

◀ زایمان فیزیولوژیک به زایمان کم‌درد غیردارویی اطلاق می‌شود که با رعایت حرمت مادر حداقل مداخلات زایمانی صورت می‌گیرد.

◀ مادر پیش از زایمان در کلاس‌های آمادگی برای زایمان شرکت می‌کند و با روش‌های مختلف زایمان آشنا می‌شود، آزادانه مجاز به انتخاب شیوه‌ی زایمانی است و در این روش مادر با همراه به اتاق زایمان وارد می‌شود.

◀ در روند زایمان فیزیولوژیک همراه خانم باردار کنار اوست و مادر اجازه‌ی راه رفتن، حرکت کردن، خوردن (شربت‌های شیرین و شکلات تلخ) 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، در کنار استفاده از توپ‌های مخصوص زایمان، دوش و وان با تخت‌های راحت در موقعیت‌های ایستاده، نشسته و به پهلو می‌باشد.

◀ زایمان فیزیولوژیک با مشارکت کامل مادر در فرایند زایمان صورت می‌گیرد، این زایمان در وضعیت‌های مختلف مادر مثل ایستاده، روی زانو، چهار دست و پا، چمباتمه، لیتاتومی (وضعیت زایمان) و نشسته‌ی متمایل به جلو، در وان آب گرم و غیره انجام می‌شود و

۱

آگاهی مادر از روند این پدیده‌ی خارق‌العاده بسیار اهمیت دارد. انواع روش‌های کاهش درد زایمان غیردارویی مثل ماساژ درمانی، رایحه درمانی، گرما درمانی، سرما درمانی، طب فشاری، موسیقی درمانی، تن آرامی، تکنیک‌های تنفسی و غیره نه تنها میزان احساس درد مادر را کاهش می‌دهد، بلکه سرعت زایمان و رضایت مادر را افزایش می‌دهد و سلامت کامل جنین را تضمین می‌کند.



### فواید کلاس‌های آمادگی:

◊ افزایش اطلاعات در مورد بارداری، زایمان و نگهداری کودک.

◊ کاهش مصرف دارو در لیبور و زایمان.

◊ کاهش درد و بهتر از آن کاهش رنج مادر.

◊ کاهش استرس و هیجان.

◊ کاهش ترش از زایمان طبیعی.

۲

◊ کسب مهارت برای مقابله با درد.

◊ آماده کردن مادر، پدر و اعضای خانواده.

◊ کمک به والدین برای کسب تجربه‌ی خوشایند

◊ توانمندسازی و افزایش اعتماد به نفس.



### خصوصیات کلاس آمادگی زایمان:

کلاس‌ها از نیمه‌دوم بارداری (هفته ۲۰) شروع می‌شود و ۸ جلسه ادامه دارد.

هر جلسه ۹۰ دقیقه شامل ۴۵ دقیقه تئوری، ۱۵ دقیقه پرسش و پاسخ و ۳۰ دقیقه تمرین است.

### رئوس مطالب مطرح شده در کلاس‌های

#### آمادگی زایمان:

✓ آموزش آشنایی با تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک در دوران بارداری، شکایات شایع، تمرین‌های کششی، تنفسی و تن آرامی انجام می‌شود.

۳



\* کمک به عامل زایمان برای افزایش همکاری مادر.  
\* همراه می تواند همسر، مادر، خواهر یا مامای همراه باشد.



**شعار کلاس زایمان فیزیولوژیک:**  
هر چیزی طبیعیست خوبه حتی زایمان.

در صورت داشتن سوالات در مورد بیماری خود به واحد

آموزش بیمارستان شفا مراجعه فرمایید

## آشنایی با زایمان فیزیولوژیک

پمفلت آموزشی مددجو

۵

✓ به اهمیت مراقبت های بارداری، آگاهی در مورد علایم خطر، بهداشت فردی، بهداشت روانی، تغذیه دوران بارداری، رشد و تکامل، درد زایمان و روش های مختلف کاهش درد زایمان پی می برید.

✓ برای شما فیلم روش های کاهش درد، تکامل جنین نمایش داده خواهد شد.

✓ آموزش همسران در مورد آشنایی با مراحل زایمان و وضعیت های مختلف زایمان و مداخلات ضروری حین زایمان انجام می شود.

✓ در صورت امکان بازدید از مراکز زایمانی برای شما 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 علائم خطر پس از زایمان، آموزش شیردهی پی می برید.

✓ آمادگی سایر اعضای خانواده، مراقبت از نوزاد و علایم خطر نوزاد نیز انجام می شود.

### تأثیر حضور همراه در لیبر:

\* حمایت روحی و روانی.

\* یادآوری تکنیک های آموزش داده شده در دوران بارداری.

\* تشویق مادر.

\* مراقبت از مادر.

۴