفلکسهای عصبی-نخاعی است و عامل تاثیر و تغییر در مواد نوروترانسمیترها، مثل، سروتونین و نوروآدرنالین است و باعث افزایش اندرونین ها و انسفالین ها که بی حس کننده درون زاد بدن هستند میشود و درد را کاهش میدهد.

□ **اثر بخشی طب فشاری:** در لیبر باعث کاهش مداخلات دارویی شده، به باز شدن دهانه رحم و تقویت زایمان فعال و تسریع فاز نهفته و رفع موانع پیشرفت زایمان مثل سرویکس مقاوم یا هیپواکتیویته رحم و پوزیشن غیرطبیعی کمک میکند.

□ **مزیت:** هیچ خطری نداشته و باعث دیسترس جنینی نشده، زیرا کمک میکند تا بدن کار طبیعی خود را بهتر انجام دهد.

□ **نحوه انجام:** با نرمی نوک انگشت شصت و فشردن متناوب یا همزمان در دو نقطه قرینه بدن است.

□ **مدت فشار:** بسگی به ایجاد درد در محل فشار یا خسته شدن دست ماساژور دارد.

اما باید در دوره های متناوبی از تکرار انجام شود مثلاً ۱۰-۵ دقیقه ماساژ که هر یک دقیقه ۶۰-۳۰ ثانیه فشار میدهیم.

□ **نحوه فشردن:** فشار مداوم و پیوسته - دورانی رفت و برگشتی.

در بدن بیش از ۹۰۰ نقطه ۱ طب فشاری شناسایی شده اما به چند مورد که در روند لیبر و زایمان فیزیولوژیک کمک کننده است اشاره میکنیم.

□ **۱-نقطه GB21:** از برجستگی مهره ۷ گردنی خطی به انتها سرشانه وصل کرده، در فاصله میانی این خط کمی متمایل به عقب محل نقطه فشاری است.

اثر: کمک به ترول جنین در مرحله اول و دوم تحریک و تشدید انقباضات - تقویت شیردهی.

زمان فشار: با شروع انقباض رحمی در بارداری فشار این نقطه ممنوع است.

□ **۲-BL31 یا نقطه ونوس:** در محل دو فرورفتگی کوچک بالای استخوان ساکروم وقتی مادر ایستاده است.

□ **۳-BL32:** با قرار دادن انگشتان دست از بالای چین باسن به صورت اریب، در محلی که انگشت سیاه واقع شود محل نقطه فشاری است.

اثر: کاهش درد زایمان، تقویت انقباضات اینداکشن و شروع درد، رفع لبه سرویکس مقاوم، احساس دفع ادرار در مادر ایجاد میکند.

□ **۴-GB30:** اگر یک خط افقی بالای برجستگی باسن بکشیم طوری که دوخط فرضی عمودی در پهلو و وسط باسن را قطع کنند، $\frac{1}{3}$ خارجی محل تقاطع آنها نقطه فشاری است.

اثر: تنظیم و بهبود انقباضات، کمک به خروج جنین، کاهش درد زایمان (کاهش دیس منوره در غیر بارداری)



نقاط فشاری و اثرات طب فشاری در کاهش درد و بهبود روند زایمان فیزیولوژیک

تهیه کننده: زهرا حمیدیان

فروردین ۱۴۰۳

کدسند: p-mn-54

۹-۶P: سه انگشت بالاتر از خط چین مچ دست، در

سطح داخلی ساعد روی خط میانی

اثر: کاهش تهوع احساس اضطراب

۱۰-۶۷BL: کناره خارجی ریشه ناخن کوچک پا

اثر: افزایش حرکات جنین، چرخش بریج و OP

، کاهش شکایت خارش شکم

۱۱-۲۰BU: در فرق سر، روی خط ساجیتال، تقریباً

۷ سانت بالاتر از خط رویش مو

اثر: رفع سردرد، سرگیجه، بی حالی، بد خوابی

سایکوز، رفع تنش و استرس، کمک به تخفیف

افتادگی رحم و رکتوم

۱۲-۱SI: ریشه ناخن کوچک دست

اثر: تقویت شیردهی

منبع:

سایت اداره سلامت مادران

۵-Hand points یا شانه در دست:

اثر: کمک به آزاد شدن اندروفین ، ریلکس شدن مادر

، کاهش تنش و اضطراب در لیبر

۶-۱K: در کف پا ، واقع در خط افقی انتهای سینه

پا

اثر : کمک به ریلکس شدن مادر و بخصوص پرینه در

زمان خروج جنین ، کاهش استرس مادر در لیبر ،

کمک به خروج جنین .

۷-LI۴ یا نقطه هوگو :

در زاویه بین شصت و استخوان کف دست قرار دارد .

اثر: کمک به ورود جنین به لگن و کمک به خروج

جنین

۸-SP۶ یا نقطه حسادت:

۵ انگشت بالاتر از قوزک داخلی پا

اثر: کمک به باز شدن دهانه رحم، تقویت انقباضات،

فشار در هر دو پا بهتر است.

در بارداری فشار این نقطه ممنوع است.