

# هیپنوتیزم درمانی و زایمان راحت

در بین اعمال طبیعی انسان، انجام زایمان، کم‌وبیش دردناک و گاه بسیار ناراحت‌کننده است. هرچند تحقیق‌های مردم‌شناسی در بین جامعه‌های مختلف بشری و گروه‌های مختلف انسانی، نشان می‌دهند که احساس درد در بین آنان در زمان زایمان، متفاوت است ولی این عقیده که عمل زایمان در بین اقوام بدوی، بدون درد بوده است، افسانه‌ای بیش نیست. برای انجام زایمان بی‌درد یا بسیار کم‌درد، روش‌های زیر وجود دارند:

## ۱) روش‌های هیپنوتیزمی

دکتر «ویلیام کروجر» استاد زنان و مامایی دانشگاه «شیکاگو» تحقیق‌ها و تألیف‌هایی در زمینه‌ی زایمان بدون استفاده از داروهای ضد درد یا هوش‌بر و تنها با هیپنوتیزم انجام داد و براساس کتاب خود با نام «کاربرد هیپنوتیزم در تسکین درد»، در سال ۱۹۵۷ میلادی بدون استفاده از دارو و مواد هوش‌بر برای اولین بار عمل «سزارین» را انجام داد و در سال ۱۹۵۹ یک جراحی تیروئید را تنها با هیپنوتیزم انجام داده است. در سال ۱۹۶۳ نیز برای اولین بار جراحی یک تومور سینه را تنها با هیپنوتیزم به پایان رسانید.

در سال ۱۹۵۸، پس از این که انجمن «هیپنوتیزم بالینی آمریکا» تأسیس گردید، سازمان نظام پزشکی آمریکا هم اعلام کرد که: «هیپنوتیزم، یک وسیله‌ی درمانی ناب است، اگر توسط فرد باصلاحیتی به کار رود.» این انجمن در یک اظهار نظر رسمی، اعلام داشت: «هیپنوتیزم، یک وسیله‌ی درمانی عالی به‌ویژه در جریان زایمان بی‌درد است که هیچ‌گونه اثر ناگواری بر روی سیر طبیعی زایمان نمی‌گذارد.»

«دکتر ژوزف دلی» استاد بیماری‌های زنان و مامایی دانشگاه «شیکاگو» معتقد بود: «هیپنوتیزم، تنها بی‌حس‌کننده‌ی بی‌خطر در مامایی است. موقعی که می‌بینم برخی از همکاران، از این روش ناب استفاده نمی‌کنند، به‌شدت متأسف می‌شوم.» «دکتر دلی» و «دکتر کروجر» برای اولین بار در سال ۱۹۵۷، اولین جراحی سزارین بی‌درد با هیپنوتیزم را انجام دادند و «دکتر کروجر» اولین کتاب «زایمان بدون درد با هیپنوتیزم» را تألیف کرد.

## ۲) روش معروف به «زایمان طبیعی»

«گران‌تلی دیک‌رید» که تکنیک او به روش «دیک‌رید» معروف شده است، بر این باور بود که یک عمل طبیعی مانند زایمان، نباید به‌صورت طبیعی، این قدر دردناک بوده باشد؛ بلکه گذشت زمان، تلقین یا شرح اغراق‌آمیزی که مادران برای دختران‌شان درباره‌ی دردناک بودن زایمان بیان کرده و می‌کنند، در پیدایش این دردهای شدید مؤثرند.



«دیک‌رید» در روش زایمان طبیعی خود از امکانات زیر استفاده می‌کرد:

- ارائه‌ی مجموعه‌ای از اطلاعات علمی درباره‌ی زایمان به زائوها در نیمه‌ی دوم دوران بارداری.
  - آموزش برخی از روش‌های ریلکس‌شدن و تمرین‌های تنفسی به زائوها در طول دوران بارداری.
  - ارائه‌ی تلقین‌های مناسب به زائوها برای افزایش اعتمادبه‌نفس آنان و ایجاد شور و شوق مادرشدن به‌جای فکرکردن به درد و وحشت زایمان.
- هرچند او در توجیه مجموعه‌ی این آموزش‌ها، هرگز از واژه‌ی «هیپنوتیزم» استفاده نمی‌کرد، ولی در سال‌های پایانی عمرش، نگرش مساعدتری نسبت به هیپنوتیزم نشان می‌داد.

«دیک‌رید» مشاهده می‌کرد که برخی از زائوهای او، از آغاز شروع زایمان، به خلسه‌ی عمیق و مستمری فرومی‌روند و گاه پس از تولد نوزاد، هیچ‌یک از مرحله‌های زایمان و شرایط محیطی آن زمان را به‌یاد نمی‌آورند؛ ولی او تمام این جریان‌ها را به ریلکس‌شدن و تلقین نسبت می‌داد؛ در حالی که هیپنوتیزم، یک حالت ریلکس‌شدن عمیق و گسترده است که با تلقین‌پذیری شدیدی همراه است.

هرچند در علم امروزی، بر روی اسم‌ها و عنوان‌ها، تأکید یا مشاجره نمی‌شود، ولی افرادِ باصلاحیتی مانند «دکتر کروجر» به بهره‌گیری از روش‌های هیپنوتیزی در این روش اشاره و تأکید دارند.

## نتیجه‌ی زائوهای که با این روش، آماده شده بودند، این آمار را می‌دهد که:

- در ۲۵ تا ۳۳ درصد از زائوهای که با این روش، آماده‌ی زایمان می‌شدند، نیازی به تجویز مسکن نبود؛ زیرا درد شدیدی وجود نداشت.
  - در بقیه‌ی زائوهای که با این روش، آماده شده بودند، اگر هم نیازی به تجویز مسکن بود، این احتیاج دارویی بسیار کم و به‌ندرت به بیشتر از تریقی ۱۰۰ میلی‌گرم «دمرول» (یک مسکن یا ضد درد قوی) نیاز پیدامی‌شد.
- زائوهایی که در دوره‌های آماده‌سازی که برای زایمان طبیعی، برگزار می‌شد، شرکت می‌کردند، هدف خود را از شرکت در این برنامه‌ها، تنها از بین بردن درد نمی‌دانستند؛ بلکه هدف اساسی خود را در این روش، هدایت جریان زایمان با استفاده از مبانی روان‌شناسی به مسیری تلقی می‌کردند که برای آنان، هیجان و عاطفه‌ی بیشتری به‌وجود آورد.

## ۳) روش «لاماز» برای انجام زایمان بی‌درد

در حدود سال ۱۹۵۰ پزشک فرانسوی «فردیناند لاماز» که به «روسیه» سفر کرده بود، با روشی به نام «پسیکو پروفیلاکسی» آشنا شد که پس از بازگشت به فرانسه، به‌سرعت روش زایمان بی‌درد یا کم‌درد توسط او در کشورهای غربی گسترش پیدا کرد و مورد قبول قرار گرفت و جانشین تکنیک «دیک‌رید» شد. این روش با هیپنوتیزم، پیوند و مشترکات بیشتری دارد.

در آن دوره، یک پزشک روسی به نام «پلاتونوف» که در مؤسسه‌ی پژوهشی «خارکف» بر روی روش‌های «هیپنوتیزمی-تلقینی» برای تسکین دردها، تحقیق می‌کرد، تسکین دردهای زایمان را حوزه‌ی مناسبی برای کارهای خود تشخیص داد. برای اولین بار، انجام این روش «هیپنوتیزمی-تلقینی» که به‌خوبی توسط او طراحی شده بود، بر روی زائوهای پزشک، دانشجوی پزشکی و کادرهای پزشکی در سال ۱۹۳۶ در شوروی، هیجان زیادی به‌وجود آورد. در حدود ۶۰ درصد از ۵۸۸ خانم بارداری که در این برنامه شرکت داشتند، بسیار از زایمان راحت و موفقیت‌آمیز خود اظهار رضایت می‌کردند. در شوروی سابق به مکان‌هایی که زایمان در آن صورت می‌گرفت، «هیپنوتاریم» یا محلی برای انجام زایمان به کمک هیپنوتیزم اطلاق می‌شد و گزارش‌هایی که متخصصان زایمان، در این کشور انتشار می‌دادند، به‌طور معمول بیشتر از ۸۰۰۰ زایمان با هیپنوتیزم را شامل می‌شد که از سال ۱۹۵۱ مورد تأیید و تصویب وزارت بهداشت و درمان شوروی قرار گرفته بود.

## مقدمه‌های لازم برای انجام زایمان بی‌درد با هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم

اگر متخصصان بی‌هوشی، به دانش کافی در زمینه‌ی آموزش زائوها دست پیداکنند و در آموزش‌های گروهی که کمتر از عجله‌ی دوساعته است، زائوها را با خلسه‌ی هیپنوتیزی آشنا و شرطی کنند، در این شرایط، در زمان شروع دردهای زایمان، می‌توانند در مدت چند دقیقه، آنان را در شرایط خلسه‌ی هیپنوتیزی قرار داده و با روشی مانند «بی‌حسی دستکشی» که یک تکنیک بی‌دردکننده‌ی هیپنوتیزی است، آنان را در شرایط بی‌دردی قرار دهند.

خانم‌های باردار، می‌توانند در دوران بارداری، ضمن آشنایی با هیپنوتیزم، فراگیری خودهیپنوتیزم و تکنیک ایجاد «بی‌حسی هیپنوتیزی»، در شرایط زایمان در بیمارستان یا منزل، زیر نظر یک پزشک یا ماما، به‌راحتی خودشان کارهای مرتبط با زایمان بی‌درد، ایجاد خلسه، عمیق‌تر کردن خلسه، ایجاد بی‌حسی دستکشی و تداوم خلسه را بدون کم‌ترین خطری زیر نظر ماما یا پزشک انجام دهند.

هیپنوتیزم، یک وسیله‌ی درمانی، پزشکی و هیپنوتیزم‌درمانی در متن کارهای پزشکی یا بالینی است و به‌موجب قانون، هر عمل پزشکی بایستی توسط فردی صورت بگیرد که دارای تحصیلات و پروانه‌ی پزشکی است که در زمینه‌ی زایمان بی‌درد با هیپنوتیزم شامل پزشکان ماما می‌شود. هیپنوتیزم، زمانی که توسط فرد آموزش‌دیده و صاحب صلاحیتی، صورت بگیرد، به‌طور کامل، بدون خطر و عارضه است.



دکتر سیدرضا جمالیان  
هیپنوتیزم درمان‌گر

