

اصول و مبانی زایمان فیزیولوژیک

(حاوۀ مطالب کاربردی کارگاه های زایمان فیزیولوژیک)

مؤلفین:

دکتر سید زهرا عصومی

(استادیار گروه مامایی، دانشگاه علوم پزشکی همدان)

آرزو شایان

(مربی گروه مامایی، دانشگاه علوم پزشکی همدان)

۱۳۹۵

سر شناسه : معصومی، زهرا

عنوان و نام پدیدآور: اصول و مبانی زایمان فیزیولوژیک (حاوی مطالب کاربردی کارگاه های زایمان

فیزیولوژیک)؛ مولفین: زهرا معصومی، آرزو شایان

مشخصات نشر : همدان: دانشگاه علوم پزشکی ، ۱۳۹۵

صفحه شمار : ۲۰۰ ص. : مصور، نمودار

فروست : دانشگاه علوم پزشکی، معاونت تحقیقات و فن آوری؛ ۲۵۰

یادداشت : کتابنامه

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۵۰-۴۰۵

موضوع : نامز - فیزیولوژی

شناسه افزوده : شایان آرزو، معصومی، زهرا

رده دیویی : ۶۱۸/۴

رده پزشکی : ۱۳۹۵ م ۱۶۶۷/ف ۰۵/WQ

نوبت چاپ : اول

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری

شماره کتاب : ۹۵/۶۱/۲۴۵

۲۵۰

همدان ، مقابل پارک مردم ، دانشگاه علوم پزشکی همدان ، معاونت تحقیقات و فناوری ، اداره انتشارات

کدپستی ۶۵۱۷۸ ، تلفاکس ۰۸۱-۳۸۳۸۰۹۲۴

پیشگفتار

زایمان شایعترین اورژانس مامایی است ولی، اکثر زایمانها، طبیعی و بدون عارضه میباشند. پیشرفت پزشکی قرن بیستم ایمنی زایمان را افزایش داده، ولی همزمان با آن مداخلات پزشکی در اکثر زایمانها رواج پیدا کرده است، به طوری که مفهوم زایمان، به عنوان پدیده‌های فیزیولوژیک که، در بعضی موارد نیاز به مداخله پزشکی دارد، از بین رفته است. این مداخلات عوارض بارداری و زایمان را برای مادر و جنین افزایش داده است. برای دستیابی به زایمانی ایمن، دیدگاه زایمان فیزیولوژیک مورد توجه قرار گرفته است. زایمانی که بخودی خود شروع می شود، پیشرفت می نماید و در این روند طبیعی از مداخلات و دروهای رایج استفاده نمیشود. اصول زایمان فیزیولوژیک با توجه به مراقبت های مبتنی بر شواهد سازمان بهداشت جهانی تهیه و تنظیم گردیده است. با استفاده از این روش میزان سزارین های غیر ضروری و مرگ و میر مادر و نوزاد کاهش می یابد. اصول زایمان فیزیولوژیک را بر اساس دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت بدین صورت تنظیم نموده است : شروع خودبه خودی لیبر، حرکات آزادانه زانو حین لیبر، حمایت مداوم طاس لیبر، عدم استفاده از مداخلات رایج، زور زدن خودبخودی در وضعیت های غیر طاق باز و عدم مداخله ایی مادر و نوزاد از بدو تولد. با توجه به آمار بالای سزارین در ایران و جهان، برنامه ریزی جهت کاهش سزارین ضروری به نظر می رسد. جهت تحقق این امر، افزایش دانش متخصصین و پرسنل مامایی در زمینه زایمان فیزیولوژیک ضروری به نظر می رسد. در کتاب حاضر کوشیده شده است تا اطلاعات جامعی از بروزتریر خطای مامایی، عملی و کاربردی مفید در رابطه با زایمان فیزیولوژیک همراه با مطالب کارگاه های زایمان فیزیولوژیک با تصاویر گویا در اختیار خوانندگان قرار گیرد.

دکتر سیده زهرا معصومی

آرزو شایان

«فهرست مندرجات»

۳	بیمارستان های دوستدار مادر
۴	زایمان فیزیولوژیک و ایمن
۶	مقایسه زایمان طبیعی با زایمان فیزیولوژیک
۹	کلاسهای آمادگی برای زایمان فیزیولوژیک
۱۳	تغییرات روانی در دوران بارداری
۱۴	نقش ۵ راه
۱۷	نقش ۵ سر (پدر شدن)
۱۷	پذیرش نقش در
۱۹	آمادگی سایر اعضای خانواده
۲۱	آمادگی ذهنی در زن باردار
۲۵	فیزیولوژی درد
۲۸	هورمون شناسی در زایمان
۴۲	روش های کاهش درد زایمان
۵۲	تنفس در لیبر و زایمان
۵۸	ریلکسیشن در بارداری و زایمان
۶۷	طب سوزنی
۷۵	هیپنوتیزم
۹۴	رفلکسولوژی در بارداری و زایمان
۱۰۱	طب فشاری
۱۱۶	ماساژ و آروماتراپی
۱۲۹	هومیوپاتی
۱۳۱	تغییرات مهم آناتومیک دوران بارداری

۱۳۷	پرینه در بارداری
۱۴۱	پوزیشن های مناسب در بارداری
۱۴۷	ورزش در دوران بارداری
۱۵۶	اصول اداره مراحل لیبر در زایمان فیزیولوژیک
۱۵۷	پوزیشن در لیبر و زایمان
۱۷۰	پوزیشن در اختلالات لیبر
۱۸۴	زایمان در آب ، مزایا و معایب
۱۹۰	ورزش ها و روتین پس از زایمان
۱۹۸	منابع