

کاهش شدید درد زایمان با تلاوت قرآن در سه ماه آخر بارداری

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد: تلاوت آیات قرآن در سه ماه آخر بارداری منجر به کاهش معنی‌دار شدت درد در طول زایمان می‌شود.



نتیجه يك تحقيق علمي اثبات کرد:

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد: تلاوت آیات قرآن در سه ماه آخر بارداری منجر به کاهش معنی‌دار شدت درد در طول زایمان می‌شود.

زنان طی زایمان، شدت بالایی از درد را تجربه می‌کنند. نتایج پژوهش‌ها بیانگر آن است که 60 درصد از مادران نخست‌زا و 40 درصد از مادران چندزا این درد را شدیدترین درد ارزیابی می‌کنند و عدم تسکین آن می‌تواند تأثیر بسزایی در وضعیت فیزیولوژیکی زن داشته باشد. این اثرات از جمله افزایش برون ده قلبی، فشار خون، میزان تنفس، مصرف اکسیژن و سطح کاتکولامین می‌تواند هم بر روی مادر و هم جنین اثرات سوء داشته باشد.

درد هنگام زایمان می‌تواند بر روی کنترل احساسات زن نیز تأثیر بگذارد و با ترس همراه شود که سبب کندشدن جریان زایمان و درخواست مادر برای سزارین بدون علت خواهد شد. به رغم پیشرفت‌های نوین در طب، اداره مناسب درد زایمانی همچنان از معضلات علم مامایی محسوب می‌شود. از قرون متمادی و تا اواسط قرن بیستم کوشش‌های فراوانی برای تسکین درد زایمان از جمله استفاده از تلقین، جادوگری، دعا، طب سنتی، طب سوزنی، روان درمانی و مسکن‌های گوناگون انجام گرفته است.

روش‌های غیردارویی و غیرتهاجمی تسکین درد زایمان که امروزه مورد توجه و استفاده قرار می‌گیرد، شامل: حمایت روحی، لمس و ماساژ، گرم و سردکردن نواحی دردناک، هیدروتراپی، هیپنوتیسم، تغییر پوزیشن بیمار هستند. از جمله مسائل روانی مؤثر بر تسکین درد هم، فرهنگ و آداب و رسوم و گرایش‌های مذهبی جامعه است که امروزه به‌طور گسترده‌ای در دنیا مطرح است. علاوه بر عوامل روانی، بیولوژیکی و اجتماعی، عوامل فرهنگی نیز بر روی ادراک شدت درد زایمانی به عنوان عوامل مؤثر شناخته شده است. همچنین ارزش‌های فرهنگی و یادگرفته شده در تحمل و پاسخ به درد مؤثر بوده، به همین دلیل چگونگی پاسخ به دردهای زایمانی در بین زنان بسیار متفاوت است.

در این بین، عنصر مذهب به عنوان قدرتمندترین عناصر تأثیردار بر تحمل درد معرفی شده است. یک تحقیق نیز تأثیر دو عامل آوای قرآن و موسیقی را بر کاهش شدت درد در مرحله‌ی فعال زایمانی، مطالعه و با هم مقایسه کرد. این پژوهش دریافت شنیدن آوای قرآن بیش از موسیقی، در چهار ساعت ابتدای فاز فعال زایمانی، از شدت درد زایمانی می‌کاهد. براساس روایات و احادیث ائمه و بزرگان دین اسلام جهت کاهش دردهای زایمانی ادعیه و دستورالعمل‌های خاص و متفاوتی، از جمله تکرار آیه 35 از سوره آل عمران یا قرائت سوره‌های مریم، انشقاق، از قرآن در طول مدت زایمان توصیه شده است.

از طرف دیگر طبق بررسی‌های انجام شده مؤثرترین زمان برای آمادگی جهت زایمان و کاهش درد زایمان در مادر، اقدامات انجام شده در دوران بارداری و قبل از زایمان است.

برهمن اساس پژوهشی در کشور با مطالعه بر روی 87 نفر (41 نفر گروه مورد و 46 نفر گروه شاهد) از زنان نخست‌زای سالم مراجعه‌کننده به یکی از بیمارستان‌های دانشگاه شاهد انجام شده است.

در این پژوهش، دردی که زائو در هنگام انقباض رحم در شکم و کمر خود احساس می‌کرد ملاک بررسی قرار گرفت و شدت آن در مراحل مختلف تعیین شده است.

افراد واجد شرایط شامل زنان با سن حاملگی بین 28_30 هفته، نخست‌زا و بدون عوارض حاملگی بودند. افراد مذکور به‌صورت تصادفی به دو گروه مورد و شاهد تقسیم شدند.

این پژوهش از گروه مورد خواست که در سه ماه آخر بارداری، هر روز یک بار و مجموعاً حداقل 30 بار تا زمان زایمان یکی از سه سوره انشقاق، یس یا مریم در قرآن کریم را تلاوت کنند و در گروه شاهد نیز هیچ‌گونه راهکاری جهت کاهش درد زایمان ارائه نشد و مراقبت‌های مرسوم را دریافت کردند.

در مرحله‌ی بعد مادرانی که حداقل 30 بار سوره مورد نظر را خوانده بودند و برای انجام زایمان طبیعی به بیمارستان مراجعه کرده و زایمان آنها به صورت طبیعی خاتمه یافته بود، در گروه مورد قرار گرفتند.

شدت درد زایمان در هر دو گروه مورد و شاهد به ترتیب در چهار نوبت توسط یک نفر ماما که از روش مطالعه و گروه مورد و شاهد اطلاع نداشت، از طریق معاینه و مصاحبه اندازه‌گیری و ثبت شد.

یافته‌های این تحقیق نشان داد: اختلاف آماری معناداری از نظر پاره‌شدن کیسه آب قبل از فاز فعال، سابقه‌ی ابتلا به دیسمنوره، شاغل‌بودن سطح تحصیلات، زمان زایمان در شیف‌های صبح و ظهر و شب بین دو گروه و همچنین وزن نوزاد وجود ندارد.

اما همین نتایج نشان داد: میانگین شدت درد در گروه مورد نسبت به گروه شاهد کمتر بوده و بین دو گروه اختلاف آماری معنی‌داری

وجود دارد. میانگین شدت درد در طول زایمان نیز در دو گروه محاسبه و مقایسه شد. نتایج بیانگر آن بود که بین دو گروه میانگین شدت درد با یکدیگر اختلاف معنی‌دار آماری وجود دارد. در مجموع، نتایج پژوهش حاضر بیانگر آن بود که تلاوت آیات قرآن در سه ماه آخر بارداری منجر به کاهش معنی‌دار شدت درد در طول زایمان می‌شود.

در رویکرد انجام زایمان به شیوه فیزیولوژیک که امروزه بسیار بر آن تأکید می‌شود، درد به عنوان یک عارضه‌ی جانبی در روند زایمان پذیرفته شده و هدف آن آموزش و یاری مادر برای جلب همکاری و مشارکت او و استفاده از روش‌های غیردارویی تسکین درد است. روش ایده‌آل تسکین درد زایمان باید به صورت روشی مؤثر، ایمن و برگشت‌پذیر باشد تا استفاده از آن آسان و تحت کنترل مادر بوده و با سیر طبیعی زایمان و تحرک مادر تداخل ایجاد نکند. تلاوت آیات قرآن روشی ایمن و تحت کنترل مادر بوده و در این مطالعه اثر آن بر کاهش درد نیز به اثبات رسیده است. نتایج مطالعات دیگر هم بیانگر آن است که عوامل مختلفی می‌تواند بر درد زایمان اثرگذار باشند.

این عوامل شامل تاریخچه قاعدگی دردناک، نخست‌زایی، زایمان نوزاد درشت، سن مادر، سطح تحصیلات مادر و پارگی زودرس کیسه آب هستند که در این مطالعه عوامل مذکور کنترل شده‌اند و براساس نتایج به دست آمده، اختلافی بین دو گروه از نظر متغیرهای نام برده شده وجود نداشت.

نتایج مطالعه دیگری هم نشان داده که آوای قرآن بیش از شنیدن نوای موسیقی می‌تواند در کاهش شدت درد در چهار ساعت ابتدای فاز فعال مؤثر باشد.

این پژوهش تأکید می‌کند که در روش‌های غیردارویی به منظور کاهش درد، از آنجایی که زن تصمیم گیرنده است، لذا احساس قوی بودن و کنترل داشتن در او ایجاد می‌شود.

در واقع مشارکت فعال مادر در روند زایمان سبب افزایش اعتماد به نفس، احساس تسلط و تحمل بهتر درد می‌شود.

در تحقیق حاضر نیز در واقع مادر در طول دوره حاملگی خود مشارکت فعال داشته است.

سایر مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است، بیانگر آن است که زنانی که اعتقاد به توانایی خودشان در مقابله با زایمان دارند، به‌طور معنی‌دار در درک درد زایمان همکاری می‌کنند و درد کمتری را ابراز می‌دارند.

بیماران اظهار می‌کنند که باورهای مذهبی و عوامل روحی یک رویکرد مهم در زندگی آنها

به منظور مقابله با انواع بیماری‌ها شامل بیماری‌های اسکلتی عضلانی، سرطان و

کم‌خونی داسی شکل هستند.

بنا بر نتایج این تحقیق، به دلیل اولویت ارتقای زایمان طبیعی و ناکافی بودن اجرای روش‌های غیردارویی در کشور ما و از آنجایی‌که روش به کار برده شده در مطالعه حاضر توانسته است در کاهش درد زایمان اثر داشته باشد.

لذا تلاوت قرآن توسط مادران می‌تواند با توجه به مشارکت فعالی که مادر در طی انجام روش مذکور دارد منجر به افزایش اعتماد به نفس، احساس تسلط و تحمل بهتر درد و در نتیجه ایجاد خاطره خوشایندی برای وی شود.

از طرف دیگر با توجه به اینکه تقاضای زایمان سزارین انتخابی در اکثر مواقع

به دلیل ترس از درد زایمان طبیعی است و در روش مورد مطالعه شدت درد زایمان

در طول زایمان کاهش یافته است و می‌تواند منجر به کاهش ترس از زایمان در

حاملگی‌های بعدی شود، بنابراین به نظر می‌رسد با انجام روش‌های مذکور بتوان از میزان سزارین‌های بدون علت کاست.

منبع: ایسنا

اما همین نتایج نشان داد: میانگین شدت درد در گروه مورد نسبت به گروه شاهد کمتر بوده و بین دو گروه اختلاف آماری معنی‌داری وجود دارد. میانگین شدت درد در طول زایمان نیز در دو گروه محاسبه و مقایسه شد.

نتایج بیانگر آن بود که بین دو گروه میانگین شدت درد با یکدیگر اختلاف معنی‌دار آماری وجود دارد.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر بیانگر آن بود که تلاوت آیات قرآن در سه ماه آخر بارداری منجر به کاهش معنی‌دار شدت درد در طول زایمان می‌شود.

در رویکرد انجام زایمان به شیوه فیزیولوژیک که امروزه بسیار بر آن تأکید می‌شود، درد به عنوان یک عارضه‌ی جانبی در روند زایمان پذیرفته شده و هدف آن آموزش و یاری مادر برای جلب همکاری و مشارکت او و استفاده از روش‌های غیردارویی تسکین درد است.

روش ایده‌آل تسکین درد زایمان باید به صورت روشی مؤثر، ایمن و برگشت‌پذیر باشد تا استفاده از آن آسان و تحت کنترل مادر بوده و با سیر طبیعی زایمان و تحرک مادر تداخل ایجاد نکند.

تلاوت آیات قرآن روشی ایمن و تحت کنترل مادر بوده و در این مطالعه اثر آن بر کاهش درد نیز به اثبات رسیده است.

نتایج مطالعات دیگر هم بیانگر آن است که عوامل مختلفی می‌تواند بر درد زایمان

اثرگذار باشند.

این عوامل شامل تاریخچه قاعدگی دردناک، نخست‌زایی، زایمان نوزاد درشت، سن مادر، سطح تحصیلات مادر و پارگی زودرس کیسه آب هستند که در این مطالعه عوامل مذکور کنترل شده‌اند و براساس نتایج به دست آمده، اختلافی بین دو گروه از نظر متغیرهای نام

برده شده وجود نداشت.

نتایج مطالعه دیگری هم نشان داده که آوای قرآن بیش از شنیدن نوای موسیقی می‌تواند در کاهش شدت درد در چهار ساعت ابتدای فاز فعال مؤثر باشد.

این پژوهش تأکید می‌کند که در روش‌های غیردارویی به منظور کاهش درد، از آنجایی که زن تصمیم گیرنده است، لذا احساس قوی بودن و کنترل داشتن در او ایجاد می‌شود.

در واقع مشارکت فعال مادر در روند زایمان سبب افزایش اعتماد به نفس، احساس تسلط و تحمل بهتر درد می‌شود.

در تحقیق حاضر نیز در واقع مادر در طول دوره حاملگی خود مشارکت فعال داشته است.

سایر مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است، بیانگر آن است که زنانی که اعتقاد به توانایی خودشان در مقابله با زایمان دارند، به‌طور معنی‌دار در درک درد زایمان همکاری می‌کنند و درد کمتری را ابراز می‌دارند.

بیماران اظهار می‌کنند که باورهای مذهبی و عوامل روحی یک رویکرد مهم در زندگی آنها به منظور مقابله با انواع بیماری‌ها شامل بیماری‌های اسکلتی عضلانی، سرطان و کم‌خونی داسی شکل هستند.

بنا بر نتایج این تحقیق، به دلیل اولویت ارتقای زایمان طبیعی و ناکافی بودن اجرای روش‌های غیردارویی در کشور ما و از آنجایی‌که روش به کار برده شده در مطالعه حاضر توانسته است در کاهش درد زایمان اثر داشته باشد.

لذا تلاوت قرآن توسط مادران می‌تواند با توجه به مشارکت فعالی که مادر در طی انجام روش مذکور دارد منجر به افزایش اعتماد به نفس، احساس تسلط و تحمل بهتر درد و در نتیجه ایجاد خاطره خوشایندی برای وی شود.

از طرف دیگر با توجه به اینکه تقاضای زایمان سزارین انتخابی در اکثر مواقع به دلیل ترس از درد زایمان طبیعی است و در روش مورد مطالعه شدت درد زایمان در طول زایمان کاهش یافته است و می‌تواند منجر به کاهش ترس از زایمان در حاملگی‌های بعدی شود، بنابراین به نظر می‌رسد با انجام روش‌های مذکور بتوان از میزان سزارین‌های بدون علت کاست.

منبع: ایسنا