

راهکارهای زایمان فیزیولوژیک و زایمان طبیعی

زایمان فیزیولوژیک در واقع همان زایمان طبیعی است که معمولاً بدون آمپول فشار یا دیگر داروها انجام می‌شود.

زایمان فیزیولوژیک نیز مانند زایمان طبیعی با دردهایی همراه است. برای کاهش درد زایمان فیزیولوژیک از دارو استفاده نمی‌شود و می‌توان با روش‌های غیردارویی و تأثیرات روحی و روانی، درد زایمان فیزیولوژیک را کاهش داد. برخی از این روش‌ها را در ادامه می‌خوانید:

✓ آرامش روحی خود را حفظ کنید و ترس و نگرانی را به خود راه ندهید. زیرا ترس و استرس سبب سختی زایمان می‌شود.

✓ هنگام شروع درد زایمان، برای کاهش آن، در منزل و بیمارستان می‌توانید وضعیت خود را به موقعیت‌های زیر تغییر دهید:

ایستاده: در حالت ایستاده دست‌های خود را به دیوار تکیه دهید و وزن خود را به جلو وارد کنید. در این حالت، وزن جنین بیشتر به کمر وارد می‌شود، نه به لگن.

نشسته: به صورت برعکس روی صندلی بنشینید و پاهایتان را از قسمت زانو به جلو بیاورید. سپس از همسر یا همراه خود بخواهید که ماساژ پشت را انجام دهد.

سجده: زمانی که دهانه رحم کامل باز نشده است، طوری روی پاهایتان بنشینید که زانوهای و سر شما پایین قرار بگیرد و در وضعیتی مشابه سجده قرار بگیرید.

خوابیده: خوابیدن به پهلو، بهترین وضعیت در طول زایمان است و خون‌رسانی به جنین بهتر انجام می‌شود. در این حالت؛ می‌توانید زیر سر و زانویتان بالش قرار دهید تا احساس آرامش کنید.

از زمان آغاز بارداری، بدن با ترشح هورمون‌ها خود را برای یک زایمان طبیعی آماده می‌کند. این هورمون‌ها روی عضلاتی مانند عضلات لگن، کمر و شکم اثر می‌گذارد تا شما بتوانید بدون دخالت دارو در پایان بارداری، زایمان کنید. این گونه زایمان، زایمان فیزیولوژیک نامیده می‌شود که در آن پزشک و ماما هیچ دارویی به شما تزریق نمی‌کنند. فقط شما را زیر نظر قرار می‌دهند و بدنتان با طی کردن روند زایمان، جنین را به دنیا می‌آورد.



راهکارهای زایمان

فیزیولوژیک و زایمان طبیعی





● **آب درمانی:** استفاده از کمپرس گرم و دوش گرم در هنگام شروع انقباضات و در طول زایمان، درد را کاهش می‌دهد. گرما جریان خون را در آن منطقه افزایش می‌دهد و باعث آرامش و راحتی می‌شود. همچنین گرما باعث تسکین درد کمر ناشی از خستگی خواهد شد. دمای آب باید ۳۷ درجه‌ی سانتی‌گراد یا کمتر باشد. استفاده از روش آب درمانی می‌تواند باعث ایجاد آرامش مادر شود و درد پشت و شکم او را کاهش دهد.



● **ماساژ درمانی:** از همسر و یا همراه خود بخواهید کمر و شانه هایتان را ماساژ دهند. برای این کار می‌توان از روغن‌های گیاهی یا روغن زیتون استفاده کرد. ماساژ به کاهش درد و آرامش شما بسیار کمک می‌کند.



● **رایحه درمانی:** در این روش از بوی خوش روغن‌ها، شیرهدی گیاهان، علف‌ها و درختان استفاده می‌شود. اسطوخودوس و زاج برای آرامش مادر استفاده می‌شود. هنگام زایمان خوشبوکننده به همراه داشته باشید و تا می‌توانید نفس عمیق بکشید.



● **روش لاماز:** در روش لاماز، خانم‌ها به جای اینکه داد و فریاد کنند و کنترل دردشان را از دست بدهند، با شل کردن عضلات و الگوی تنفسی، انقباضات رحمی را ضعیف جلوه می‌دهند. این راهبرد همچنین شامل تمرکز روی یک نقطه‌ی مرکزی، مثل خاطره‌ای مورد علاقه یا تابلویی زیباست. این تمرکز باعث می‌شود راه‌های عصبی مشغول شوند و به درد پاسخ ندهند. هنگام انجام این روش، خانم باردار یاد می‌گیرد هنگامی که گروهی از عضلات و ویژه‌ی خود را منقبض می‌کند، عضلات دیگر را شل کند.



● **روش برادلی:** زایمان به وسیله‌ی حمایت همسر را روش برادلی می‌نامند. در این روش، شوهر نقش فعالی را در کمک کردن به همسر باردار برای شل کردن بدن و استفاده‌ی صحیح از تکنیک‌های تنفسی بر عهده می‌گیرد.



● **تکنیک‌های تجسم خلاق:** روش تمرکز حواس و منحرف کردن حواس از درد، تکنیکی برای تسکین درد است. برخی خانم‌ها در اتاق زایمان به وسایل مورد علاقه‌شان فکر می‌کنند و طی انقباضات، توجه خود را به آن جسم معطوف می‌کنند.



● **تکنیک‌های تنفسی:** تکنیک‌های تنفسی شامل انواع نفس‌های عمیق است (دم از بینی و بازدم از دهان). گاهی تنفس به صورت آرام و پیوسته انجام می‌شود و گاهی بین دم و بازدم مکث می‌کنید. چنین تکنیک‌هایی باعث حواس‌پرتی مادر باردار از درد می‌شود و به او کمک خواهد کرد تا انقباضات خود را کنترل کند.



فایل صوتی دلخواه خود را اعم از صوت قرآن یا موزیک‌های آرام، پیش‌تر به تلفن همراه یا فلش انتقال دهید و در طول زایمان با هدفون به آن گوش دهید. این کار ریتم تنفسی را آرام می‌کند و طی زایمان آرامش بیشتری ایجاد خواهد کرد. در نتیجه، اضطراب، استرس و درد را کاهش می‌دهد.

