

فرق زایمان طبیعی با زایمان فیزیولوژیک:

در زایمان طبیعی انواع دخالت های پزشکی و دارویی انجام میگیرد بالاخص در کشور ما در دو دهه اخیر که این دخالتها بی رویه بوده و عوارضی را به دنبال داشته است. ولی در زایمان فیزیولوژیک بدون هر گونه دخالت دارویی و پزشکی زایمان صورت می گیرد.

مادر پیش از زایمان در کلاس های آمادگی زایمان که از هفته بیستم بارداری شروع میشود، شرکت می کند با روشهای مختلف زایمان آشنا میشود و آزادانه مجاز به انتخاب شیوه زایمانی است. در روند زایمان فیزیولوژیک مادر اجازه راه رفتن، حرکت کردن، خوردن و نوشیدن را دارد و زایمان در فضا و اتاقی انجام میشود که مادر احساس خوشایندی دارد و در تمام مراحل آزادی عمل دارد. فضای اتاق زایمان محیطی آرام شبیه منزل، میباشد.

هر مادر باردار، با هر تصمیمی در مورد زایمانش می تواند از فواید کلاس های آمادگی دوران بارداری و زایمان بهره مند گردد.



زایمان بدون درد:

پیشرفت روند زایمان بدون هیچگونه دخالت پزشکی یا دارویی

تعریف:

زایمان فیزیولوژیک یعنی بهره مندی مادر از

حداکثر امکانات و آزادی عمل در اتاق

زایمان، همچنین فراهم آوردن شرایطی است که

به حفظ حریم و حرمت مادری که در حال

زایمان است منجر بشود.

در اصل زایمان فیزیولوژیک به زایمان کم درد

غیر دارویی اطلاق میشود که با رعایت حرمت

مادر حداقل مداخلات زایمانی صورت میگیرد.

زایمان فیزیولوژیک



زایشگاه بیمارستان شهدا زیراب

ورزش دوران بارداری:

امروزه ورزش بصورت یک علم و روش درمانی مورد توجه قرار گرفته یعنی با توجه به ساختار بدنی و ویژگی هر فرد ورزش موردنظر با دوز و میزان مورد نظر پیشنهاد میشود

همانطور که جسم نیاز به ورزش دارد ذهن هم به ورزش نیازمند است.

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



تهیه کننده: فاطمه عموزاده



طبیعت زایمان درد است و علت اصلی درد زایمان انقباضات رحم است. واکنش مادر نسبت به درد زایمان متفاوت است و تحت تاثیر عوامل زیادی مانند فرهنگ، احساس ترس و نگرانی، تجربه زایمان قبلی، میزان آمادگی برای بچه دار شدن و حمایت همسر میباشد.

روشهای کاهش درد زایمان:

عمدتا به دو گروه دارویی و غیر دارویی تقسیم می شوند .

روش های غیر دارویی:

تمرین های کششی، ماساژ، تن آرامی، مهارت های تنفسی، قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد، گرمای سطحی، سرمای سطحی، لمس و ماساژ، طب سوزنی، طب فشاری، رایحه درمانی، موسیقی.....