



بیمارستان رستمانی پارسین

بلوک زایمان

زایمان فیزیولوژیک



آدرس: پارسین-4 کیلومتری جاده دریا - بیمارستان رستمانی

تلفن: 07644624032

منبع ویلیامز



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	زایمان فیزیولوژیک
تهیه کننده	سارا اسلامی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	فروردین 1403
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی منیره اکبرزاد
تایید کننده علمی	دکتر مرضیه محمودی

- ❖ تکنیک های تنفسی
- ❖ تکنیک های تجسم خلاق
- ❖ موزیک
- ❖ آب درمانی
- ❖ روش برادلی:

❖ روش برادلی معمولا زایمان به وسیله حمایت همسر نامیده میشود. و بر پایه مشاهداتی ابداع شده که روی رفتار حیوانات دیده شده است. در این روش روی ب کار بردن هماهنگ بدن "استفاده از کنترل تنفسی" تنفس شکمی" و تشویق به شل کردن عمومی بدن تاکید میشود. و شوهر نقش فعالی را در کمک کردن به همسر باردارش برای شل کردن بدن و استفاده صحیح از تکنیک های تنفسی بر عهده می گیرد.



زایمان فیزیولوژیک :

در زایمان طبیعی پزشک یا با تزریق دارو روند زایمان را کنترل میکند یا ممکن است از روش های کاهش درد استفاده کند. به اینگونه زایمان "زایمان واژینال نیز گفته میشود. اما در زایمان فیزیولوژیک پزشک و ماما تا زمانی که مورد خطرناکی را مشاهده نکنند در روند زایمان هیچ دخالتی نخواهند داشت

مزایای زایمان فیزیولوژیک:

زمان زایمان: انجام زایمان در هفته های آخر بارداری یعنی 39 و 40 باعث میشود که جنین کاملاً رشد کند و پس از زایمان نیازی به مراقبت های ویژه نداشته باشد.

❖ **بهبود سریعتر:** دهانه ی رحم و واژن بسیاری از خانم هایی که به صورت فیزیولوژیک زایمان میکنند شکافی برنمیدارد و نیازی به بخیه نیست.

❖ **کاهش عوارض ناشی از دارو:**

داروهایی که هنگام زایمان به منظور سرعت بخشیدن تزریق میشود ممکن است با افزایش انقباضات رحمی اکسیژن رسانی به جنین را با مشکل مواجه کند. همچنین این داروها احتمال خونریزی شدید مادر پس از زایمان را نیز افزایش میدهد. توجه داشته باشید اگر مقدار دارویی که به مادر تزریق میشود انقباضات رحم را بیش از اندازه افزایش دهد احتمال پارگی رحم و کنده شدن زود هنگام جفت نیز بیشتر خواهد شد.



ممنوعیت انجام زایمان فیزیولوژیک:

(ابتلا به پره اکلامپسی 2) پرو لاپس بندناف
(3) خونریزی شدید مادر باردار (4) تبخال تناسلی
(5) بارداری سه قلو یا بیشتر (6) بیماری قلبی یا ریوی مادر (7) اختلالات رشد جنین
(8) قرارگیری غیرطبیعی جنین (9) اختلالات لانه گیزی مانند جفت چسبیده یا جفت سرراهی

روش های کاهش درد در زایمان

فیزیولوژیک:

- ❖ آماده کردن شرایط روانی مادر
- ❖ حضور یک همراه حمایت کننده در کنار مادر
- ❖ وضعیت های مادر در زایمان
- ❖ ماساژ
- ❖ کاربرد گرما
- ❖ رایحه درمانی
- ❖ روش لاماز:

در روش لاماز مادر ب جای اینکه داد و فریاد کند و کنترل دردش را از دست بدهد. با شل کردن عضلات و الگوی تنفسی انقباضات رحمی را ضعیف جلوه میدهد. این استراتژی همچنین شامل تمرکز روی یک نقطه مرکزی مثل تابلوی مورد علاقه و زیبایی است. این تمرکز باعث میشود که راههای عصبی مشغول شوند و به درد پاسخ ندهند. هنگام انجام این روش خانم باردار یاد میگیرد مادامی که یک گروه از عضلات ویژه ی خود را منقبض میکند عضلات دیگر را شل کند.