آموزش به بیمار

کد ۱۶۲

زایمان فیزیولوژیک



تأیید کننده: دکتر مریم نوروزی (متخصص زنان و زایمان، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

گردآوری و تنظیم: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)

سال ۱۴۰۵

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱

http://hrmc.iums.ac.ir/

زایمان فیزیولوژیک



زایمان فیزیولوژیک چیست؟

زایمان فیزیولوژیک یعنی طی شدن روند طبیعی زایمان، بدون هر گونه دخالت دارویی و پزشکی!

در زایمان فیزیولوژیک، خانم باردار با دردهای کاملا 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 فیزیولوزیک تمام سعی بر این است که فرد احساس راحتی کند. همه کس و همه چیز در اختیار مادر باردار قرار دارد که فقط راحت باشد و احساس غریبی نکند. وجود همراه زایمان آموزش دیده (معمولا همسر یا مامای همراه) نیز از اصول زایمان فیزیولوژیک است. در این نوع زایمان، سرم درمانی 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! اتفاقا در زایمان فیزیولوژیک سعی می‌شود از نیروهای طبیعی شکم و لگن برای پیشرفت زایمان استفاده گردد.



روند زایمان فیزیولوژیک:



زایمان فیزیولوژیک به معنی انجام زایمان ایمن، طبیعی و بدون مداخلات غیرضروری پزشکی با رعایت حریم خصوصی زائو در کنار همراه ترجیحاً همسر در محیطی امن و آرام بدون منع تحرک و منع خوردن و آشامیدن می‌باشد.

در زایمان فیزیولوژیک مصرف داروی محرک انقباضات رحمی مثل اکسی توسین یا داروی تسکین دهنده درد مثل پتیدین و... در طی زایمان لازم نیست. بنابراین همانگونه که مصرف دارو در

دوران بارداری مضر می باشد، این نکته تا انتهای دوران زایمان باید مورد توجه قرار گیرد. مـــــادران باردار در روند زایمان فیزیولوژیک می توانند در هر وضعیتی که خود انتخاب می کنند و در آن وضعیت احساس راحتی بیشتری می کنند قرار بگیرند و زایمان کنند. در پایان این زایمان نوزاد در آغوش مادر قرار می گیرد و لحظه ای وصف ناپذیر و فراموش نشدنی رقم می خورد! چنانچه امکان حضور همراه یا همسر وجود داشته باشد این زایمان با حمایت همراه یا همسر سریعتر و راحت تر انجام خواهد شد. توجه به خواسته های مادر با تاکید بر امکانات آن مرکز باید مورد نظر قرار گیرد.

زایمان فیزیولوژیک با مشارکت کامل مادر در فرآیند زایمان صورت می‌گیرد. این زایمان در وضعیت های مختلف مادر مثل ایستاده، نشسته روی زانو، چهار دست و پا، چمباتمه، لیتاتومی و نشسته متمایل به جلو، در وان آب گرم و... انجام می شود و آگاهی مادر از روند این پدیده خارق العاده بسیار اهمیت دارد. انواع روشهای کاهش درد زایمان "غیردارویی" مثل ماساژتراپی، آروماتراپی، گرمادرمانی، سرمادرمانی، طب فشارِی، موسیقی درمانی، رفلکسولوژی، تن آرامی، تکنیک های تنفسی و. .. نه تنها میزان احساس درد مادر را کاهش می دهند بلکه سرعت زایمان و رضایت مادر را افزایش می دهند و سلامت کامل جنین را تضمین می‌کنند.



مادران عزیزی که زایمان فیزیولوژیک را انتخاب کرده اند، می توانند در زمان حضور در زایشگاه جهت امر زایمان راه بروند و تحرک آنها کمک خواهد کرد که زایمان راحت تری داشته باشند. همچنین نوشیدن مایعات و خوردن مواد غذایی انرژی زا مثل خرما، شکلات، موز و... اشکالی ندارد. در این نوع زایمان سرم درمانی، تنقیه، خوابیدن مادر در بستر، معاینات مکرر تشخیصی و اپی زیاتومی به صورت معمول انجام نمی‌شود و هر اقدامی فقط در صورت لزوم انجام می شود.



شرایط انجام زایمان فیزیولوژیک:

۱ -خانم باردار هیچ منعی جهت زایمان طبیعی

نباید داشته باشد برای مثال جفت سرراهی.

۲ -خانم باردار بهتر است طی دوران بارداری کلاس های آمادگی زایمان را بگذارند تا مهارت های لازم را جهت حضور در این نوع زایمان کسب کند، همچنین همراه وی که ترجیحاً همسر می باشد بایستی در چند جلسه از کلاس ها شرکت نماید.

کلاسهای آمادگی زایمان معمولاً از ماه سوم حاملگی و حداقل طی ۱۰ جلسه برگزار می شود که هر جلسه یک و نیم ساعت به طول می انجامد و شامل آموزش های زیر می باشد:

الف- 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.

ب- برنامه های آرام تنی جهت کاهش استرس و اضطراب دوران بارداری و زایمان که منجر به ایجاد بارداری با نشاط و زایمانی آرام، دور از نگرانی و استرس شده و باعث افزایش اعتماد به نفس زائو می‌گردد.

ج- 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 هیجانات خانواده.

هر مادر باردار، با هر تصمیمی در مورد زایمانش می تواند از فواید کلاسهای آمادگی دوران بارداری و زایمان بهره مند گردد. از یک مادر شاد و سالم کودکی شاد و سالم متولد می شود.

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 می باشد. در روش زایمان فیزیولوژیک با ایجاد شرایط مناسب و استفاده از روش هایی مانند طب فشاری، تحرک مادر، رایحه درمانی، تکنیک های تنفسی و تمرکز، و... درد مادر به میزان زیادی کنترل شده و با حذف بسیاری از عوامل مؤثر بر درد زایمان شرایط کم دردی ایجاد می‌گردد.

