

تفاوت زایمان فیزیولوژیک و طبیعی چیست؟

در زایمان فیزیولوژیک مادر پیش از زایمان در کلاسهای آمادگی برای زایمان شرکت می کند و با روشهای مختلف زایمان آشنا می شود 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 کنار همراه در روند زایمان فیزیولوژیک دارد.

زایمان در فضای اتاقی انجام میشود که مادر احساس خوشایندی دارد و در تمام مراحل آزادی عمل دارد. فضای اتاق زایمان محیطی آرام شبیه منزل، در کنار استفاده از توپهای مخصوص زایمان، دوش و وان با تختهای راحت در موقعیتهای 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 ترجیحا 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 می کند و پرونده بستری در بلوک زایمان تشکیل می شود اما دیگر از وصل کردن سرم و خوابیدن روی تخت، و غذا نخوردن 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 در صورت لزوم انجام می شود. مادر می تواند مایعات و غذاهای سبک استفاده کند.

اتفاقاً در زایمان فیزیولوژیک سعی میکنیم از نیروهای طبیعی شکم و لگن برای پیشرفت زایمان استفاده کنیم. مادران میتوانند 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 سریعتر و راحت تر انجام خواهد شد.

آیا جهت انجام زایمان فیزیولوژیک شرایط

خاصی لازم است ؟

بله در درجه ی اول

هیچ منعی جهت زایمان طبیعی نباید داشته باشد. برای مثال جفت سرراهی. خانم باردار بایستی طی دوران بارداری کلاسهای آمادگی زایمان را گذرانیده تا مهارتهای لازم را در جهت حضور در این نوع زایمان کسب کند همچنین همراه وی که ترجیحا همسر بوده بایستی در چند جلسه از کلاسها شرکت نماید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

مرکز آموزشی درمانی معتضدی

زایمان فیزیولوژیک

تایید کننده: دکتر تانیا امینی (متخصص زنان و زایمان)

تهیه کننده: الهام عزیزی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تلفن: ۷۲۴۶۳۵۱-۷۲۴۶۶۹۳

خط مستقیم آموزش به بیمار: ۷۲۶۴۷۹۰

واحد آموزش بیمار داخلی 185

منبع: آموزشهای دوران بارداری و آمادگی زنان (امامی افشار)

www.motazedi.kums.ac.ir

فروردین 1404

مادر باردار با هر تصمیمی در مورد زایمانش میتواند از فواید کلاس های آمادگی دوران بارداری و زایمان بهره مند گردد. از یک مادر شاد و سالم کودک 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 ترجیحا همسر در محیطی امن و آرام، منع عدم تحرک و منع عدم خوردن و آشامیدن می باشد.



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

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

2- 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 زائو می گردد.

3- آموزش های مراقبت های دوران بارداری، تغییرات فیزیولوژیک بارداری و زایمان، آموزش مشکلات و عوارض غیرقابل اجتناب بارداری و تغذیه و آموزش مراحل زایمان و کنترل هیجانات خانواده.