



بسمه تعالی



مرکز آموزش، پژوهشی و درمانی آیت الله طالقانی تبریز

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی تبریز

## زایمان فیزیولوژیک (طبیعی)



تهیه و تنظیم: صوفیا اسدی (کارشناس ارشد مامایی)

گروه هدف: مادران باردار

تدوین: تابستان ۱۴۰۰

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

## مادر عزیز

آمادگی برای بارداری یعنی آمادگی جسم که معبدی مقدس است و آمادگی روح که که جزئی از خداست و شایسته عشق و احترام.

از طریق ورزش و تن‌آرامی جسم و روح خود را از استرس و اضطراب دور نگه دارید.

کاهش اضطراب مادر را تبدیل به فردی متعادل، کارآمد، با کفایت و مهربان می‌کند که لازمه نقش مادری است.

هنر همراهی و حمایت دوران بارداری و زایمان، کلید اساسی موفقیت در زایمان طبیعی و حفظ حرمت مادر و نوزاد می‌باشد.

به امید سلامتی مادران و نوزادان

ایران عزیزمان

منبع:

کتاب آموزش‌های دوران بارداری و آمادگی برای

زایمان سال ۱۳۹۴

## اهداف زایمان فیزیولوژیک

۱- کاهش میزان سزارین‌های غیرضروری

۲- ترویج روش‌های مختلف زایمان طبیعی کم‌درد و بی‌درد به گونه‌ای که مادر حق انتخاب داشته باشد.

۳- توانمندسازی مادر

۴- آزادی عمل و استقلال به گونه‌ای که به هر زن فرصت داده می‌شود تا در کنار خانواده‌اش یک زایمان سالم و لذت بخش را صرف نظر از مسائل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی تجربه کند.

۵- در مراکز زایمانی احساس امنیت و آسایش کند و سلامت روانی، مسائل خصوصی و خواسته‌های شخصی وی مورد احترام قرار گیرد.



## زایمان فیزیولوژیک

زایمان فیزیولوژیک به معنی انجام زایمان ایمن، کم درد، طبیعی و بدون مداخلات پزشکی با رعایت حریم خصوصی زائو در کنار همراه، ترجیحاً همسر و در محیطی امن و آرام با منع عدم تحرک و منع عدم خوردن و آشامیدن می‌باشد. در این نوع زایمان سرم ترایی، خوابیدن مادر در بستر، معاینات مکرر تشخیصی و اپی‌زیاتومی (برش جراحی محل پرینه) به صورت روتین انجام نمی‌شود و هر اقدامی در صورت لزوم انجام می‌شود.

زایمان فیزیولوژیک یا زایمان طبیعی بدون مداخله روش جدیدی از زایمان است که قبلاً "در کشورهایمانند آلمان استرالیا، کانادا و ... مورد توجه قرار گرفت و کم کم وارد ایران شد. جهت آماده شدن برای این نوع زایمان، اگر برای مادر منع انجام زایمان فیزیولوژیک وجود نداشته- باشد، در کلاس‌های آمادگی شرکت می‌کند.

کلاس آمادگی از هفته ۲۰ تا ۳۷ بارداری و طی ۸ جلسه برگزار می‌شود. زمان هر جلسه ۹۰ دقیقه می‌باشد. در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارت‌های عملی جهت آمادگی برای زایمان آموزش داده می‌شود.

## فرق زایمان فیزیولوژیک با زایمان طبیعی

در زایمان فیزیولوژیک مصرف داروی محرک انقباضات رحمی در طی لیبر (درد زایمان) و زایمان لازم نیست. بنابراین همان‌گونه که مصرف دارو در دوران بارداری مضر می‌باشد، این نکته تا انتهای دوران زایمان باید مورد توجه قرار گیرد. مادران محترم می‌توانند در هر وضعیتی که خود انتخاب می‌کنند و در آن وضعیت احساس راحتی بیشتری می‌کنند قرار گرفته و زایمان نمایند. در زایمان فیزیولوژیک مادر در زایمان نقش فعال و موثری دارد. در پایان این زایمان نوزاد در آغوش مادر قرار می‌گیرد و رضایت مادر کاملاً مشهود است.



نوزاد سالم و با نشاط

مادر سالم و با نشاط

زایمان فیزیولوژیک با آگاهی مادر در مورد توانایی‌های بدنش برای انجام زایمان طبیعی، غلبه بر ترس و درد و نگرانی خود و در نتیجه مشارکت کامل مادر در فرآیند زایمان صورت می‌گیرد. این زایمان در وضعیت‌های مختلف مادر مثل ایستاده، روی زانو، چهار دست و پا، چمباتمه، لیتاتومی (روش سنتی زایمان طبیعی، خوابیده به پشت و پاها روی جایگاه مخصوص) و نشسته متمایل به جلو و ... انجام می‌شود و آگاهی مادر از روند این پدیده خارق‌العاده بسیار اهمیت دارد. انواع روش‌های کاهش درد زایمان غیر دارویی مثل تمرین‌های کششی، ماساژتراپی، آروماتراپی، گرمادرمانی، طب فشاری، موسیقی درمانی، تن آرامی، تکنیک‌های تنفسی، تمرکز و انحراف فکر، آب درمانی و .. نه تنها میزان احساس درد مادر را کاهش می‌دهد بلکه سرعت زایمان و رضایت مادر را افزایش می‌دهد و سلامت کامل جنین را تضمین می‌کند.

با روش زایمان فیزیولوژیک و کاهش حس درد می‌توان فرایند زایمان طبیعی را به یک اتفاق خوشایند و لذت بخش تبدیل کرد و یک روش غیر تهاجمی، ساده و بدون عوارض جانبی ایجاد کرد.