

توضیح زایمان فیزیولوژیک :

زایمان فیزیولوژیک در واقع همان زایمان طبیعی است که بدون استفاده از آمپول فشار یا دیگر داروها انجام می شود. در زایمان فیزیولوژیک پزشک متخصص زنان و ماما هیچ دارویی به شما تزریق نمی کنند و دخالتی در روند زایمان ندارند، فقط شما را تحت نظر قرار می دهند و شما با طی کردن روند زایمان، نوزاد خود را به صورت طبیعی به دنیا می آورید.

در این نوع زایمان در صورت نبود منع برای مادر، قبل از موعد زایمان باید مادر در کلاس های آمادگی زایمان فیزیولوژیک شرکت نماید.

اهداف کلی زایمان فیزیولوژیک :

- توانمند سازی مادر و ایجاد اعتماد به نفس در مادر
- ارائه آزادی عمل و استقلال به مادر و این که مادر در مرکز زایمانی احساس امنیت کند و سلامت روانی و حریم خصوصی اش حفظ شود
- ترویج روش های مختلف زایمان طبیعی و کم درد به گونه ای که مادر حق انتخاب داشته باشد
- کاهش میزان سزارین های غیر ضروری

هدف از برگزاری کلاس های زایمان

فیزیولوژیک :

- بهبود سبک زندگی در بارداری، حین زایمان و تولد نوزاد
- گذراندن دوران بارداری و مراحل مختلف زایمان با کم ترین عوارض
- کنترل ارادی دردهای حاصل از انقباضات رحمی در هنگام زایمان از طریق تمرین های تنفسی و تن آرامی
- کاهش میزان مداخلات پزشکی در حین بارداری و زایمان
- توانمند سازی مادران باردار و خانواده های آن ها
- کاهش درد و بهتر از آن کاهش رنج مادر
- کاهش ترس از زایمان طبیعی



روند انجام زایمان فیزیولوژیک :

- 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 ی زایمان است و در این روش مادر با همراه به اتاق زایمان وارد می شود
- در روند زایمان فیزیولوژیک، همراه خانم باردار در کنار اوست و مادر اجازه ی راه رفتن، حرکت کردن، نوشیدن مایعات و نوشیدنی های مجاز را 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 و 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
- به علت حضور همراه در اتاق زایمان، مادر از جانب همراه خود تشویق و حمایت روحی و روانی می شود و تکنیک های آموزش داده شده در دوران بارداری را نیز به مادر یادآوری و از او مراقبت می کند



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی زایمان فیزیولوژیک

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: راهنمای کشوری زایمان فیزیولوژیک



آموزش بیشتر در



ادامه روند انجام زایمان فیزیولوژیک:

- آموزش همسران در مورد آشنایی با مراحل زایمان و وضعیت های مختلف زایمان و مداخلات ضروری حین زایمان نیز انجام می شود
- در این کلاس ها شما به اهمیت زایمان طبیعی ، نقش همراه ، برنامه ریزی برای زایمان ، علایم خطر بارداری ، مراقبت پس از زایمان و علایم خطر پس از زایمان و آموزش شیردهی پی می برید
- آمادگی سایر اعضای خانواده ، مراقبت از نوزاد و علایم خطر نوزاد نیز در این کلاس ها آموزش داده می شود
- همراه مادر در اتاق زایمان می تواند خواهر، مادر و یا مامای همراه باشد

شعار کلاس زایمان فیزیولوژیک:

هر چیزی طبیعی خوبه حتی زایمان

ادامه روند انجام زایمان فیزیولوژیک:

- زایمان فیزیولوژیک با مشارکت کامل مادر در فرایند زایمان صورت می گیرد ، این زایمان در وضعیت های مختلف مادر ، مانند ایستاده ، روی زانو ، چهار دست و پا ، چمباتمه ، لیتاتومی (وضعیت زایمان) و نشسته ی متمایل به جلو در وان آب گرم ... انجام می شود و آگاهی مادر از روند این پدیده ی خارق العاده بسیار اهمیت دارد .
- انواع روش های کاهش درد زایمان غیر دارویی مانند ماساژ درمانی ، رایحه درمانی ، گرما درمانی ، سرما درمانی ، طب فشاری ، موسیقی درمانی ، تن آرامی ، تکنیک های تنفسی و... نه تنها میزان درد مادر را کاهش می دهد بلکه رضایت مادر را افزایش می دهد و سلامت کامل جنین را نیز تضمین می کند
- مادران به اهمیت مراقبت های بارداری ، آگاهی در مورد علایم خطر ، بهداشت فردی ، بهداشت روانی ، تغذیه ی دوران بارداری ، رشد و تکامل ، درد زایمان و روش های مختلف کاهش درد زایمان پی می برند