

## کدام هفته برای زایمان طبیعی بهتر است؟

ممکن است بسیاری از افراد انتخابی برای زایمان خود نداشته باشند. اگر حق انتخابی برای زمان زایمان خود دارید، حداقل باید ۳۹ هفته صبر کنید

آرامش ذهنی و جسمی داشته باشید

۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز طی بارداری، یوگا و شنای بارداری تأثیر به‌سزایی در زایمان طبیعی دارد. این ورزش‌ها مادر را از لحاظ ذهنی و جسمی برای بارداری آماده می‌کند. ورزش به شما فرصتی می‌دهد تا به موارد زیر توجه کنید:  
نفس کشیدن/ تنش/ آرامش/ انعطاف‌پذیری

## برای شروع درد زایمان چه باید کرد؟

قبل از انجام هر کاری توصیه می‌شود در این خصوص با متخصصین مشورت داشته باشید. در ادامه راهکارهایی نیز برای شما ذکر خواهد شد:

فعال باشید

حرکت داشتن به شروع زایمان کمک می‌کند. نیازی نیست که در کلاس‌های خاصی شرکت کنید. همان پیاده روی ساده می‌تواند به شروع زایمان کمک کند.

افزایش فشار به گشاد شدن دهانه رحم کمک می‌کند. حتی اگر این تمرین برای زایمان تأثیر چندانی نداشته باشد، برای کاهش استرس و تقویت عضلات بسیار کمک کننده است.

## رابطه جنسی داشته باشید

معمولاً رابطه جنسی برای شروع زایمان توصیه می‌شود، تا زمانی که کیسه آب پاره نشده است رابطه جنسی خطری برای شما ندارد. با این حال بهتر است با توجه به وضعیتی که دارید با پزشک معالج خود نیز مشورت داشته باشید.

لازم به ذکر است که مایع منی سرشار از پروستاگلاندین است، هورمونی که منجر به انقباض عضلات رحم می‌شود. علاوه بر این ارضا شدن منجر به تحریک رحم می‌شود. رابطه جنسی باعث آزاد شدن هورمون اکسی توسین و انقباض رحم می‌شود.

## آرامش داشته باشید

اگر در کلاس‌های آمادگی زایمان شرکت کرده باشید، حداقل یک روش برای به دست آوردن آرامش به شما آموزش داده‌اند. سعی کنید آرامش خود را حفظ کرده و لحظات زایمان را تجسم کنید.

## مرحله درد و شروع زایمان

انقباضات زایمانی که با درد خفیف در پشت شروع شده و کم کم به شکم سرایت می‌کند و تا حدی شبیه به دردهای شدید زمان قاعدگی است اگر کیسه ی آب شما پاره نشده می‌توانید در وان آب گرم بنشینید و یا دوش بگیرید، راه بروید و غذایی سبک میل کنید. در این مرحله اگر به بیمارستان مراجعه کنید احتمالاً به شما خواهند گفت صبر کنید تا انقباضات شدید شوند و تقریباً هر ۵ دقیقه تکرار شوند، آنگاه به بیمارستان مراجعه کنید.

راههای مقابله با استرس را یاد بگیرید و به خودتان کمک کنید  
۱. ما بین دردها راه بروید.

۲. سعی کنید تا می‌توانید بدنتان عمودی باشد.

۳. روی تنفس خود تمرکز کنید تا آرامش بیا بیاید و توجهتان از انقباض منحرف شود.

۴. درحین انقباض دعا کنید، آواز بخوانید.

۵. به یک نقطه یا شیء ثابت نگاه کنید تا توجهتان از انقباض منحرف شود.

۶. هر بار به همان انقباض که در حال وقوع است بپردازید و به انقباضهای بعدی فکر نکنید، می‌توانید هر انقباض را مانند یک موج تصور کنید که باید سوار آن شوید تا به نوزاد خود برسید.

۷. مکرراً ادرار کنید تا مثانه تان مانعی بر سر راه نوزاد

با آرزوی سلامتی برای شما و نوزاد عزیزتون

تهیه کننده: عصمت دهقانی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

استاد راهنما: دکتر مهین نظری

## من می توانم زایمان خوبی داشته باشم



## تأثیر آمادگی روحی بر تجربه زایمان

تأثیر آمادگی روحی بر تجربه زایمان طبیعی یا سزارین یکی از جوانب مهم و قابل توجه در زمینه مادران است. که آرامش ر آمادگی روحی مادران می‌تواند بهبود مدیریت درد قبل، حین و بعد از زایمان را تسهیل کند. با آماده شدن به نقش مادری و آگاهی از روش‌های مدیریت درد مانند تمرینات تنفسی و تکنیک‌های آرامش، مادران می‌توانند بهتر با درد زایمان سازگار شوند و از راهکارهای موثری برای کاهش درد استفاده کنند. این تاثیرات عبارتند از:

### تجربه موثرتر و پربارتر

### بهبود رابطه مادر و نوزاد

### عوامل مؤثر بر آمادگی روحی و جسمانی برای زایمان

### ارتباط بهتر با نوزاد



عوامل مؤثر بر آمادگی روحی برای زایمان:

### اطلاعات و آگاهی

داشتن اطلاعات کافی و آگاهی از فرایند زایمان، تغییراتی که در بدن رخ می‌دهد و راهکارهای مدیریت درد و استرس می‌تواند به آمادگی روحی کمک کند. آگاهی از فرایند زایمان و تجربه‌های دیگران می‌تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد و از ایجاد ترس و اضطراب جلوگیری کند.

### حمایت اجتماعی

حمایت خانواده، همسر و دیگر افراد نزدیک در اطراف مادر می‌تواند بهبود آمادگی روحی را تسهیل کند. حضور و حمایت افراد در طول فرایند زایمان، احساس ارتباط و امنیت را تقویت می‌کند و مادر را در مقابل استرس و نگرانی‌های زایمان قوی‌تر می‌کند.

### روش‌های آرامش و تمرینات روانشناختی

استفاده از روش‌های آرامش مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، یوگا و تمرینات روانشناختی می‌تواند بهبود آمادگی روحی را فراهم کند. این روش‌ها به مادران کمک می‌کنند تا آرام و متمرکز باشند، استرس را کاهش دهند و با احساسات و تغییرات درونی خود بهتر سازگار شوند. وانی، اعتماد به نفس، پذیرش تغییرات بدنی و آمادگی برای نقش مادری است.



مادر عزیز، به دنیا آوردن نوزاد می‌تواند احساس بسیار رضایت بخشی به شما بدهد خصوصاً اگر درباره ی زایمان اطلاعاتی داشته باشید و در کلاسهای دوران بارداری شرکت کرده باشید  
لازم است اطلاعات صحیح درباره زایمان داشته باشید تا بتوانید بر ترستان غلبه کنیدو استرس خود را مدیریت کنید

## چرا زایمان طبیعی؟

تولد یک فرزند طبیعی بوده و بدن انسان برای آن طراحی شده است. متأسفانه بعضی از مادران برای جلوگیری از درد و مشکلات، سزارین را ترجیح می‌دهند.

اگر تصمیم به زایمان طبیعی دارید، احساسات مختلفی را خواهید داشت. احساس درد و فشار را بیشتر تجربه خواهید کرد. با این حال، هنگامی که کودک به کانال زایمان وارد می‌شود، شما فقط در طول انقباضات، فشار را تجربه خواهید کرد تا فشار ثابت و افزایش یابد.

## ورزش برای آمادگی زایمان طبیعی

ورزش به شما می‌کند تا بدنی آماده‌تر برای زایمان داشته باشید. علاوه بر این منجر به بازگشت سریع وزن به قبل از تولد نوزاد می‌شود. چه عادت به ورزش کردن داشته باشید، چه فرد تازه کاری باشید، می‌توانید با انجام این تمرینات بدن خود را برای زایمان طبیعی آماده کنید.

