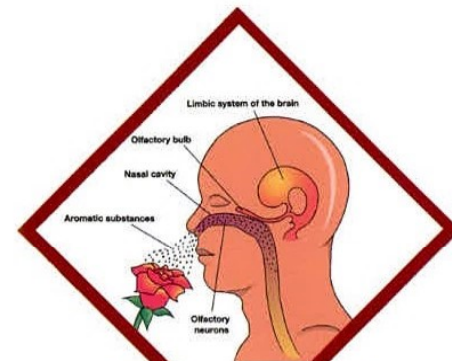


## بیمارستان و زایشگاه

### بنت الهدی



آدرس: مشهد، خیابان بهار

تلفن: ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

[www.bentolhodahospital@yahoo.com](mailto:www.bentolhodahospital@yahoo.com)

کانال تلگرامی: @benthospital

امیدواریم مطالعه این پمفلت آموزشی باعث افزایش اطلاعات شما در زمینه ارتقاء سلامتی تان باشد

### کاربرد رایحه درمانی در لیبر و زایمان

اسانس گل سرخ:

به جهت اثرات تنظیم کنندگی، تقویت کنندگی و پاک کنندگی در اختلالات رحمی استفاده می شود. به تنهایی یا در مخلوط مساوی اسپتوخودوس کاملا مناسب لیبر است. موجب بهبود گردش خون، تنفس آرام و عمیق می شود، ضد افسردگی است و رایحه آن به آرامش اعصاب کمک می کند.

### طریقه کاربرد اسانس های گیاهی چگونه است؟

شایع ترین و ایمن ترین راه های استفاده عبارتند از:

- ۱- ماساژ رایحه
- ۲- حمام وان رایحه
- ۳- پاشویه رایحه
- ۴- حمام دوش رایحه
- ۵- کمپرس با رایحه
- ۶- استنشاق رایحه
- ۷- معطر کردن اتاق با رایحه

### مخلوط حمام وان لیبر

۳ قطره اسانس اسپتوخودوس را به وان آبگرم اضافه کنید و بهم بزنید تا در آب پراکنده شود و در وان دراز بکشید و استراحت نمایید  
نکته: افزودن اسانس ها به وان زایمان توصیه نمی شود زیرا ممکن است

وارد چشم های نوزاد شود. زنانی که در آب زایمان می کنند اسانس را جهت معطر ساختن اتاق لیبر استفاده نمایند.

### کمپرس قسمت تحتانی شکم یا پشت:

به ۲۴۰ سی سی آب گرم، ۳-۲ قطره اسانس یاسمین، سلوی یا اسپتوخودوس افزوده، هم بزنید. دستمال تمیز را داخل این مخلوط خیس کرده، فشار دهید و در قسمت تحتانی شکم یا پشت قرار دهید.

### روغن ماساژ لیبر:

به ۵۰ سی سی روغن بادام، ۶ قطره اسانس اسپتوخودوس و ۶ قطره اسانس یاسمین اضافه کنید، یا به ۵۰ سی سی روغن بادام، ۱۲ قطره اسانس اسپتوخودوس اضافه کنید.



### اسانس مناسب برای معطر ساختن اتاق زایمان:

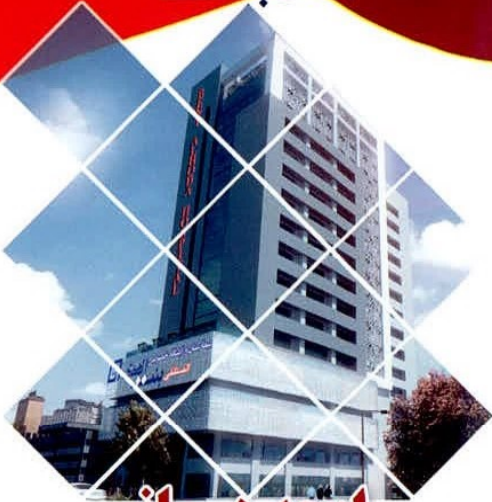
به یک ظرف آب داغ ۳ قطره از اسانس مورد نظر یا مخلوطی از دو تا از اسانس های زیر را اضافه نمایید.

اسپتوخودوس (آرام کننده و ضد عفونی کننده) برگاموت (ضد افسردگی عالی)

ژرانیوم (روح افزا) لیموترش (نیروبخش و مناسب برای خستگی لیبر طولانی)

در مرحله انتقالی: در ظرف آب خنک ۲ قطره اسانس گل سرخ یا بهار نارنج یا اسپتوخودوس افزوده، دستمال را در ظرف آب محتوی اسانس

خیسانده و به صورت وگردن بکشید



## رایحه درمانی در زایمان

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی  
کمیته آموزش به بیمار



عنوان سند: رایحه درمانی در زایمان

شماره سند: 91-P-BH شماره ویرایش: ۰۰ شماره بازنگری: ۰۰  
تاریخ تدوین: آذر ماه ۹۶



BENTOLHODA HOSPITAL

### در مرحله دوم لیر:

در تنفس های نا منظم، ۱ یا ۲ قطره اسانس بهار نارنج را روی دستمال ریخته و استشمام نمایید. تنفس اصلاح و آرام می شود. یا می توان روی دستمال مرطوب اسانس اسطوخودوس ریخته و با آن عرق صورت را پاک نمود. یا ۱ یا ۲ قطره اسانس نارنگی پتی گرن، بهار نارنج، یلانگ یلانگ یا ژرانیوم روی دستمال و استنشاق آن، یا ۲ تا ۳ قطره بهار نارنج یلانگ یلانگ یا ژرانیوم به ظرف آب داغ بیفزایید.

### رایحه درمانی در مرحله سوم زایمان:

به یک ظرف آب گرم، ۲ تا ۳ قطره اسانس یاسمین افزوده و در بخش تحتانی شکم استفاده نمایید. برای خواب پس از زایمان، اسطوخودوس یا بهار نارنج روی دستمال ریخته و استشمام نمایید. اسانس هایی که باید از مصرف آنها در بارداری پرهیز نمود.

آویشن	راز یانه	مرزنگوش
اکلیل کوهی	ریحان	مرزه
انجدان رومی	زوفا	مرمکی
بادرنجبویه	سدر اطلس	مریم گلی
بادیان رومی	سرو کوهی	میخک
ترخون	سلوی	نعناع فلفلی
جعفری	سنبل ختایی	یاسمین
دارچین	کافور	

### نگهداری اسانس های گیاهی:

اسانس های گیاهی را دور از نور و دسترس کودکان قرار دهید. چیزی را داخل ظرف اسانس نبرید. در صورتی که تصادفا روی زمین ریخته شد، آن را خشک کنید زیرا در سطوح براق اثرشان باقی می ماند. هنگام تهیه مخلوط اسانس ها در منزل، دقت کنید تمام بطری ها و وسایل مورد استفاده خشک و تمیز باشند. برای محافظت از دست ها دستکش پلاستیکی بپوشید. مراقب باشید داخل چشم نشوند. بجز مقادیر خیلی کم از اسطوخودوس و درخت چای، بقیه اسانس ها را مستقیم روی پوست استفاده نکنید. چنانچه به حساسیت، بیماری های طبی مثل اکزما، فشارخون بالا و صرع مبتلا هستید با رایحه درمان ماهر مشورت کنید. در صورت بارداری فقط اسانس های مجاز در بارداری را استفاده کنید و هرگز از مقادیر توصیه شده، تجاوز نکنید. زمان استفاده در مقادیر دقیق باشید و بیشتر از دستورالعمل استفاده نکنید. خود درمانی نکنید.