



## زایمان فیزیولوژیک چیست؟

بارداری و زایمان دو پدیده زیبا و شگفت انگیز خلقتند. بر همین اساس همواره علوم پزشکی، روانشناسی، جامعه‌شناسی و دیگر علوم مرتبط آن را مورد بررسی قرار داده‌اند که این فعالیت‌های علمی با هدف «ارتقاء سلامت مادر و جنین و در نتیجه کل جامعه» انجام می‌شود.

در شرایط کنونی، مداخلات فراوان به خصوص در حیطه زایمان، مشکلات جهانی متعددی را از جمله افزایش سزارین، جدایی مادر و نوزاد در بدو تولد، نبود حمایت کافی روحی روانی از مادر و عوارض مداخلات پزشکی و داروهای مصرفی از جمله داروهای بیدردی، اکسی‌توسین و عفونت‌های ناشی از این مداخلات را به وجود آورده است. این مشکلات باعث شده تا امر بارداری و زایمان از نظر فیزیولوژیک مورد مطالعه قرار گیرد. در این مطالعه و نگرش حاملگی و زایمان یک پدیده کاملاً فیزیولوژیک و طبیعی است و بیش از آنکه نیازمند مدیریت و مداخله باشد حمایت و همراهی را می‌طلبد.

## فرق زایمان طبیعی با زایمان فیزیولوژیک

در زایمان طبیعی انواع دخالت‌های پزشکی و دارویی انجام می‌گیرد بالاخص در کشور ما در دو دهه اخیر این دخالت‌ها بی‌رویه بوده و عوارضی را به دنبال داشته است ولی در زایمان فیزیولوژیک بدون هر گونه دخالت دارویی و پزشکی زایمان صورت می‌گیرد.

یکی از مهم‌ترین وظایف زایمان به عهده سیستم هورمونی بدن است، چهار هورمون اصلی که در زایمان نقش دارند عبارتند از:

اکسی‌توسین (هورمون عشق)، اندورفین (هورمون خشنودی و برتری)، اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین (هورمون تهیج و برانگیختن)، پرولاکتین (هورمون شیر).

چهار هورمون فوق با هم سمفونی زیبایی را در بدن اجرا می‌کنند. این سیستم در بدن همه پستانداران وجود دارد و به عنوان سیستم لیمیک یا مرکز عاطفی مغز شناخته شده است که در قسمت میانی مغز قرار دارد.

برای این که روند زایمان بتواند با بیشترین پتانسیل خود به پیش برود، این قسمت از مغز باید بر قسمت منطقی مغز تقدم یابد. برای برقراری این وضعیت باید محیط و فضایی آرام و خصوصی با نور ملایم و کم صدا فراهم بیاوریم و هیچ انتظار منطقی از زن زائو نداشته باشیم. در چنین فضایی زن به طور ذاتی شروع به حرکت کرده و صداهایی از خود در می‌آورد، به گونه‌ای نفس می‌کشد و وضعیتی به خود می‌گیرد که زایمان را راحت‌تر می‌سازد. این حالت شاخصی از ژنتیک است. این عملکرد هورمونی توسط اقدامات روتین مانند اینداکشن، تجویز ضد دردها، جلوگیری از حرکت مادر و اقدام به سزارین و جدایی مادر و نوزاد خدشه دار شده و آسیب می‌بیند.

لذا بارداری و زایمان به صورت فیزیولوژیک همراه با سایر عملکردهای فیزیولوژیک بدن مانند تنفس ، خوردن و هضم غذا ، جریان یافتن خون در عروق ، بلوغ و سایر اعمال دیگر با بشر متولد می شود و در حقیقت جزء خمیره ذاتی انسان است و همچنان که اعمال داخلی بدن مانند بلوغ در افراد مختلف ، متفاوت است مسلماً روند زایمان در افراد ، تابع همین اختلافات است .

متأسفانه تلاش برای ختم سریع زایمان و انجام مداخلات غیر ضروری برای این منظور به هر دلیل ، منجر به افزایش ۳-۴ برابر آمار سزارین نسبت به حد مجاز آن در کشورمان شده است .

زایمان فیزیولوژیک به معنی انجام زایمان ایمن ، کم درد ، طبیعی و بدون مداخلات پزشکی با رعایت حریم خصوصی زانو در کنار همراه ترجیحاً همسر در محیطی امن و آرام منع عدم تحرک و منع عدم خوردن و آشامیدن می باشد .

در زایمان فیزیولوژیک مصرف داروی محرک انقباضات رحمی مثل اکسی توسین یا داروی تسکین دهنده مثل پتیدین و ... در طی لیبر و زایمان لازم نیست. بنابراین همانگونه که مصرف دارو در دوران بارداری مضر می باشد، این نکته تا انتهای دوران زایمان باید مورد توجه قرار گیرد. ماساژ محترم می توانند در هر وضعیتی که خود انتخاب می کنند و در آن وضعیت احساس راحتی بیشتری می کنند قرار گرفته و زایمان نمایند. در پایان این زایمان نوزاد در آغوش مادر قرار می گیرد و رضایت مادر کاملاً مشهود است. چنانچه امکان حضور همراه یا همسر وجود داشته باشد این زایمان با حمایت همراه یا همسر سریعتر و راحت تر انجام خواهد شد. توجه به خواسته های مادر با تاکید بر امکانات آن مرکز باید مورد نظر قرار گیرد.

زایمان فیزیولوژیک با مشارکت کامل مادر در فرآیند زایمان صورت می گیرد. این زایمان در وضعیت های مختلف مادر مثل ایستاده، روی زانو، چهار دست و پا، چمباتمه، لیتاتومی و نشسته متمایل به جلو ، در وان آب گرم و ... انجام می شود و آگاهی مادر از روند این پدیده خارق العاده بسیار اهمیت دارد. انواع روشهای کاهش درد زایمان غیر دارویی مثل ماساژ تراپی، آروماتراپی، گرمادرمانی، سرمادرمانی، طب فشاری، موسیقی درمانی، رفلکسولوژی، تن آرامی، تکنیک های تنفسی و ... نه تنها میزان احساس درد مادر را کاهش می دهد بلکه سرعت زایمان و رضایت مادر را افزایش می دهد و سلامت کامل جنین را تضمین می کند.

زایمان فیزیولوژیک و ایمن به معنی زایمان طبیعی بدون مداخله، بدون استفاده از دارو و بدون انجام اقدامات روتین در بیمارستان می باشد.

مادران عزیز می توانند در زمان حضور در زایشگاه جهت امر زایمان راه بروند و تحرک آنها کمک خواهد کرد که زایمان راحت تری داشته باشند. همچنین نوشیدن مایعات و خوردن مواد غذایی انرژی زا مثل خرما، شکلات، موز و ... اشکالی ندارد. در این نوع زایمان سرم تراپی، انما، خوابیدن مادر در بستر، معاینات مکرر تشخیصی و اپی زیاتومی به صورت روتین انجام نمی شود و هر اقدامی فقط در صورت لزوم انجام می شود.

## آیا جهت انجام زایمان فیزیولوژیک شرایط فاصی لازم است ؟

بله ، خانم باردار بایستی طی دوران بارداری کلاس های آمادگی زایمان را بگذارند تا مهارت های لازم را جهت حضور در این نوع زایمان کسب کند ، همچنین همراه وی که ترجیحاً همسر می باشد بایستی در چند جلسه از کلاس ها شرکت نماید .

معمولاً از ماه سوم حاملگی و حداقل طی ۱۰ جلسه کلاس ها برگزار می شود که هر جلسه یک ونیم ساعت به طول می انجامد و شامل آموزش های زیر می باشد :

۱- ارائه برنامه های ورزشی ویژه بارداری جهت حفظ کشش عضلانی و پیشگیری از دردهای عضلانی و استخوانی دوران بارداری مانند کمردرد ، پیشگیری از پرولاپس رحمی و افتادگی مثانه ، همچنین حفظ اندام های زن مشابه قبل از بارداری و کنترل مشکلات گوارشی و بواسیر .

۲- برنامه های ریلکسیشن و آرام تنی جهت کاهش استرس و اضطراب دوران بارداری زایمان که منجر به ایجاد بارداری با نشاط و زایمانی آرام ، دور از نگرانی و استرس بوده و باعث افزایش اعتماد به نفس زائو می گردد .

۳- آموزش مراقبت های دوران بارداری ، تغییرات فیزیولوژیک بارداری و زایمان ، آموزش مشکلات و عوارض غیر قابل اجتناب بارداری و تغذیه و آموزش مراحل زایمان و کنترل هیجانات خانواده .

هر مادر باردار ، با هر تصمیمی در مورد زایمانش می تواند از فواید کلاسهای آمادگی دوران بارداری و زایمان بهره مند گردد . از یک مادر شاد و سالم کودکی شاد و سالم متولد می شود.

طبیعت زایمان درد است و علت اصلی درد زایمان انقباضات رحم است . واکنش مادر نسبت به درد زایمان متفاوت است و تحت تاثیر عوامل زیادی مانند فرهنگ ، احساس ترس و نگرانی ، تجربه زایمان قبلی ، میزان آمادگی برای بچه دار شدن و حمایت همسر می باشد.

## کنترل درد در زایمان فیزیولوژیک:



در روش زایمان فیزیولوژیک با ایجاد شرایط مناسب و استفاده از روش های زیر موارد فوق الذکر را کنترل نموده و با حذف بسیاری از عوامل موثر بر درد زایمان شرایط کم دردی را ایجاد می نماییم ؛

۱- طب فشاری که با تحریک گیرنده های مکانیکی منجر به کاهش درد می شود .

۲- تحرک مادر در لیبر ؛ منجر به نزول جنین و برطرف شدن وضعیت نامناسب جنین و منجر به افزایش سرعت زایمان می شود .

۳- استفاده از آروماتراپی و رایحه درمانی ، با افزایش تولید اندروفین و کاهش ادراک درد .

۴- تکنیک های تنفسی و تمرکز: با افزایش خون رسانی رحم و تولید اندروفین و کاهش ادراک درد .

۵- تمرکز و منحرف کردن حواس ، تجسم خلاق ، با کاهش ادراک درد .

۶- مصرف مایعات و غذای کم حجم : مانع دهیدراسیون و کاهش قند خون و کاهش خستگی و کاهش تولید کاکتول آمین ها می شود .

۷- حضور همراه در کنار مادر: با حمایت عاطفی و روانی باعث افزایش اعتماد به نفس مادر و کاهش ترس می شود.