

تفاوت زایمان فیزیولوژیک و طبیعی

چیست؟

در زایمان فیزیولوژیک مادر پیش از زایمان در کلاسهای آمادگی برای زایمان شرکت می کند و با روش های 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 می شود که مادر احساس خوشایندی دارد و در تمام مراحل آزادی عمل دارد.

فضای اتاق زایمان محیطی آرام شبیه منزل، در کنار استفاده از توپ های مخصوص زایمان، دوش و وان با تخت های راحت در موقعیت های 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 زانو 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 درد های کاملا 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 غذانخوردن و... 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 (معمولا 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. لزومی هم به دراز کشیدن روی تخت و تکان نخوردن نیست.

اتفاقا در زایمان فیزیولوژیک سعی میکنیم از نیروهای طبیعی شکم و لگن برای پیشرفت زایمان استفاده کنیم.

مادران می توانند 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 کاملا 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 و...

ضمنا خانم باردار بایستی طی دوران بارداری کلاس های آمادگی زایمان را گذرانیده تا مهارت های لازم را در جهت حضور در این نوع زایمان کسب کند. همچنین همراه وی که ترجیحا همسر بوده بایستی در چند جلسه از کلاس ها شرکت نماید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ.خ

بیمارستان فاطمه زهرا (س) شهرستان نقده

زایمان فیزیولوژیک

واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

منبع :

آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای
زایمان (نهضت امامی افشار، شهناز ترک زهرایی

و همکاران)

تایید کننده: رئیس علمی بخش

مادر باردار با هر تصمیمی در مورد زایمانش می
تواند از فواید کلاس های آمادگی دوران
بارداری وزایمان بهره مند گردد. از یک مادر شد
وسالم کودکی شاد وسالم متولد می شود .

زایمان فیزیولوژیک به معنی انجام زایمان ایمن
، کم درد، طبیعی وبدون مداخلات پزشکی
بارعایت حریم خصوصی زائو در کنار همراه
ترجیحا همسر در محیطی امن وآرام ، منع عدم
تحرک ومنع عدم خوردن وآشامیدن می باشد.

مددجویان محترم در صورت

داشتن هرگونه سوال وبیا

مشکل با شماره تلفن



معمولا از ماه سوم حاملگی وحدافل طی هشت
جلسه کلاس ها برگزار شده که هر جلسه یک
ونیم ساعت به طول می انجامد وشامل آموزش
های زیر می باشد:

۱. ارائه برنامه های ورزشی ویژه بارداری جهت
حفظ کشش عضلانی وپیشگیری از درد های
عضلانی وپیشگیری از درد های عضلانی
واستخوانی دوران بارداری مانند کمر درد
،پیشگیری از پرولاپس رحمی وافتادگی مثانه
.همچنین حفظ اندام های زن مشابه قبل از

بارداری وکنترل مشکلات گوارشی وبواسیر
۲. برنامه های ریلکسیشن وآرام تنی جهت
کاهش استرس واضطراب دوران بارداری زایمان
که منجر به ایجاد بارداری با نشاط وزایمانی آرام
،دور از نگرانی واسترس بوده وباعث افزایش
اعتماد به نفس زائو می گردد.

۳. آموزش های مراقبت های دوران بارداری
،تغییرات فیزیولوژیک بارداری وزایمان ،آموزش
مشکلات وعوارض غیر قابل اجتناب بارداری
وتغذیه وآموزش مراحل زایمان وکنترل
هیجانان خانواده.