

۴۹- تاثیر استنشاق اسانس اسطوخودوس بر میزان اضطراب زایمان

ستاره درخشان^۱ *، شادی گلی^۲، مهسا علاف کهربایی^۳

- ۱- دانشجوی کارشناسی مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران
 ۲- کارشناس ارشد مامایی (عضو هیئت علمی)، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران
 ۳- دانشجوی کارشناسی مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران
 نویسنده مسئول مکاتبات: دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران
 تلفن: ۰۹۱۳۵۵۴۶۶۸۹ آدرس پست الکترونیکی: setareh_derakhshanpour@yahoo.com

چکیده:

مقدمه: شایعترین واکنش روانی زنان در زمان زایمان اضطراب است. اضطراب، تشویشی فراگیر، ناخوشایند و مبهم است که ۳۰ درصد زنان در زمان ورود به زایشگاه دچار آن میشوند. امروزه رایجه درمانی بطور گسترده ای جهت درمان اضطراب، دردهای مزمن، افسردگی، فراموشی و... بکار می رود. مواد و روشها: این مطالعه مروری با استفاده از ۴۰ مقاله ایندکس شده در سایتهای معتبر Science direct، Pubmed، Elsevier بدست آمده است.

یافته ها: زنانی که اضطراب پایینتری دارند، درد کمتری را طی زایمان تجربه میکنند. اضطراب حین زایمان با افزایش غلظت خونی اپی نفرین و نوراپی نفرین باعث پیشرفت غیرطبیعی زایمان میشود. همچنین میزان خونریزی حین زایمان و تاخیر در شروع اولین شیردهی در زنان مضطرب افزایش مییابد. در حال حاضر، اقدامات متفاوتی مانند رایجه درمانی، حمایت مداوم زائو طی زایمان، روشهای آرامسازی، تکنیکهای تنفسی، موسیقی درمانی و ... جهت کاهش اضطراب حین زایمان استفاده میشود. یکی از شایعترین روغنهای اسانسدار که در رایجه درمانی توصیه میشود، اسطوخودوس میباشد. برنز و همکاران (۲۰۰۷) در مطالعه ای تحت عنوان استفاده از اسانسهای گیاهی در طی زایمان نشان داند یکی از اسانسهای مفید جهت کاهش اضطراب زایمان اسانس اسطوخودوس میباشد. در مطالعه تفضلی و همکاران (۱۳۸۹) بلافاصله بعد از استنشاق اسانس اسطوخودوس، بیشترین کاهش در میزان اضطراب آشکار و پنهان در مرحله اول زایمان دیده شد که میتواند در ارتباط با جذب فوری و در نتیجه تاثیر بلافاصله ی اسانس باشد. اسانس اسطوخودوس سبب کاهش بیشتری در نمرات اضطراب آشکار نسبت به اضطراب پنهان شده بود.

نتیجه گیری: استنشاق اسانس اسطوخودوس میزان اضطراب آشکار زایمان را تا زمان ۶۰ دقیقه پس از استنشاق کاهش میدهد. اسانس اسطوخودوس در طی زایمان هیچ گونه عارضه جانبی بر جنین نداشته و لذا پیشنهاد میشود در هر زمانی از مرحله اول زایمان که زنان احساس اضطراب داشتند، از استنشاق این اسانس استفاده نموده و مراحل زایمان را با اضطراب کمتری تجربه نمایند.

کلمات کلیدی: آروماتراپی، اسطوخودوس، اضطراب

*این مقاله بصورت پوستر ارائه می شود