



## زایمان فیزیولوژیک

گروه هدف: مادران باردار



[www.shlenjan.mui.ac.ir](http://www.shlenjan.mui.ac.ir)

تماس شماره: 03152237326

واحد آموزش به‌بیمار 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/026/MC

- فراموش نکنید همان طور که جسم شما نیاز به ورزش دارد ذهنتان هم به ورزش نیازمند است. آمادگی برای بارداری یعنی آمادگی جسم که معبدی مقدس است و آمادگی روح که جزئی از خداست و شایسته عشق و احترام.
- از طریق تن آرامی که یک ترفند روانی معجزه آساست می‌توانیم باعث کاهش اضطراب در دنیای پر از استرس امروز شویم.
- کاهش اضطراب مادر را تبدیل به فردی متعادل، کارآمد، با کفایت و مهربان می‌کند که لازمه نقش مادری است. هنر همراهی و حمایت نمودن مادر در طی دوران بارداری و زایمان، کلید اساسی جهت حفظ برنامه زایمان طبیعی و حفظ حرمت مادر و نوزاد است.

منبع:

کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان

## ورزش های دوران بارداری

مادران بارداری که می‌خواهند در این دوره مهم از زندگی‌شان بهترین باشند، باید برای ساختن آن تلاش کنند. همه ما می‌دانیم که نتیجه اصلی سلامت جسم، ورزش است. امروزه ورزش به صورت یک علم و روش درمانی مورد توجه قرار گرفته یعنی با توجه به ساختار بدنی و ویژگی هر فرد ورزش موردنظر پیشنهاد می‌شود.



عمدتاً پروسه زایمان به عنوان یک اتفاق خوشایند و لذتبخش و یک روش غیرتهاجمی، ارزان و ساده و بدون عوارض جانبی می باشد.

- هر مادر باردار، با هر تصمیمی در مورد زایمانش می تواند از فواید کلاس های آمادگی دوران بارداری و زایمان بهره مند گردد. از یک مادر شاد و سالم کودکی شاد و سالم متولد می شود.
- طبیعت زایمان درد است و علت اصلی درد زایمان انقباضات رحم است. واکنش مادر نسبت به درد زایمان متفاوت است و تحت تاثیر عوامل زیادی مانند فرهنگ، احساس ترس و نگرانی، تجربه زایمان قبلی، میزان آمادگی برای بچه دار شدن و حمایت همسر می باشد.

### روش های کاهش درد زایمان

- روشهایی برای کاهش درد زایمان به کار می روند عمدتاً به دو گروه دارویی و غیردارویی تقسیم می شوند از جمله روشهای غیردارویی عبارتند از: تمرین های کششی، ماساژ، تن آرامی، مهارتهای تنفسی، قرارگرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد، گرمای سطحی، سرمای سطحی، آب درمانی، لمس و ماساژ، طب سوزنی، طب فشاری، رایحه درمانی، موسیقی و ...

..

- زایمان در فضا و اتاقی انجام می شود که مادر احساس خوشایندی دارد و در تمام مراحل آزادی عمل دارد.
- فضای اتاق زایمان محیطی آرام شبیه منزل، در کنار استفاده از توپ های مخصوص زایمان، دوش و وان با تخت های راحت در موقعیت های ایستاده، نشسته و به پهلو می باشد.



### فرق زایمان طبیعی با زایمان فیزیولوژیک

در زایمان طبیعی انواع دخالت های پزشکی و دارویی انجام می گیرد بالاخص در کشور ما دو دهه اخیر این دخالت ها بی رویه بوده و عوارضی را به دنبال داشته است ولی در زایمان فیزیولوژیک بدون هرگونه دخالت دارویی و پزشکی زایمان صورت می گیرد.

### زایمان فیزیولوژیک و ورزش های دوران بارداری

با روش های نوین و حمایتی کاهش درد زایمان،

### زایمان فیزیولوژیک

پیشرفت روند زایمانی بدون هیچ گونه دخالت غیرطبیعی (پزشکی- دارویی) که خوشایند مادر هم باشد. آخرین و استانداردترین روش زایمانی در دنیا بدون کوچکترین عارضه برای مادر و نوزاد از نظر جسمی و روحی است.

- زایمان فیزیولوژیک یعنی بهره مندی مادر از حداکثر امکانات و آزادی عمل در اتاق زایمان و حضور همراهی که در کنار مادر باشد.
- همچنین فراهم آوردن شرایطی است که به حفظ حریم و حرمت مادری که در حال زایمان است منجر شود.
- در اصل زایمان فیزیولوژیک به زایمان کم درد غیردارویی اطلاق می شود که با رعایت حرمت مادر حداقل مداخلات زایمانی صورت می گیرد.
- مادر پیش از زایمان در کلاس های آمادگی برای زایمان شرکت می کند و با روش های مختلف زایمان آشنا می شود. آزادانه مجاز به انتخاب شیوه زایمانی است و در این روش مادر با همراه به اتاق زایمان وارد می شود.
- در روند زایمان فیزیولوژیک همراه زن باردار کنار اوست و مادر اجازه راه رفتن، حرکت کردن، خوردن و نوشیدن را دارد.