

بسمه تعالی

زایمان فیزیولوژیک چیست ؟



واحد آموزش به بیمار

با

همکاری سوپروایزر آموزشی

بیمارستان مادر و کودک شوشتری

خرداد ۹۷

منبع: آموزش های دوران بارداری و یا آمادگی برای زایمان

نهضت امامی افشار، شهناز ترک زهرائی و همکاران

بازنگری اول

تفاوت زایمان فیزیولوژیک و طبیعی

چیست ؟

در زایمان فیزیولوژیک مادر پیش از زایمان در کلاسهای آمادگی برای زایمان شرکت میکند و با روشهای مختلف زایمان آشنا میشود، آزادانه مجاز به انتخاب شیوه زایمانی است و در این روش مادر، در صورت تمایل با همراه به اتاق زایمان وارد میشود.

کنار اوست و مادر اجازه راه رفتن، حرکت کردن، خوردن و نوشیدن را « همراه زن باردار » در روند زایمان فیزیولوژیک دارد 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.

زایمان فیزیولوژیک چیست ؟

زایمان فیزیولوژیک به معنی انجام زایمان ایمن، کم درد، طبیعی و بدون مداخلات پزشکی با رعایت حریم خصوصی زائو در کنار ترجیحاً همسر در محیطی امن و آرام منع عدم تحرک و منع عدم خوردن و آشامیدن است

در زایمان فیزیولوژیک ، خانم باردار با دردهای کاملاً طبیعی خود مراجعه میکند و پرونده بستری در بلوک زایمان تشکیل میشود . اما دیگر از وصل کردن سرم و خوابیدن روی تخت و غذا نخوردن و ... خبری نیست ! در زایمان فیزیولوژیک تمام سعی مان بر این است که فرد احساس راحتی کند . همه کس و همه چیز در اختیار مادر باردار قرار

دارد که فقط راحت باشد . احساس غریبی نکند . وجود همراه زایمان (معمولاً همسر یا مامای همراه) نیز از اصول زایمان فیزیولوژیک است . در این نحوه زایمان ، سرم تراپی اجباری و آنژیوکت و ... ممنوع است . همه چیز فقط و فقط در صورت "لزوم" انجام می شود .

مادر می تواند مایعات و غذاهای سبک استفاده کند . لزومی هم به دراز کشیدن روی تخت و تکان نخورن نیست !

اتفاقاً در زایمان فیزیولوژیک سعی میکنیم از نیروهای طبیعی شکم و لگن برای پیشرفت زایمان استفاده کنیم .

مادران می توانند در هر وضعیتی که خود انتخاب می کنند و در آن وضعیت احساس راحتی بیشتری دارند قرار گرفته و زایمان نمایند، در پایان این زایمان نوزاد در آغوش مادر قرار گرفته و رضایت مادر کاملاً مشهود بوده چنانچه امکان حضور همراه یا همسر وجود داشته باشد این زایمان با حمایت همراه یا همسر سریعتر و راحت تر انجام خواهد شد

آیا جهت انجام زایمان فیزیولوژیک شرایط خاصی لازم است ؟

بله ، در درجه اول ، هیچ منعی جهت زایمان طبیعی نباید داشته باشد . برای مثال ، حفت سرراهی ضمناً خانم باردار بایستی طی دوران بارداری کلاس های آمادگی زایمان را گذرانده تا مهارت های لازم را جهت حضور در این نوع زایمان کسب کند ، همچنین همراه وی که ترجیحاً همسر بوده بایستی در چند جلسه از کلاس ها شرکت نماید

معمولاً از ماه سوم حاملگی و حداقل طی هشت جلسه کلاس ها برگزار شده که هر جلسه یک و نیم ساعت به طول می انجامد و شامل آموزش های زیر می باشد:

۱. ارائه برنامه های ورزشی ویژه بارداری جهت حفظ کشش عضلانی و پیشگیری از دردهای عضلانی و استخوانی دوران بارداری مانند کمردرد ، پیشگیری از پرولاپس رحمی و افتادگی مثانه ، همچنین حفظ اندام های زن مشابه قبل از بارداری و کنترل مشکلات گوارشی و بواسیر

۲. برنامه های ریلکسیشن و آرام تنی جهت کاهش استرس و اضطراب دوران بارداری زایمان که منجر به ایجاد بارداری با نشاط و زایمانی آرام ، دور از نگرانی و استرس بوده و باعث افزایش اعتماد به نفس زانو می گردد

۳. آموزش مراقبت های دوران بارداری ، تغییرات فیزیولوژیک بارداری و زایمان ، آموزش مشکلات و عوارض غیر قابل اجتناب بارداری و تغذیه و آموزش مراحل زایمان و کنترل هیجانانات خانواده .

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 .



زایمان فیزیولوژیک به معنی انجام زایمان ایمن ، کم درد ، طبیعی و بدون مداخلات پزشکی با رعایت حریم خصوصی

زائو در کنار همراه ترجیحاً همسر در محیطی امن و آرام منع عدم تحرک و منع عدم خوردن و آشامیدن می باشد.