



بسمه تعالی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی آیت الله طالقانی تبریز

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

## مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی تبریز

### زایمان بی درد

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

ویرایش: مرداد ۱۴۰۱

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

لازم به ذکر است کلاس آموزشی زایمان  
فیزیولوژیک روزهای یکشنبه و سه شنبه  
هر هفته به طور رایگان در بخش  
LDR مرکز طالقانی برگزار می گردد.

همچنین آموزش در مورد زایمان به روش  
بیدردی دارویی همه روزه به طور رایگان  
در درمانگاه مرکز ارائه می گردد.

اگرچه با وجود تمامی این آمادگی ها در زایمان فیزیولوژیک، درد کاملا از بین نمی رود، بلکه تنها درد مادران کم می شود. به همین دلیل زنان بارداری که نمی خواهند هیچ دردی را در زمان زایمان تجربه کنند می توانند به جای زایمان فیزیولوژیک از زایمان بدون درد دارویی کمک بگیرند.



3

زایمان فیزیولوژیک یکی از روشهای کم کردن درد مادران در پروسه زایمان است. در این شیوه از زایمان تلاش می شود با پیروی از سیر طبیعی زایمان و با دریافت کمک هایی از قبیل ماساژ، تکنیک های تنفسی و استفاده از دوش آب گرم و برخی آمادگی های دیگر که از هفته ۲۰ بارداری با بهترین امکانات آموزش داده می شود، زایمانی آسان تر را تجربه کنید.

2

## مادر عزیز :

دیگر دوره ی زایمان های پر درد به سرآمد. بی دردی حق شماست، کافی است آن را انتخاب کنید. اگر می خواهید بدانید زایمان بدون درد چیست در ادامه این مطلب با ما باشید.



1