

زایمان فیزیولوژیک به معنای زایمان ایمن، کم درد، طبیعی و بدون مداخلات غیر ضروری پزشکی است که با رعایت حریم خصوصی زائو در کنار یک فرد همراه آموزش دیده در محیطی امن و آرام در بیمارستان دوستدار مادر و کودک انجام می پذیرد.

زایمان یک روند طبیعی است و بدن زن به گونه ای طراحی شده است که با این فرایند سازگار است. همان گونه که عمل لقاح و رشد و نمو جنین در بدن مادر معجزه است، عمل زایمان و به دنیا آمدن این موجود کوچک نیز اعجاز دیگری است. بدن زن برای زایمان بسیار دقیق طراحی شده است. دستگاه های مختلف بدن آن چنان با یکدیگر در تعامل هستند که حیرت انگیز است.

مادر جهت آماده شدن برای این نوع زایمان در صورتی که منع انجام زایمان فیزیولوژیک از نظر متخصص زنان و زایمان وجود نداشته باشد، باید در کلاس های آمادگی برای زایمان شرکت کند. تمامی زنان صرف نظر از سن و سواد می توانند در کلاس ها شرکت کنند. مشروط بر اینکه مراقبت های بارداری را انجام دهند و ممنوعیتی

از نظر متخصص زنان برای حضور در کلاس نداشته باشند. هدف از کلاس ها بی درد کردن زایمان نیست زیرا طبیعت زایمان درد است بلکه به مادر کمک میکند تا بارداری سالم تر و با عارضه کمتری داشته باشد و بتواند در جریان زایمان، درد هایش را از طریق تمرین های تنفسی و تن آرامی به طور ارادی کنترل کند، ذهنیت درست از زایمان ایجاد کند، نگرانی های مادر را کاهش دهد و در مهمترین تجربه زندگی اش نقش فعال داشته باشد. به عبارت دیگر آگاهی مادر در مورد توانایی بدنش برای زایمان به او کمک میکند که بر درد و ترس و نگرانی ها غلبه کند و زایمان راحت و با عارضه کمتری داشته باشد.



در کلاس ها علاوه بر مادر حضور فرد همراه ضروری است تا آموزش های لازم را یاد گرفته و بتواند به مادر کمک کرده و احساس امنیت و آرامش را ایجاد کند. از فواید کلاس ها افزایش اطلاعات و آگاهی مادر در مورد بارداری و زایمان و مراقبت از کودک میباشد که موجب کاهش مصرف دارو در روند زایمان، کاهش درد، کاهش استرس و هیجانات و کسب مهارت برای مقابله با درد میباشد. در این نوع زایمان یک مامای باتجربه در امر زایمان از هنگام ورود زن باردار به بخش زایمان با او همراه می شود و با یاد آوری تکنیک های آموزش داده شده از جمله تن آرامی، تکنیک های تنفسی، رایحه درمانی، آوا درمانی و... در امر زایمان به مادر کمک میکند. در این راستا پزشک متخصص و جراح زنان و زایمان به صورت ۲۴ ساعته در بیمارستان حضور داشته که در مواقع لزوم مادر باردار را معاینه و ویزیت میکند و زایمان را انجام میدهد.

اهداف کلی زایمان فیزیولوژیک:

• توانمند سازی مادر و ایجاد اعتماد به نفس در مادر

## زایمان فیزیولوژیک چیست؟



تهیه و تنظیم: الهام شکوهی کارشناس مامایی  
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر  
شماره سند: PF-PRD- 10200  
تاریخ بازنگری: ۹۶/۹/۱۲  
تایید کننده: دکتر مهرانا قاسم خانی  
متخصص و جراح زنان و زایمان  
منبع: کتاب مادری ایمن و اینترنت

آدرس: شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر  
بیمارستان کوثر: صندوق پستی: ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵  
تلفن: ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ - ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳  
www.kowsar-hospital.ir



با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

- ارائه آزادی عمل و استقلال به مادر و اینکه مادر در مرکز زایمانی احساس امنیت و آسایش کند و سلامت روانی و مسائل خصوصی اش مورد احترام قرار گیرد.
- ترویج روش های مختلف زایمان طبیعی کم درد و بی درد به گونه ای که مادر حق انتخاب داشته باشد.
- کاهش میزان سزارین های غیر ضروری.

