

۶ روش آماده سازی برای زایمان طبیعی موفق



- [» خانه](#)
- [» تندرستی](#)
- [بارداری و زناشویی](#)



برای داشتن زایمان طبیعی موفق حتما باید برنامه ریزی داشته باشید. در اینجا ۱۶ روش آماده سازی برای یک زایمان طبیعی موفق را معرفی می کنیم. در اینجا ۱۶ روش آماده سازی برای یک زایمان طبیعی موفق را معرفی می کنیم. برای داشتن زایمان طبیعی موفق حتما باید برنامه ریزی داشته باشید.



۱. تنفس

برای داشتن زایمان طبیعی داشتن آرامش مهم ترین اصل است، آرام بودن و تنفس درست کمک می کند که تمام ماهیچه های بدن شل شده و آرام شوید. البته این کار نیازمند تمرین است، اما در حین زایمان به راحت تر کردن روند زایمان کمک می کند. زنان باردار باید آرام سازی و تنفس را تمرین کنند تا در زمان زایمان برایشان به صورت یک واکنش طبیعی در آید.



۲. توپ زایمان

حرکت های فرمانند توپ زایمان کمک می کند فشار از روی پاها و شکم شما برداشته شده و اجازه می دهد بدون صرف انرژی تحرک داشته باشید.



۳. عوض کردن پوزیشن

برخی از زنان می خواهند در طول زایمان ایستاده باشند یا کمی تکان و حرکت داشته باشند، و برخی دیگر دوست دارند دراز بکشند یا حتی بنشینند. اما مهم ترین اصل این است که پوزیشن ها و اختیارات مختلف را امتحان کنید. برخی از زنان که به خاطر ترس از حرکت کردن هنگام زایمان تنها اصرار به یک نوع پوزیشن خاص دارند باعث زیاد تر شدن دردها می شوند. اگر احساس کردید با یک پوزیشن راحت نیستید باید سریع آن را عوض کنید تا بهترین تکنیک و روش را برای خود پیدا کنید.

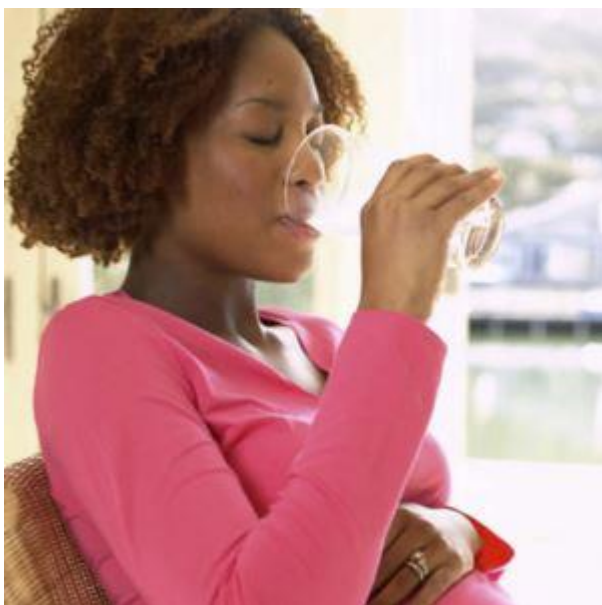


۴. هیپنوتیزم

این مورد یکی از تکنیک‌هایی است که می‌توانید در دوران بارداری بیاموزید. مطالعات نشان داده که استفاده از هیپنوتیزم نیاز به دارو را کمتر می‌کند. هیپنوتیزم با آرام‌سازی عمیق، تکنیک‌های تنفسی، و تصویرسازی متمرکز شده، می‌تواند به زایمان طبیعی کمک کند. این کار می‌تواند یا توسط پزشک آموزش دیده انجام شود و هم خودتان می‌توانید با سی‌دی‌های آموزشی یاد بگیرید و تمرین کنید.

5. ماساژ

ماساژ دادن هم یک امر مهم و قابل توجه دیگر در زایمان طبیعی است. ماساژ دادن به مادر انرژی و قوت قلب می‌بخشد و تاثیر فراوانی دارد. برای همین از همچنین بهتر است به جای گفتن کلماتی مثل «کافی است» یا «بیشتر» علامت‌هایی قبیل با همسر خود تمرین کنید تا بفهمید چه نوع ماساژی برایتان بهتر است برای خود برگزینید چون در لحظه درد کشیدن شاید توان صحبت کردن نداشته باشید. علاوه بر ماساژ معمولی می‌توان از روغن زیتون برای ماساژ اندام episiotomy عجائی در آخرین مرحله زایمان استفاده کرد تا این عضو بدن باز شود و ماما مجبور به استفاده از ابزار نشود.



۶. بدنتان هیچ وقت بدون آب نماند

زایمان طبیعی از اسمش مشخص است، کاملاً متکی به توان و انرژی شماست. اگر می‌خواهید مثل وقتی که می‌دوید یا پیاده روی می‌کنید انرژی داشته باشید پس باید یک بطری آب یا نوشیدنی ورزشی در دستتان باشد. چون هنگام زایمان طبیعی لازم است میزان انرژی‌تان تا آخرین مرحله به یک اندازه حفظ شود. با موافقت ماما در دسترس خود به میزان لازم آب و نوشیدنی ورزشی و غذاهای سالم داشته باشید. برای اینکه خاطر جمع شوید چند نوع متفاوت نوشیدنی تهیه کنید چون از الان نمی‌دانید آن زمان چه نوع نوشیدنی‌ای را ترجیح می‌دهید.



۷. کمپرس سرد یا گرم

گرم و سرما به آرام شدن ماهیچه های سفت شده کمک کرده یا اینکه انرژی دوباره بهتان می دهد. کمپرس را می توان روی کمر، گردن یا پیشانی قرار داد. به دنبال کمپرس های باشید که بتوانید داخل یخچال و ماکروویو بگذارید.



۸. باید حس و حال خوبی داشته باشید و مثبت باشید.

برای زایمان طبیعی باید در محیطی باشید که احساس امنیت و آرامش داشته باشید. چراغ ها نباید نورشديد داشته باشد و دور و برتان وسایلی از خانه تان یا وسایلی باشد که دوستشان دارید.

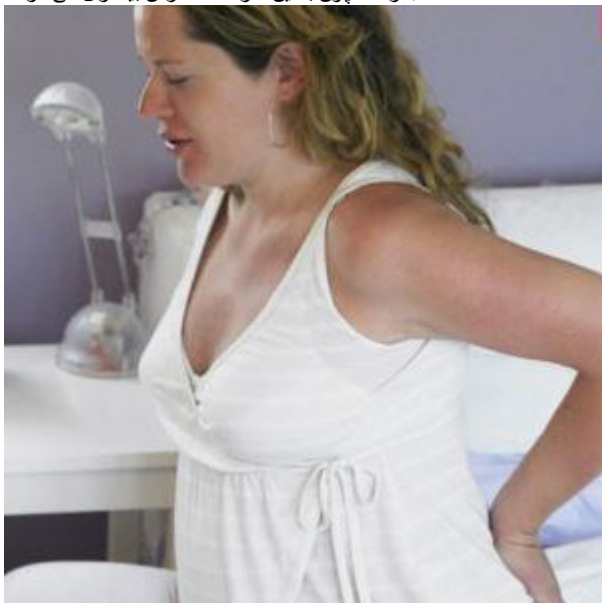


۹. داشتن همراه و یاور باتجربه و مهربان

بهترین دوست شما در هنگام زایمان داشتن همراهی است که با او احساس نزدیکی داشته باشید، و البته این شخص کسی باشد که خودش هم تجربه زایمان طبیعی داشته باشد در اروپا به این فرد Doula می گویند. همراه شما می تواند تنها به عنوان حامی شما باشد و نیز می تواند در امر زایمان کمک کند. مثلاً می تواند هنگام نفس کشیدن به مادر آموزش و دلگرمی دهد.

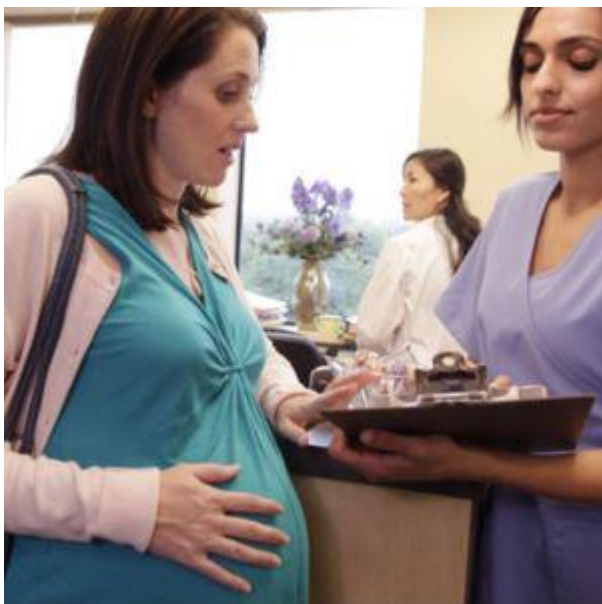
10. تمرکز کردن

آگاهی داشتن به اینکه در بدنتان چه اتفاقی می افتد و فرزند شما در هر مرحله چگونه رشد می کند بهتان اجازه می دهد همراه با روند بارداری به جای مقابله با مثلاً مادران می گویند وقتی به عقب برمی گردند می فهمند نگرانی هایشان در مورد شروع شدن زمان انقباض ها را رها می . بارداری رو به جلو حرکت کنید . کردند. چون با این کار فقط استرس بیشتری می گرفتند



۱۱. منتظر بمانید

تا زمانی که امکان دارد در خانه بمانید، چرا که برای مادر هیچ جا بهتر از خانه خودش نیست. دیگر تا زمانی که متوجه می شوید دیگر نمی توانید تحمل کنید به بیمارستان بروید. اما همیشه توصیه می شود قبل از گرفتن هر تصمیمی با پزشک خود صحبت کنید.



۱۲. افراد حمایت کننده

داشتن چنین افرادی بهتان کمک می کند بدون نیاز به دارو و با دلگرمی و حمایت آنها زایمان طبیعی داشته باشید. چندین ماه قبل از زایمان به بیمارستان مورد نظر خود رفته و با پرسنل بخش زنان آشنا شوید و بفهمید بقیه دیدگاه مثبتی نسبت به زایمان های طبیعی در آن بیمارستان دارند یا نه. با پرستاران نیز صحبت کنید تا ببینید تجربه آنها در زایمان های طبیعی بدون استفاده از دارو چگونه است. از پرستارها نیز درخواست کنید تا جایی که امکان دارد از دارو ها یا مواد بی حس کننده استفاده نکنند.



۱۳. راه بروید

اگرچه قدم زدن کاری ساده است، اما اگر از بی حسی اپیدورال استفاده کنید، نمی توانید راه بروید. قدم زدن در مراحل اولیه زایمان قطعاً بهتان کمک می کند آرام شوید و روند زایمان را راحت تر می سازد. بیشتر زنان خاطرات زیادی از زایمان خود و قدم زدن های طولانی مدت با همسرشان در راهرو های بیمارستان و ساختمان ان دارند. راه رفتن نه تنها از نظر جسمانی بهتان کمک می کند، بلکه یک راه آرامش بخش برای به دست آوردن دوباره خونسردی شماست که بازتاب آن را در طول زایمان مشاهده خواهید کرد.



۱۵. کسی که به او تکیه کنید

همسر، مادر یا یک فرد مهم مثل بهترین دوستان می تواند از نظر حمایت عاطفی و به عنوان تکیه گاه نقش بسزایی ایفا کند. گاهی اوقات هم برای کسی که شما را دوست دارد دیدن درد زایمان سخت است، پس در این صورت یک پرستار برای خود انتخاب کنید.

16. دراز نکشید

متخصصان خیلی زیادی توصیه می کنند که در طول زایمان راه بروید و حرکت کنید. و تعدادی می گویند فقط زمانی دراز بکشید که مجبور هستید چون دیگر نمی توانید درد را تحمل کنید. پس پوزیشنی را بیابید که احساس درد کمتری داشته باشید.