

زایمان فیزیولوژیک

به زایمان کم درد غیردارویی و غیر مداخله ای اطلاق می شود که با رعایت حرمت مادر با بهترین خاطره زایمانی برای مادر صورت می گیرد. زایمان یک روند طبیعی است که مادر قبل از زایمان در کلاس های آمادگی برای زایمان شرکت میکند و با روش های مختلف زایمان آشنا می شود و آزادانه مجاز به انتخاب شیوه زایمان می باشد و در این روش مادر با همراه به اتاق زایمان وارد میشود.

هدف از زایمان فیزیولوژیک: زایمان ایمن با

همراهی توسط افراد نزدیک به زن باردار و یا همسر در محیطی آرام است که مادر اجازه راه رفتن و خوردن و نوشیدن طبق میل و سیستم خود را دارد و دائم به تخت و یا مانیتور متصل نمی باشد. اتاق مادر مجهز به دوش، وان توپ و تخت مخصوص زایمان است که مادر حتی میتواند به موسیقی دلخواه خود گوش دهد و بدن را با روغن های مالشی ماساژ دهد و با همراه خود راحت باشد. زایمان با با مشارکت کامل مادر انجام شده و می تواند در وضعیت های مختلف ایستاده، نشسته، چهار دست و پا و حتی در صورت تمایل در داخل وان آب گرم صورت گیرد.

زایمان طبیعی:

در زایمان طبیعی پزشک با تزریق دارو روند زایمان را کنترل میکند و و از روش های دارو، گاز بی دردی، بیحسی نخاعی و نیز برای تسریع امر زایمان از تزریق دارو داخل سرم استفاده میشود که مادر تحت مانیتورینگ بوده و حرکت مادر محدود به تخت میباشد و مادر از مهارت های لازم برای زایمان آگاهی ندارد.

مزایای زایمان فیزیولوژیک:

بالا بردن دانش مادر از آناتومی بدن خود و فرآیند زایمان با شرکت در کلاس های زایمان فیزیولوژیک.

همکاری فعالانه مادر در کلیه مراحل زایمان.

بهبودی مادر سریع تر و بدون عوارض دارویی میباشد.

مادر به محض زایمان هوشیار بوده و قادر به شیردهی میباشد.

کوتاه شدن مدت بستری در بیمارستان .

روش های کاهش درد در زایمان فیزیولوژیک:

از روش های غیر دارویی مثل ماساژ درمانی، رایحه درمانی، موسیقی درمانی، تکنیک های تنفسی و تن آرامی استفاده می شود.

شرایط مادر برای انجام زایمان فیزیولوژیک

۱-مادر ابتدا باید نحوه انجام زایمان خود به صورت طبیعی را بصورت آزادانه انتخاب کرده باشد که در این مورد می تواند از پزشک یا مامای مورد نظر خود مشاوره بگیرد.

۲- ویزیت از جهت سالم بودن مادر و جنین و حاملگی بدون ریسک را انجام و منعی برای انجام زایمان طبیعی نداشته باشند.

۳- مادر باید در کلاس های آمادگی زایمان شرکت کند و مهارت های لازم جهت انجام زایمان طبیعی توسط مامای آموزش دیده را کسب نماید ضمناً همراه مادر که ترجیحاً همسر و یا یکی از بستگان نزدیک مادر میباشد میتواند در چند جلسه از کلاس ها شرکت کند.

مزایای حضور همراه در اتاق زایمان

حمایت های روحی و روانی از مادر

یادآوری تکنیک های آموزشی داده شده به مادر

مراقبت و تشویق مادر

کمک به عامل زایمان در امر زایمان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان آذربایجان غربی

مرکز آموزشی درمانی جامع زنان کوثر



زایمان فیزیولوژیک

واحد آموزش به بیمار

منبع: راهنمای کشوری زایمان فیزیولوژیک

تاییدکننده: دکتر افسری

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۳

نحوه شرکت در کلاس زایمان فیزیولوژیک

در صورت تمایل به زایمان فیزیولوژیک در این مرکز درمانی، مادر باردار در هفته ۲۰ بارداری خود به درمانگاه مامایی مراجعه می نماید و پس از ویزیت توسط متخصص زنان و زایمان با در دست داشتن گواهی سلامت جهت شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان فیزیولوژیک با در دست داشتن گواهی زمان شرکت در کلاس به صورت حضوری را دریافت و معرفی می شود.

زمان شرکت در کلاس: کلاس در هشت جلسه و از هفته ۲۲ بارداری شروع می شود که مدت زمان هر جلسه ۹۰ دقیقه می باشد که شامل پرسش و پاسخ و تمرین می باشد.

شرکت در کلاس های زایمان فیزیولوژیک در این مرکز رایگان می باشد و هزینه ای جهت برگزاری جلسات دریافت نمی شود در صورت تمایل می توانید با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید:

۰۴۴-۳۳۴۶۶۴۷۲

با شماره داخلی ۲۲۶۵ - ۲۴۳۰

فواید شرکت در کلاس های زایمان

فیزیولوژیک

افزایش اطلاعات در مورد بارداری، زایمان و نگهداری کودک

کاهش مصرف دارو در طی زایمان

کاهش درد با درک بر کنترل درد

کاهش استرس و هیجان مادر

کاهش ترس از زایمان طبیعی با آشنایی بر فرایند زایمان

افزایش اعتماد به نفس مادر با در کنار داشتن همراه و حمایت از او در هنگام درد

کسب مهارت برای مقابله با درد

آماده کردن مادر، همسر و اعضا خانواده

توانمند سازی و افزایش مهارت های همراهی در زایمان

