

Soulmaz Janfaza

*PhD. student in Biology – Medicinal plants. National Academy of Sciences Azerbaijan Mardakan Dendrary. Baku. Azerbaijan, AZ044, Baku, street. Yesenin - 89, Mardakan arboretum, Tel: 09144467340(aristocrat1388@yahoo.com)

چکیده:

زایمان بدون تردید موضوع مهم و پدیده‌ای است طبیعی و قدمتی به درازای تاریخ بشر دارد. انسان همواره با مسئله حاملگی و زایمان درگیر بوده است. پیشرفت پزشکی قرن ۲۰ ایمنی زایمان را افزایش داده است. زنان باردار معمولاً نگران دردی هستند که در طی زایمان آنرا تجربه می‌کنند و به این فکر هستند که چگونه با آن مقابله کنند. ترس از درد زایمان از مهمترین علت‌های امتناع زنان از زایمان طبیعی است این مسئله در کنار باورهای نادرست روند زایمان و آگاهی کم نسبت به شیوه‌های مختلف کاهش درد زایمان باعث افزایش آمار سزارین انتخابی شده است. پیدا کردن یک راه مناسب برای کاهش درد امکان پذیر است. تعداد زیادی از دکترها و ماماها بدنبال یک لیبر و زایمان بدون درد هستند که ممکن است این زایمان بوسیله اثر داروها ایجاد شود یا اینکه با توجه به وضعیت زائو روش دیگری ترجیح داده شود. از آنجایی که استفاده از داروها قاعداً همراه با یکسری عوارض خواهد بود. هدف کلی تولید علم، احیاء و ترویج بارداری و زایمان طبیعی و تأمین منابع پایدار حامی در جهت رفع معضلات و تسهیل روند زایمان و بارداری است.

در این مقاله سعی شده با بهره گیری از متون طب سنتی ایران داروهای بکار برده شده در بیماریهای زنان، داروهای تسهیل کننده زایمان، گیاهان مؤثر بر روند شیردهی، داروهای مؤثر بر نازایی و نیز داروهای گیاهی بر مسائل دوران بارداری مورد تجربه قرار گیرد. برخی از این گیاهان شامل بهار نارنج، بابونه، مریم گلی، اسطوخودوس (مؤثر در روش آروماتراپی)؛ روغن های اسانسوی مؤثر در مراحل درد زایمان اعم از سیج کلاری، گل یاس، نیرول و اسطوخودوس؛ و همچنین گیاهانی چون نبل خطایی، پنج انگشت، توت مار، شبدر قرمز، برگ بو و شنبلیله در مراحل قبل، حین و بعد از زایمان مورد استفاده دارند.

واژگان کلیدی: گیاهان دارویی، تسهیل زایمان، تشویق مادران

متدولوژی:

این مطالعه با استفاده از روش کتابخانه ای و منابع اینترنتی با هدف معرفی انواع گیاهان دارویی مؤثر در روند تسهیل زایمان و باروری علی الخصوص درمان به شیوه سنتی یعنی داروهای گیاهی در جهت هدف کلی تولید علم، احیاء و ترویج بارداری و زایمان طبیعی با هدف کاهش عوارض و تشویق مادران به زایمان طبیعی انجام شده است.

مقدمه

زایمان بدون تردید موضوع مهم و پدیده‌ای است طبیعی و قدمتی به درازای تاریخ بشر دارد. انسان همواره با مسئله حاملگی و زایمان درگیر بوده است. پیشرفت پزشکی قرن ۲۰ ایمنی زایمان را افزایش داده است ولی همزمان با آن دخالت پزشکی در اکثر زایمانها رواج پیدا کرده است. به طوری که مفهوم زایمان به عنوان پدیده فیزیولوژی و روانی که در بعضی موارد نیاز به مداخله پزشکی دارد از بین رفته است.

زنان باردار معمولاً نگران دردی هستند که در طی زایمان آنرا تجربه می‌کنند و به این فکر هستند که چگونه با آن مقابله کنند. ترس از درد زایمان از مهمترین علت‌های امتناع زنان از زایمان طبیعی است این مسئله در کنار باورهای نادرست روند زایمان و آگاهی کم نسبت به شیوه های مختلف کاهش درد زایمان باعث افزایش آمار سزارین انتخابی شده است.

پیدا کردن یک راه مناسب برای کاهش درد امکان پذیر است. تعداد زیادی از دکترها و ماماها بدنبال یک لیبر و زایمان بدون درد هستند که ممکن است این زایمان بوسیله اثر داروها ایجاد شود یا اینکه با توجه به وضعیت زائو روش

دیگری ترجیح داده شود. از آنجایی که استفاده از داروها قاعداً همراه با یکسری عوارض خواهد بود و بعضی از خانمها به علت مشکلاتی که دارند نمی توانند از دارو استفاده کنند و از آنجایی که روش های غیر دارویی بی خطر تر هستند. از روشهای غیردارویی کاهش درد زایمان میتوان آماده کردن شرایط روانی مادر، حضور یک حمایت کننده در کنار مادر، وضعیت های مادر در زایمان، ماساژ، کاربرد سرما، بیوفیدبک، طب سوزنی، طب فشاری^۱، هیپنوتیزم، رایحه درمانی^۲ و... را نام برد.

بررسی روند افزایش سزارین در بعضی کشورهای صنعتی و کشورهای در حال توسعه نشان دهنده این واقعیت می باشد. در ایتالیا میزان سزارین از ۱۰/۲ درصد به ۳۲/۲ درصد طی ۲۰ سال، در انگلستان آمار سزارین از ۱۳/۸ درصد به ۱۷ درصد در طی ۵ سال و در ترکیه در طی ۱۰ سال اخیر از ۵/۷ درصد به ۲۰/۸ رسیده است. در بسیاری کشورها تا ۳۰ درصد افزایش نیز گزارش شده است. تا آنجا که بنظر می رسد سزارین ترجیحاً به صورت اپیدمی درآمده است که این افزایش قابل توجه به عنوان یکی از معضلات سیستم بهداشتی درآورده است. طی تحقیق شریعت در سال ۱۳۸۰ میزان سزارین در سطح شهر تهران ۶۶/۵ درصد گزارش شده است. سزارین غیر ضروری سبب افزایش عوارض مادر و نوزاد و هزینه های مراقبت بهداشتی، همچنین مرگ و میر مادر تقریباً ۴-۲ برابر بیشتر از زایمان واژینال است. گروه پژوهشی به منظور ارتقاء زایمان طبیعی با تأکید به سلامت جسمی و روانی مادران باردار و ارتقاء دانش مامایی کشور با بهره گیری از دانش بومی و طب سنتی ایران و دانش موجود در این زمینه راه اندازی گردیده است.

روش آروماتراپی

در روش آروماتراپی از عصاره های فشرده گیاهان معطر با ویژگیهای درمانی استفاده می شود. روغنهای اسانسوی بسیار فشرده که از گیاهان استخراج می شوند و دارای اجزای شیمیایی مختلف و بوهای خوش و معطر مختلفی هستند که روی خلق و خوی اثر نمایند.

این روش به کاهش استرس و اضطراب کمک نموده و در ایجاد آرامش مؤثر است. بطور کلی موارد استفاده از این روش شامل اضطراب و افسردگی، بی خوابی، اختلال قاعدگی - درد قاعدگی، درد زایمان و... می باشد.

تاریخچه رایحه درمانی با سابقه شش هزار ساله در یونان، روم و مصر باستان دارد همگی از مواد معطر برای درمان استفاده می کردند. هیپو کرات یا بقراط نیز از حمامهای رایحه درمانی و ماساژ و از دود کردن مواد معطر برای درمان کردن مردم آتن استفاده می کرد. رایحه درمانی هنگامی که عطرها به صورت همزمان بر جسم و ذهن اثر کنند بیشترین تاثیر را دارد.

پدر آروماتراپی، پزشک ایرانی؛ ابن سینای بزرگ بود که اثرات بیش از ۸۰۰ گیاه را روی بدن مستند ساخت و روش استخراج روغنهای اساسی را بنیان گذاشت.

عصاره های قابل استفاده در روش فوق عبارتند از: یک نوع سنبل به نام اسطوخودوس یا لاوندر، کندر یا فرانکین سنس، بابونه، گل سرخ، نارنگی، یاسمین، مریم گلی کبیر، بهار نارنج، شمعدانی، اکلیل کوهی، دانه انگور، کنجد و بادام شیرین، که از بین عصاره های ذکر شده اسطوخودوس و کندر برای آرامش و کاهش درد زایمان بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد.

علاوه بر این در هنگام زایمان عصاره یاسمن و مریم گلی کبیر مفید می باشد و می توان ترکیبی از چند عصاره را به همراه آنها استفاده نمود. به طور کلی عصاره هایی که برای کاهش و یا بر طرف کردن اضطراب مادر سودمند هستند عبارتند از: اترج، بابونه، اسطوخودوس، بهار نارنج، نارنگی، چوب صندل و رز.

توجه به این نکته اهمیت دارد که استفاده از عصاره هایی مورد نظر قرار گیرد که اثر سوء بر مادر و جنین نداشته باشد و حداکثر ۵ عصاره با هم مخلوط گردد؛ زیرا استفاده بیش از ۵ نوع عصاره حس بویایی مادر را ضعیف نموده و بنابراین اثر رایحه درمانی کاهش می یابد. استفاده از رایحه درمانی در مراحل زایمان و بعد از آن باعث افزایش فعالیت رحمی، آمادگی برای زایمان، کاهش کمر درد می شود. القای زایمان در موارد زایمان دیررس یا پست ترم (پس از ۴۱

هفته) کاهش اضطراب، جلوگیری از افزایش فشار خون، کاهش ادم و تورم، بهبود آپی زیاتومی (برش ناحیه پرینه)، افزایش شیر و کاهش افسردگی پس از زایمان از آثار مفید دیگر آروملتراپی و رایحه های ذکر شده می باشد. یافته های یک مطالعه نشان می دهد استنشام رایحه اسطوخودوس باعث کاهش اضطراب هنگام زایمان، کاهش ترشح کورتیزول از غده آدرنال و افزایش ترشح سروتونین از دستگاه گوارش می شود. این مطالعه با هدف تعیین تأثیر استنشام رایحه اسطوخودوس بر سطح اضطراب در زنان نخست‌زا و بررسی تغییرات غلظت پلاسمایی کورتیزول، سروتونین و ۵-هیدروکسی ایندول استیک اسید^۳ توسط فیروزه میرزایی، کارشناس ارشد دانشکده پرستاری و مامایی رازی و جمعی از همکارانش انجام شده است. زنان نخست‌زا در هنگام زایمان دچار اضطراب شدیدی می‌شوند که همین اضطراب، سبب کاهش شانس زایمان طبیعی خواهد شد. از طرف دیگر، تحقیقات نشان می دهند که استنشام رایحه اسطوخودوس منجر به کاهش استرس و اضطراب می‌شود. (۹)

از دیگر گیاهان استوره‌ای ایران که در بیشتر نوشته‌های دینی و تاریخی باستان از آن نام برده شده، گیاه هوم است. هوم را همان گیاه دارویی «افدرا»^۴ می‌دانند که دارای مقدار زیادی ماده‌ی «افدرین» است و به‌کاربردن زیاد این ماده شادمانی و شوری در آدمی به‌همراه می‌آورد. (۷و۶)

به‌ویژگی دارویی این گیاه هوم پی‌برد و بیماران را به‌وسیله‌ی آن درمان می‌کرد. از این‌روی، وی را نخستین پزشک جهان نامور کرده‌اند که در ازای این کار مهم خداوند «گرساسب» را به وی بخشید. (۶)

از ویژگی‌های دارویی این گیاه که در کتاب‌های باستان به‌ویژه برگردان «هوم‌پشت»: «زایمان آسان و ازدواج خوب برای دختران آرزومند است.» (۸) ولی ویژگی علمی و تجربی این گیاه در علوم و کتاب‌های نوتر به‌شرح زیر است: «تنگ‌کردن مجاری رگ‌ها و باز کردن آن‌ها، محرک انقباضات رحمی» (۳)، که این، با مورد یادشده در کتاب‌های باستان همسانی دارد و شاید یکی از دلایلی که این گیاه «دور دارنده مرگ» نامیده شده، این بوده که پیش‌از این بیشتر زنان باردار به علت نبودن ابزار پزشکی در هنگام زایمان، با خوردن اندکی از شراب این گیاه به‌حالت بیهوشی و مستی رفته و بدون درد زایمان می‌کرده‌اند. قرص، شیاف، قطره و استنشاقی گونه‌های دارویی این گیاه‌اند. تیره «افدرا» بیش از ۳۵ گونه دارد (۳) که به عنوان گیاه هوم به‌وسیله شرق‌شناسان و استادان فرهنگ و ادب ایران شناخته شده است.

تعادل در هورمون‌های زنانه توسط ماده موثره گیاهی

روزانه میلیون‌ها زن در سراسر جهان عوارض ناشی از عدم کارکرد بهینه سیستم هورمونی را تجربه کرده و می‌کنند. پاره‌ای از این عوارض عبارتند از: سندرم پیش از قاعدگی، افسردگی، کاهش میل جنسی، فیبروسیت پستانی (سرطان پستان)، داشتن حالت ویار مانند نسبت به غذا و خصوصاً مواد قندی، غده‌های شکمی، خونریزی غیرمعمول و بیش از حد رحم، نازایی و ...

عدم تعادل هورمونی یکی از مشکلاتی است که اکثر زنان در دوره‌های مختلف عمرشان به آن دچار می‌شوند. اگرچه اغلب این مسائل به شروع دوران یائسگی در میان سالی‌بازمی‌گردد ولی ایجاد مشکلات ساختاری در اوایل دوران بلوغ و یا سنین پایین‌تر از آن نیز می‌تواند منشاء این مشکلات باشد.

مدت‌های مدیدی روش‌های هورمون‌درمانی به عنوان تنها روش‌داروی این مشکلات شناخته می‌شد. اما تحقیقات و مطالعات بسیاری کارایی و ایمنی این روش را زیر سؤال می‌برد. نرخ فزاینده سرطان پستان و افزایش عوارض قلبی در زنانی که تحت هورمون‌درمانی قرار گرفته بودند، همگی به منزله زنگ خطری بود که موجب ایجاد خلل در اعتقاد به کارایی روش‌های هورمون‌درمانی می‌شد. زنانی که در مرحله یائسگی قرار دارند همواره مترصد یافتن راهکاری جهت حفظ نیروی جوانی، قوای جنسی و ظرفیت‌های ذهنی خویش هستند. آنان برای درمان عوارض یائسگی روز به روز بیشتر به درمان‌های طبیعی روی می‌آورند.

یک رژیم طبیعی که حاوی مقادیر زیادی از سبزیجات برگ‌وار تیره و اسیدهای چرب مانند امگا۳ باشد در درمان این عوارض ضروری است. استفاده از سبزیجات و مواد غذایی ارگانیک بسیار حائز اهمیت است چون باقیمانده علف‌کش‌ها و آفت‌کش‌های موجود در آنها باعث تجمع مواد خارجی و سموم در بدن می‌گردد. این ملکول‌ها که بعضاً سرطان‌زا

نیز هستند در جایگاه های گیرنده هورمون های استروژن قرار گرفته و باعث ایجاد مشکلاتی از قبیل سندرم پیش از قاعدگی، ناباروری، سرطان رحم، یائسگی و سایر بیماری های زنانه می گردد. کپسول هایی که اغلب گیاه خواران از آن استفاده می کنند باعث افزایش جذب سبزیجات می گردند. روغن دانه بذرک (تخم کتان) منبع عالی اسیدهای چرب امگا ۳ می باشند.

سویا یکی دیگر از منابع هم تغذیه است که به عنوان تنظیم کننده استروژن شناخته شده است. در مطالعه بوم شناسی نواحی که پایه رژیم غذایی آنها را سویا تشکیل می دهد؛ به مستندات زیادی برمی خوریم که بیانگر کاهش قطعی سرطان و سایر بیماری های بدخیم هستند.

شبدر قرمز^۵ منبع غنی ترکیبات مشابه استروژن می باشد. این گیاه تنها منبعی است که به طور طبیعی حاوی هر چهار نوع ایزوفلاون های استروژن زای اصلی می باشد. محققین طب گیاهی مصرف عصاره^۶ بدون الکل ایزوفلاون های سویا و شبدر قرمز که حاوی حداقل ۴۰ میلی گرم ایزوفلاون باشد را به صورت کپسول های گیاهی توصیه می کنند. این متخصصین تاکید دارند که در تهیه این داروها از گیاهانی که دستکاری ژنتیکی نشده باشند، استفاده می شود. ورزش یکی از ارزشمندترین عوامل موثر است. ورزش مداوم به مدت ۳۰ دقیقه در روز اثرات مثبتی مثل کنترل وزن، کاهش بهبود تعادل رفتاری، کاهش کلسترول، هضم بهتر غذا، خواب آرامتر و تنظیم غدد مترشح هورمونی را به عهده دارد.

توت مار^۷ اثرات بسیار مفیدی در درمان نشانگان یائسگی دارد. ایزوفلاون های موجود در توت مار جایگاه گیرنده استروژن را مسدود می کند و باعث کاهش آنزیم های عامل ایجاد جسم زرد در تخمدان که مسبب اصلی گر گرفتگی هستند، می شود. مصرف این گیاه همچنین در درمان سندرم پیش از قاعدگی بسیار موثر است.

سنبل خطایی^۸ گیاهی است که از سده های پیش در درمان بی نظمی قاعدگی مصرف می شود. این گیاه در درمان کم خونی و تقویت سیستم خونسازی بدن بسیار موثر است ولی از آنجایی که موجب افزایش خونریزی می گردد بهتر است در دوران بارداری و یا پریودهای طولانی مصرف نشود.

گیاه پنج انگشت یکی از مفیدترین گیاهانی است که در درمان عوارضی مانند گر گرفتگی، احتباس مایعات و افسردگی موثر است. سیب زمینی شیرین وحشی یک گیاه ریشه ای خوراکی است که سالیان سال در زنان سراسر جهان برای درمان نازایی، تاخیر در قاعدگی و عوارض یائسگی استفاده می کنند. عصاره تمشک قرمز به «شربت حیات زنانگی» معروف است. از عصاره برگ های این گیاه، شرابی تهیه می شود که مجله پزشکی لنست^۹، اثرات آن را در تعادل کارکرد رحم شرح داده است.

قابله های سنتی و متخصصین طب گیاهی معتقدند که این گیاه در تعادل کارکرد مفاصل رحم بسیار موثر است و باعث تسهیل زایمان، کاهش خونریزی پس از زایمان و غنی سازی آغوز می شود. آغوز اولین شیر مادر است که مصرف آن باعث تقویت سیستم ایمنی نوزاد می گردد. متخصصین طب گیاهی نمونه های مختلفی از این گیاه را به صورت بدون الکل، کم الکل، طبیعی (ارگانیک) و کپسول های استاندارد تهیه کرده اند.

چای برگ بو: برگ بو درختی است به ارتفاع ۶-۲ متر که گاهی ارتفاع آن تا ۱۰ متر هم می رسد. گل های آن به صورت خوشه ای و به رنگ زرد مایل به سبز است. این گیاه دارای برگ های سبز تیره رنگ و بسیار معطر است که علاوه بر مصرف غذایی، دارای کاربرد دارویی در درمان بی اشتهایی، آنزین، برونشیت، دردهای روماتیسمی، درد معده، تنظیم عادت ماهیانه ی خانم ها و زایمان بی درد، کاربرد دارد. (۲۰)

توصیه های دوران بارداری به گفته بوعلی سینا به هر زنی در حالت بارداری، آن را کاملاً اجرا کند بهره بیند و با مشکلات غیرمنتظره روبرو نمی شود: در سراسر دوران بارداری شکم نرم باشد و از یبوست بپرهیزند، بدین منظور شیر خشت (نوعی صمغ گیاهی با خاصیت ملین) و امثال آن بخورند.

Red clover^۵
Black cohosh^۶
Angelica sinensis یا Dong quai^۷
lanset^۸

گیاه شوید جهت شیرافزایی (دم کرده تخم شوید به مقدار ۵ گرم در ۲۰۰ سی سی آب جوش روزی ۳ فنجان)، زایمان راحت (همراه غذا از دم کرده تخم) مورد استفاده است چنانچه دم کرده تخم آن داروی هورمون جنسی زنانه می باشد. لازم به ذکر است که گیاهان مورد استفاده در تسهیل زایمان و بارداری دارای طبیعت گرم و خشک می باشند که در ذیل به اختصار بشرح آنها می پردازیم.

افسنترین^۹ در رفع قطع قاعدگی در زنان جوان؛ اکلیل الملک (ناخنک)^{۱۰} روان کننده خون قاعدگی؛ انگور^{۱۱} پالایش خون، رفع کم خونی، قلیایی کردن ترشحات رحم و کمک به پسر شدن سلول تخم؛ انیسون (بادیان رومی)^{۱۲} قاعده آور و شیر افزا؛ بابا آدم^{۱۳} ضد خون ریزی، بابونه^{۱۴} قاعده آور، ضد درد قاعدگی، افزایش شیر مادر، ضد درد قاعدگی، ضد عفونت زنانگی (نشستن در جوشانده بابونه)؛ باد آورد (کنگر کوهی)^{۱۵} شیرافزا؛ بادیان ختایی^{۱۶} شیر افزا، قاعده آور؛ بامیه^{۱۷} زایمان راحت بسفایج^{۱۸} (گرم و خشک) ضد انعقاد شیر در پستان؛ بلادر (قرص کمر)^{۱۹} تقویت کمر زنان بعد از زایمان ((خوراکی: بافوفل + دارچین + زنجفیل، و مالشی با روغن بادام تلخ یا کنجد؛ باقلا^{۲۰} (سرد) ضد احتباس شیر در پستان (باقلا + آرد جو + نعناع و سرکه به صورت ضماد)؛ بوزیدان^{۲۱} محرک قوای جنسی، قاعده آور؛ بومادران^{۲۲} ضد خونریزی داخلی و خارجی، قاعده آور، ضد درد قاعدگی و تنظیم قاعدگی. (به صورت دم کرده)؛ بولاغ اوتی^{۲۳} (گرم و مرطوب) قاعده آور - شیر افزا ضد خارش زنانگی (شستشو) و بید گیاه (مرغ)^{۲۴} تنظیم کننده کار غدد داخلی.

گزارش شده است که استفاده از چای سبز و بخور تا حدودی در کاهش درد زایمان مؤثر است، استفاده از اسطوخودوس، زاج و برکاموت برای ریلکس کردن بیشتر، چند قطره از آنها را درون یک وان با آب گرم و یا یک ظرف آب گرم ریخت به منظور خیس کردن کمپرسهایی که برای بدن استفاده می شود و همچنین از لامپهای خوشبو کننده که هوای اتاق را معطر می کنند نیز استفاده می شود. (۱۶)

از دیگر گیاهان داویی مورد استفاده در امر زایمان گیاه شنبلیله بوده که دفع جفت (پس از سخت زایی) بسرعت پس از زایمان را تسهیل نمود و طی تحقیق مقدار ۱۵۰ الی ۲۰۰ گرم از پودر گیاه دانه شنبلیله به همراه هم وزن آن آب داغ حل شده و خورنده شد. (۴)

روغن های اسانسوی که در طول مراحل درد زایمان استفاده می شود عبارتند از: سیج کلاری (در طول لیبرباعت کاهش تنش شده و شل کننده عضلات است)، گل شمعدانی (اثر تسکین دهنده)، گل یاس (ایجاد انقباضات قوی)، سنبل (تقویت انقباضات رحم)، گل رز (کمک به آرام شدن مادر که باعث شل شدن عضلات و حفظ تمرکز و هوشیاری مادر)، نیروول (کاهش درد ناشی از انقباضات رحم)، روغن اسطوخودوس (به صورت ضماد موضعی در کاهش دردهای پس از زایمان در سه تا پنج روز پس از زایمان). (۵)

بحث و نتیجه گیری:

-
- Artemisia Absinthium^۹
 - Melilotus Officinalis l^{۱۰}
 - Vitis vinifera l^{۱۱}
 - Pimpinella anisum^{۱۲}
 - Arctium lappa l^{۱۳}
 - Anthemis Nobilis L^{۱۴}
 - Cynara Cardunculus L^{۱۵}
 - Star Anise^{۱۶}
 - Esculentus^{۱۷}
 - Polypodium Vulgare l^{۱۸}
 - Atropa Belladonna^{۱۹}
 - Vicia fava^{۲۰}
 - Hypnotic ROOT^{۲۱}
 - Achillea Millefolium^{۲۲}
 - Cresson de tontaine^{۲۳}
 - Chiendent^{۲۴}

اغلب زنان در زایمان درد دارند اما آستانه درد و نوع آن در آنها متفاوت است. بیشتر اوقات احساس درد شبیه یک کمر بند فشارنده در اطراف شکم است. بعضی خانمها آنرا شبیه به دردهای شدید قاعدگی تجربه می کنند و عده ای به صورت کمر درد و در بعضی نیز بصورت دردی است که به تدریج زیاد می شود و سپس فروکش می کند.

لذا ترس از درد زایمان از مهمترین علت‌های امتناع زنان از زایمان طبیعی است این مسئله در کنار باورهای نادرست روند زایمان و آگاهی کم نسبت به شیوه های مختلف کاهش درد زایمان باعث افزایش آمار سزارین انتخابی شده است. امروزه مهمترین علت امتناع زنان از زایمان طبیعی و همچنین افزایش سزارین‌ها، ترس از درد زایمان است که در این خصوص رایحه درمانی از روش‌های موثر غیر دارویی در تسکین درد زایمان بوده و در روند زایمان نقش به سزایی ایفا می کند.

به کارگیری تکنیک رایحه درمانی همچون سایر روشهای درمانی کاهنده درد باعث کاهش اضطراب و استرس، کاهش درد زایمان، کاهش علائم پس از زایمان و... می شود. البته توجه به مقدار و دوز و زمان معین بسیار مهم است تا هر ماده بتواند اثر خودش را اعمال نماید. مادرانی که از این روش استفاده می کنند درد کمتری احساس نموده و زایمان را یک فرایند ترس آور و اضطراب آور نمی دانند، زیرا با قدرت ذهن و عکس العملی که از این اسانسها ایجاد می شود خود را مهبیای زایمان نموده و با مشارکت فعال در زایمان این فرایند را لذت بخش توصیف می نمایند. آروماتراپی روشی ارزان و مقرون به صرفه بوده و بکارگیری آن ساده و آسان است و براساس یافته های پژوهشگران، در مراقبت از مادران باردار محبوبیت و کاربرد ویژه ای پیدا کرده است. هدف کلی تولید علم، احیاء و ترویج بارداری و زایمان طبیعی و تأمین منابع پایدار حامی در جهت رفع نیازهای علمی پژوهشی مرکز، پژوهش در متون طب سنتی، طب اقوام، طب مکمل و طب روز در زمینه مراقبتهای دوران بارداری، زایمان طبیعی و مراقبتهای پس از آن، تجربی کردن اطلاعات بدست آمده از طب سنتی، طب اقوام، طب مکمل و تلفیق آنها با طب روز و ارتقاء دانش موجود در این حیطه می باشد. در متون طب سنتی داروهای بکار برده شده در بیماریهای زنان، داروهای تسهیل کننده زایمان، گیاهان مؤثر بر روند شیردهی، داروهای مؤثر بر نازایی و نیز داروهای گیاهی بر مسائل دوران بارداری بطور یسیت مورد تجربه قرار گرفته اند. (۱۷)

در این مقاله سعی شده با بهره گیری از متون طب سنتی ایران داروهای بکار برده شده در بیماریهای زنان، داروهای تسهیل کننده زایمان، گیاهان مؤثر بر روند شیردهی، داروهای مؤثر بر نازایی و نیز داروهای گیاهی بر مسائل دوران بارداری مورد تجربه قرار گیرد. برخی از این گیاهان شامل بهار نارنج، بابونه، مریم گلی، اسطوخودوس (مؤثر در روش آروماتراپی)؛ روغن های اسانسسی مؤثر در مراحل درد زایمان اعم از سیج کلاری، گل یاس، نیرول و اسطوخودوس؛ و همچنین گیاهانی چون نبل خطایی، پنج انگشت، توت مار، شبدر قرمز، برگ بو و شنبلیله در مراحل قبل، حین و بعد از زایمان مورد استفاده دارند.

لازم به ذکر است که طب سنتی یعنی مجموعه ای از علوم و تجربیات طبی که ریشه در باورها، تمدن و اعتقادات کشورها دارد و به صورت نسل به نسل انتقال پیدا می کند و با قوانین حاکم بر پزشکی مدرن تفاوت بنیادی دارد. دکتر سید مهدی میر غضنفری رییس انجمن طب سنتی ایران با بیان اینکه طب سنتی در درمان بیماری های زنان مانند بیماری های روحی، روانی و زنانگی روش هایی دارد گفت: در قدم اول زنان باید مزاج خود را تشخیص دهند و موارد و نکات مربوط به مزاج خود را رعایت کنند شروع درمان در طب سنتی با اصلاح سبک زندگی است.

وی با اعلام این مطلب که زنان دارای مزاج سرد و مرطوب هستند فلذا زعفران در اختلالات قاعدگی مؤثر است. (۱۰) زعفران به دلیل ترکیبات زرد رنگ و تلخ خود که مهم ترین ترکیبات آن هستند در درمان اختلالات قاعدگی و افسردگی مؤثر است.

در این میان نباید از دانش غریزی حیوانات در استفاده از گیاهان دارویی غافل بود، مثلاً سیسرو به استفاده گوزنهای ماده از زراوند برای تسهیل زایمان اشاره می کند و پلوتارک از کاربرد گیاه شیپوری وحشی توسط خرسها یاد می کند. (۱۸)

منابع

۱. جرجانی، سید اسماعیل. ۱۳۸۵. الاغراض الطبیة و المباحث العلائیة. چاپ اول. دکتر تاج بخش، حسن. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۲. عقیلی خراسانی، محمدحسین. ۱۳۸۰. خلاصه الحکمة. تحقیق. چاپ اول. ناظم، اسماعیل. قم: انتشارات اسماعیلیان.
۳. دکتر زرگری، علی. ۱۹۹۲. گیاهان دارویی (جلد ۵). تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۴. دکتر داداش بیگی، محمد. دکتر رضا خانی وحید. ۱۳۸۸. تأثیر پودر دانه شنبلیله جهت کمک در خروج جفت پس از سخت زایی گاوان. همایش ملی گیاهان دارویی و معطر "۱۹ آذر ماه ۱۳۸۸" دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین - پیشوا
۵. محمد ابراهیم، فاطمه و مریم. ۱۳۸۸. کاهش درد زایمان به روش رایحه درمانی یا آروماتراپی. پنجمین همایش تازه های مامایی
۶. دوستخواه، جلیل. اوستا.
۷. رضی، هاشم. دانشنامه ایران باستان.
۸. دین و فرهنگ ایرانی، هاشم رضی.
۹. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمان
۱۰. خبرگزاری زنان ایران - تهران، سرویس علمی - پزشکی (ایونا)
11. Azar, M. learning the properties of fruits and vegetables; treatment of vegetables and fruits.
12. Azhdari, Esmail. 1958. Family physician. Tehran: Eqbal publisher.the Sixth printing.
13. Dr, J. Valnet. 2002. Phytotherapie, treatment des maladies par les plants. Traduiten Persan par: Ahmad Emami, Mohamad Reza chams Ardekani, nassim Nekoui, avec la Collaboration J'Iradj Mehregan Premiere Partie. Tehran: Rahe Kāmal publisher.
14. İ. A. DƏMİROV C. Z. 1990. ŞÜKÜROV, AZƏRBAYCANIN MEYVƏ VƏ TƏRƏVƏZ BİTKİLƏRİNİN MÜALİCƏ ƏHƏMİYYƏTİ. Bakı: MAARİF
15. Ziaei, Seyed Ali. Asgarpur, Bita. 2005. Medicinal plants. Tehran: Tabib publisher.
16. www.mums.ac.ir
17. www.shahed.ac.ir/new*
18. www.pezeshk.us
19. www.drmolaei.ir
20. www.foodna.ir