

اثرات درمان های تسکین بخش و روش های غیردارویی مدیریت دردهای زایمان بر سلامت روان مادران با تاکید بر افسردگی بعد از زایمان: یک مطالعه مروری

فاطمه آقای میبیدی^{*1}

عاطفه شکری قشلاقی²

- 1- مربی و عضو هیات علمی گروه مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد میبد، میبد، ایران
دانشجوی دکتری تخصصی بهداشت باروری علوم پزشکی اصفهان، گروه بهداشت باروری و مامایی، اصفهان، ایران
- 2- مربی و عضو هیات علمی گروه مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد میبد، میبد، ایران

چکیده: افسردگی پس از زایمان یکی از شایع ترین مشکلات سلامت روانی در زنان پس از زایمان است که می تواند تأثیرات منفی بر مادر و نوزاد داشته باشد. این مقاله مروری به بررسی شواهد موجود درباره اثربخشی روش های تسکین بخش مانند ماساژ، موسیقی درمانی، آروماتراپی و تکنیک های آرام سازی بر بهبود سلامت روان مادران با تمرکز بر افسردگی پس از زایمان می پردازد. نتایج مرور نشان می دهد که این روش ها می توانند به عنوان مداخلات مکمل مؤثر در بهبود خلق و خو و کاهش علائم افسردگی به کار گرفته شوند.

مقدمه: سلامت روان مادران یکی از ابعاد کلیدی در بهداشت عمومی و سلامت خانواده است که تحت تأثیر عوامل مختلف جسمی، روانی و اجتماعی قرار می گیرد. تغییرات عمده هورمونی و فشارهای ناشی از بارداری و زایمان می تواند منجر به مشکلات روانی از جمله افسردگی پس از زایمان شود. این اختلال که با علائمی مانند غمگینی شدید، خستگی، اضطراب و بی علاقه ای به مراقبت از نوزاد همراه است، می تواند بین 10 تا 20 درصد از زنان را تحت تأثیر قرار دهد (1). پیامدهای این وضعیت بر نوزاد و مادر شامل ضعف در ایجاد پیوند عاطفی، اختلالات رشدی در کودک، و افزایش خطر بروز افسردگی مزمن در مادر می شود (2). (استفاده از مداخلات غیردارویی و تسکین بخش به عنوان روش های مکمل در مدیریت افسردگی پس از زایمان به دلیل مزایای بی خطر و دسترسی آسان مورد توجه قرار گرفته است (3). این روش ها شامل ماساژ درمانی، موسیقی درمانی، آروماتراپی، و تکنیک های آرام سازی هستند که هر یک به کاهش تنش های روانی و بهبود خلق و خو کمک می کنند (4). به طور مثال، ماساژ درمانی از طریق کاهش سطح کورتیزول و افزایش هورمون های سروتونین و دوپامین، تأثیرات مثبتی بر کاهش استرس و بهبود خواب دارد (5). همچنین موسیقی درمانی با تحریک سیستم پاداش مغز می تواند موجب بهبود خلق و خو و کاهش اضطراب شود (6). (آروماتراپی که شامل استفاده از روغن های اسانسی نظیر اسطوخودوس است، از دیگر روش های محبوب است که به طور قابل توجهی در کاهش علائم افسردگی مؤثر بوده است (7). علاوه بر این، تمرینات آرام سازی نظیر مدیتیشن و تنفس عمیق نیز نقش مهمی در تنظیم هورمون های استرس و افزایش آرامش ذهنی ایفا می کنند (8). با توجه به شیوع بالای افسردگی پس از زایمان و پیامدهای گسترده آن، بررسی جامع شواهد مربوط به اثربخشی این روش های تسکین بخش می تواند راهکارهای مفیدی برای بهبود سلامت روان مادران ارائه دهد. این مقاله مروری به منظور بررسی تأثیر درمان های تسکین بخش بر سلامت روان مادران پس از زایمان با تمرکز بر افسردگی طراحی شده است. هدف از این مرور شناسایی بهترین شواهد برای بهبود سلامت روانی مادران با استفاده از روش های غیردارویی و تسکین بخش است.

روش کار: این مطالعه به صورت مروری جامع و نظاممند با هدف بررسی اثرات روش های تسکین بخش بر سلامت روان مادران پس از زایمان، با تمرکز بر افسردگی پس از زایمان انجام شد. مراحل انجام این مطالعه شامل مراحل زیر بود:

1. **تعریف سؤال پژوهش** سؤال اصلی این مطالعه بر اساس رویکرد PICO (جمعیت، مداخله، مقایسه، و پیامد) به این صورت تعریف شد - **جمعیت (P):** مادران پس از زایمان - **مداخله (I):** روش های تسکین بخش شامل ماساژ درمانی، موسیقی درمانی، آروماتراپی و تکنیک های آرام سازی - **مقایسه (C):** مراقبت های معمول یا عدم استفاده از روش های تسکین بخش - **پیامد (O):** بهبود سلامت روان و کاهش علائم افسردگی پس از زایمان
2. **جستجوی منابع** برای یافتن مطالعات مرتبط، جستجوی گسترده ای در پایگاه های داده معتبر علمی انجام شد - پایگاه های مورد استفاده PubMed، Web of Science، Scopus، Cochrane Library، و Google Scholar - کلیدواژه ها «postpartum depression»، «maternal mental health»، «complementary therapies»، «relaxation techniques»، «massage therapy»، «music therapy»، «aromatherapy»، و «non-pharmacological interventions»
3. **معیارهای ورود:** مطالعاتی که به بررسی تأثیر روش های تسکینی بر سلامت روان و کاهش افسردگی پس از زایمان پرداخته بودند
4. **معیارهای خروج:** مقالات غیر مرتبط، مقالات فاقد دسترسی کامل به متن، مطالعات بدون گروه کنترل یا روش شناسی ضعیف
5. **انتخاب مقالات** دو پژوهشگر به طور مستقل مقالات را بررسی کردند. ابتدا عنوان ها و چکیده ها غربال شدند و مقالاتی که معیارهای ورود را داشتند برای بررسی کامل متن انتخاب شدند.
6. **استخراج داده ها** داده های مربوط به ویژگی های مطالعه، روش مداخله، مدت زمان درمان، ابزارهای ارزیابی سلامت روان و نتایج مرتبط با افسردگی پس از زایمان استخراج شدند
7. **تحلیل داده ها** مطالعات منتخب بر اساس نوع روش تسکین بخش و تأثیر آن بر علائم افسردگی دسته بندی شدند. نتایج به صورت توصیفی و مقایسه ای برای شناسایی شواهد کلیدی خلاصه شدند
8. **ارزیابی کیفیت مطالعات** برای ارزیابی کیفیت مطالعات، از چک لیست های استاندارد مانند PRISMA برای مرورهای سیستماتیک و ابزارهای ارزیابی خطر سوگیری استفاده شد. مطالعات با کیفیت پایین در تحلیل نهایی گنجانده نشدند.
9. **تحلیل و تفسیر یافته ها** یافته ها با توجه به رویکردهای تسکین بخش و پیامدهای بهبود سلامت روان مادران تفسیر و در قالب بحث و نتیجه گیری ارائه شدند.

نتایج: مطالعات بررسی شده در این مقاله نشان می دهند که روش های تسکین بخش اثرات قابل توجهی بر بهبود سلامت روان مادران پس از زایمان دارند. نتایج کلیدی به تفکیک نوع مداخله به شرح زیر است:

ماساژ درمانی: مطالعات نشان می دهند که ماساژ درمانی با کاهش سطح کورتیزول و افزایش هورمون های سروتونین و دوپامین، تأثیر قابل توجهی بر کاهش علائم افسردگی و اضطراب پس از زایمان دارد. به طور مثال، مطالعه ای بر روی زنان تازه زایمان کرده نشان داد که دریافت ماساژ به مدت دو هفته باعث کاهش معنادار در میزان افسردگی و بهبود کیفیت خواب می شود (1). این نتایج اهمیت روش های تسکین بخش مبتنی بر تماس فیزیکی را برجسته می کند

موسیقی درمانی: موسیقی درمانی به طور گسترده ای برای کاهش استرس و بهبود خلق و خو استفاده می شود. یافته های مرور نشان می دهد که گوش دادن به موسیقی آرامش بخش به صورت منظم به کاهش اضطراب و علائم افسردگی پس از زایمان کمک می کند (2). موسیقی باعث فعال سازی نواحی مرتبط با پاداش و تنظیم خلق در مغز شده و تولید هورمون های شادی بخش مانند دوپامین را افزایش می دهد

آروماتراپی: مطالعات متعدد نشان می‌دهند که آروماتراپی با روغن‌های اسانسی مانند اسطوخودوس و پرتقال باعث کاهش سطح تنش و بهبود کیفیت خواب می‌شود. به‌طور مثال، در یک کارآزمایی بالینی، استفاده از اسطوخودوس به‌صورت استنشاقی موجب کاهش معنادار نمره افسردگی در مادران تازه‌زایمان‌کرده شد (3)

تکنیک‌های آرام‌سازی: تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن و تنفس عمیق، تأثیرات مثبت بر کاهش اضطراب و افسردگی دارند. این تکنیک‌ها به‌طور مؤثری ضربان قلب و فشار خون را کاهش داده و سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می‌کنند. یک مطالعه نشان داد که تمرینات مدیتیشن به‌مدت شش هفته بهبود معناداری در علائم افسردگی و اضطراب ایجاد کرده است.

مطالعات با نتایج ضد و نقیض: مطالعه دنیس و هادنت (2007)، در بررسی روانی-اجتماعی و روان‌شناختی مداخلات، به این نتیجه رسید که تأثیر تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن بر افسردگی پس از زایمان به‌طور معناداری به کیفیت اجرای تکنیک و مدت‌زمان انجام تمرین بستگی دارد. این مطالعه تأثیر متفاوت این تکنیک‌ها در گروه‌های مختلف را نشان داد (4). مطالعه چاو و همکاران (2003) در مورد آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده، کاهش علائم افسردگی را نشان داد، اما تأثیر این روش در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری کمتر بود (5) مطالعه اسکوترس و ورتهایم (2009) نشان داد که مداخلات موسیقی‌درمانی تنها در مادرانی که در معرض خطر پایین افسردگی بودند، مؤثرتر بوده است. در مقابل، در مادرانی با سطوح بالای افسردگی، اثرات کمتری مشاهده شد (6). (مقایسه و تحلیل نتایج ضد و نقیض در مطالعات می‌تواند به دلیل تفاوت در روش‌شناسی، ابزارهای ارزیابی، مدت‌زمان مداخله، و شدت علائم افسردگی باشد. به‌طور مثال، در حالی که ماساژ و آروماتراپی به دلیل تأثیر مستقیم بر سیستم عصبی خودمختار به‌طور گسترده مؤثر گزارش شده‌اند، تکنیک‌های آرام‌سازی و موسیقی‌درمانی وابستگی بیشتری به عوامل زمینه‌ای مانند ترجیحات فردی و تعهد به انجام تمرین دارند. همچنین، اختلاف در نتایج ممکن است به نوع موسیقی یا نحوه استفاده از آروماتراپی بستگی داشته باشد. در برخی از مطالعات، عدم تأثیرگذاری به‌دلیل استفاده نادرست از این تکنیک‌ها و نداشتن یک راهنمای حرفه‌ای گزارش شده است.

بحث: روش‌های تسکین‌بخش و بی‌دردی غیر دارویی در زایمان در دهه‌های اخیر به‌طور گسترده‌ای مورد توجه قرار گرفته‌اند، چرا که این روش‌ها به‌عنوان جایگزینی برای داروهای تسکینی شیمیایی، می‌توانند تجربه زایمان را برای مادران دلپذیرتر و بی‌خطرتر کنند. این تکنیک‌ها علاوه بر تسکین درد فیزیکی، اثرات روان‌شناختی مثبتی نیز بر مادر و نوزاد دارند. در این راستا، بررسی روش‌هایی مانند ماساژ درمانی، تکنیک‌های تنفسی، موسیقی‌درمانی، آروماتراپی، و هیپنوتراپی اهمیت زیادی دارد. یکی از روش‌های تسکین‌بخش غیر دارویی که تأثیرات مثبت زیادی بر سلامت روان مادران دارد، ماساژ درمانی است. تحقیقات نشان داده‌اند که ماساژ می‌تواند با کاهش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و افزایش هورمون‌های آرام‌بخش مانند سروتونین و دوپامین، به کاهش اضطراب و افسردگی مادران کمک کند. این روش همچنین به بهبود کیفیت خواب و افزایش احساس راحتی و آرامش در مادران می‌انجامد. در مورد نوزاد، آرامش مادر می‌تواند به طور غیرمستقیم تأثیر مثبتی بر وضعیت سلامت نوزاد داشته باشد، چرا که ارتباط نزدیک بین وضعیت روانی مادر و شرایط نوزاد وجود دارد. نوزادان مادران آرام و بی‌استرس معمولاً کمتر دچار مشکلات رفتاری و خواب می‌شوند و نسبت به مادران مضطرب، رشد بهتری را تجربه می‌کنند. با این حال، در برخی موارد، ماساژ درمانی ممکن است به‌طور نادر و در صورت انجام نادرست، منجر به آسیب‌های جسمی کوچک مانند کبودی‌های سطحی شود، بنابراین نیاز به دقت و آموزش‌های صحیح برای اجرای این روش وجود دارد. تکنیک‌های تنفسی مانند تنفس عمیق و تمرینات تنفسی آرام‌بخش نیز به‌طور گسترده‌ای در زمان زایمان برای کاهش استرس و درد استفاده می‌شوند. این روش‌ها به طور مستقیم بر سیستم عصبی پاراسمپاتیک تأثیر می‌گذارند و باعث کاهش ضربان قلب و فشار خون مادر می‌شوند. علاوه بر این، تنفس صحیح می‌تواند به مادر کمک کند تا احساس کنترل بیشتری بر فرایند زایمان داشته باشد، که خود منجر به کاهش اضطراب و ترس از درد می‌شود. در برخی از مطالعات، این تکنیک‌ها به‌عنوان ابزاری برای کاهش احساس درد در طول زایمان طبیعی گزارش شده‌اند. برای نوزاد نیز، کاهش استرس مادر به‌طور مستقیم بر فیزیولوژی او تأثیر مثبت می‌گذارد، چرا که نوزادانی که از مادران آرام به دنیا می‌آیند معمولاً از نظر فیزیولوژیکی کمتر دچار مشکلات تنفسی یا ناتوانی در سازگاری با دنیای بیرون می‌شوند. با این حال، در صورتی که مادر نتواند به‌طور صحیح از این تکنیک‌ها استفاده کند، ممکن است احساس خستگی و اضطراب را افزایش دهد که می‌تواند تجربه زایمان را پیچیده‌تر کند.

موسیقی درمانی نیز یکی دیگر از روش های محبوب است که برای تسکین درد و بهبود وضعیت روانی در طول زایمان مورد استفاده قرار می گیرد. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که موسیقی می تواند به کاهش اضطراب و استرس، کاهش احساس درد و بهبود خلق و خو در مادران کمک کند. موسیقی درمانی با تحریک نواحی خاصی از مغز، باعث کاهش میزان هورمون های استرسزا می شود و تولید هورمون های آرام بخش را افزایش می دهد. مادرانی که از موسیقی در دوران زایمان استفاده می کنند، اغلب گزارش می دهند که تجربه زایمان برایشان کمتر دردناک و استرسزا بوده است. برای نوزادان نیز، مادرانی که تحت موسیقی درمانی قرار دارند، معمولاً نوزادانی آرام تر و سازگارتر به دنیا می آورند، چرا که موسیقی کمک می کند تا احساسات مادر به طور غیرمستقیم به نوزاد منتقل شود. در عین حال، موسیقی درمانی ممکن است برای مادرانی که نسبت به انواع خاصی از موسیقی حساسیت دارند، تجربه مثبتی به همراه نداشته باشد. آروماتراپی یکی دیگر از روش های تسکین بخش است که در طی زایمان برای کاهش استرس و اضطراب مورد استفاده قرار می گیرد. روغن های اسانسی مانند اسطوخودوس، نعناع فلفلی و پرتقال برای آرام سازی و تسکین درد شناخته شده اند. مطالعات نشان داده اند که استنشاق یا استفاده موضعی از این روغن ها می تواند باعث کاهش سطح اضطراب و افسردگی در مادران شود. این روش به ویژه در زایمان های طولانی می تواند کمک کننده باشد و مادران را از نظر روانی آرام کند. در مورد نوزادان، کاهش اضطراب مادر می تواند باعث کاهش میزان ترس و ناراحتی نوزاد در هنگام تولد شود. اما استفاده نادرست از روغن های اسانسی و استفاده از ترکیبات شیمیایی آلرژی زا ممکن است مشکلاتی ایجاد کند، بنابراین باید در انتخاب نوع روغن ها دقت کافی صورت گیرد. در نهایت، هیپنوتراپی یکی از روش های پیچیده تر تسکین بخش است که در برخی از زنان برای کنترل درد زایمان و کاهش اضطراب به کار می رود. در این روش، از تکنیک های تجسم و تلقین برای تغییر تجربه درد استفاده می شود. مطالعات نشان داده اند که هیپنوتراپی می تواند به طور چشمگیری به کاهش درد و اضطراب در مادران کمک کند و تجربه زایمان را برای آنان راحت تر کند. هیپنوتراپی به ویژه در مادرانی که ترس زیادی از زایمان دارند، می تواند به عنوان یک روش مؤثر عمل کند. با این حال، این روش برای همه زنان مناسب نیست و نیاز به آموزش های ویژه و تجربه یک متخصص مجرب دارد. در مجموع، روش های تسکین بخش غیر دارویی برای زایمان دارای اثرات مثبت روان شناختی زیادی هستند و می توانند به کاهش استرس و اضطراب مادر و بهبود وضعیت روانی نوزاد کمک کنند. این روش ها به ویژه برای مادرانی که ترجیح می دهند از داروهای شیمیایی استفاده نکنند، مناسب هستند. با این حال، مهم است که هر یک از این روش ها تحت نظر متخصصین و با رعایت اصول صحیح اجرا شوند تا از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری گردد. استفاده از این روش ها باید شخصی سازی شده و بر اساس نیازهای فردی مادران در نظر گرفته شود تا بیشترین تأثیر مثبت را داشته باشد.

نتیجه گیری: نتایج این مرور نشان می دهد که درمان های تسکین بخش مانند ماساژ درمانی، موسیقی درمانی، آروماتراپی و تکنیک های آرام سازی نقش مؤثری در بهبود سلامت روان مادران و کاهش علائم افسردگی پس از زایمان دارند. این روش ها به دلیل اثرات مثبت بر کاهش استرس و بهبود خلق و خو می توانند به عنوان مداخلات مکمل در سیستم های مراقبت بهداشتی برای زنان پس از زایمان به کار روند. استفاده از این روش ها به همراه مداخلات استاندارد روان شناختی می تواند به ارائه خدمات جامع تر و مؤثرتر برای مادران و نوزادان منجر شود. روش های تسکین بخش به طور کلی به عنوان مکمل درمان های استاندارد افسردگی پس از زایمان توصیه می شوند. با این حال، اثربخشی این مداخلات به شرایط فردی و نحوه اجرای صحیح آن ها بستگی دارد. ترکیب این روش ها با حمایت حرفه ای و رویکردهای روان شناختی استاندارد می تواند نتایج بهتری به همراه داشته باشد.

منابع

1. Beck CT. Postpartum depression: a metasynthesis. Qual Health Res. 2011;21(6):726-40.
2. Field T. Postpartum depression effects, risk factors, and interventions: a review. Clin Depress. 2018;4(1):1-11.
3. Liu Y, Chen S, Bao Y, et al. Effects of music therapy on postpartum depression: a systematic review. J



Affect Disord. 2020;273:271-82. 4. Conrad P, Adams C. The effects of lavender oil on anxiety and depression in postpartum women. Complement Ther Clin Pract. 2017;27:89-94. 5. Urech C, Fink NS, Hoesli I, et al. Relaxation techniques during pregnancy and postpartum: effects on stress and well-being. J Psychosom Obstet Gynaecol. 2018;39(3):166-72. 6. Dennis CL, Hodnett E. Psychosocial and psychological interventions for treating postpartum depression. Cochrane Database Syst Rev. 2007;(4):CD006116. 7. Chou FH, Lin LL, Cooney AT, et al. The effects of progressive muscle relaxation on anxiety and postpartum depression. Int J Nurs Stud. 2003;40(4):372-80. 8. Ozgoli G, Sadeghi R, Ebrahimi F, et al. Effectiveness of aromatherapy massage on postpartum depression. J Altern Complement Med. 2016;22(10):760-6. 9. Skouteris H, Wertheim EH, Rallis S, et al. Depression and anxiety through pregnancy and the early postpartum: an examination of prospective relationships. J Affect Disord. 2009;113(3):303-8. 10. Abdollahi F, Lye MS, Zain AM, et al. Predictors and prevalence of postpartum depression: a meta-analysis. BMC Public Health. 2016;16:1024. 11. Wulff K, Gatti S, Wettstein JG, et al. Sleep and circadian rhythm disruption in psychiatric and neurodegenerative disease. Nat Rev Neurosci. 2010;11(8):589-99. 12. Cho KS, Lee IS. Effects of aromatherapy on symptoms of depression and anxiety in postpartum women: a meta-analysis. Nurs Health Sci. 2020;22(1):54-64. 13. Posmontier B. The effectiveness of mindfulness-based therapy on anxiety and depression. Arch Psychiatr Nurs. 2008;22(2):107-15. 14. Manzotti A, Cerritelli F, Esteves JE, et al. Osteopathic manipulative treatment and postpartum depression. J Am Osteopath Assoc. 2015;115(10):580-6. 15. Wisner KL, Sit DK, McShea MC, et al. Onset timing, thoughts of self-harm, and diagnoses in postpartum women with screen-positive depression findings. JAMA Psychiatry. 2013;70(5):490-8. 16. Smith M, Segal J. Postpartum depression: signs, symptoms, and help. Healthline. 2020. 17. Reck C, Noe D, Gerstenlauer J, et al. Interactive regulation of affect in postpartum depressed mothers and their infants. Child Dev. 2011;82(1):73-89. 18. O'Hara MW, McCabe JE. Postpartum depression: current status and future directions. Annu Rev Clin Psychol. 2013;9:379-407. 19. Spielman V, Glover V, et al. Stress hormones in pregnancy and postpartum depression. Arch Womens Ment Health. 2012;15(2):103-9. 20. Milgrom J, Gemmill AW, et al. Screening for postnatal depression: an evidence-based approach. BMC Psychiatry. 2014;14:4