

# هفت راز برتر دستیابی به تجارب خوش زایمانی

روهنمای کاربردی ایجاد خاطره خوش زایمانی برای مادران و ماماها

مؤلف:

زهرا احمدی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

پاییز ۹۴

|                     |                                                                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | احمدی: زهرا ۱۳۵۲                                                                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور | هفت راز برتر دست یابی به تجارب خوش زایمانی، راهنمای کاربردی ایجاد خاطره خوش زایمانی برای مادران و ماماها، زهرا احمدی |
| مشخصات نشر          | زنجان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، ۱۳۹۴.                                                                         |
| مشخصات ظاهری        | ۱۶۲ ص، مصور، ۱۴/۵*۲۱/۵ س م.                                                                                          |
| زبان                | فارسی                                                                                                                |
| روشیت فهرست نویسی   | ۴-۳۱۸۶-۱۰-۹۶۴-۹۷۸: فپای مختصر                                                                                        |
| شناسه افزوده        | دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان.                                                                                      |
| شماره کتابشناسی ملی | ۳۷۶۲۰۳۷:                                                                                                             |
| نوبت چاپ            | اول:                                                                                                                 |
| ناشر                | دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان.                                                                                      |
| قیمت                | ۱۰۰۰۰ ریال:                                                                                                          |
| تیراژ               | ۲۰۰۰ نسخه:                                                                                                           |

|                                      |                                            |
|--------------------------------------|--------------------------------------------|
| نام کتاب                             | هفت راز برتر دست یابی به تجارب خوش زایمانی |
| نگارش و تألیف                        | زهرا احمدی                                 |
| حروف چینی و صفحه آرایی               | نیکان کتاب                                 |
| چاپ اول: پاییز ۹۴                    |                                            |
| ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان |                                            |

هر گونه چاپ یا تکثیر محتویات این اثر به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان، بدون اجازه کتبی مؤلف ممنوع می باشد. متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

## معرفی نویسنده کتاب:

نورا امدی عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان و کارشناس ارشد مامایی با سال‌ها تجربه تحقیق و تدریس می‌باشد. وی در زمینه تاثیر حمایت مامایی بر افسردگی پس از زایمان و شدت درد زایمان، میزان رضایت مادران از زایمان، افکتهای مامایی و تجارب مثبت زایمانی تحقیقات گسترده‌ای را انجام داده است.

کتاب حاضر، حاصل تحقیق نویسنده در زمینه عوامل موثر بر تجارب مثبت زایمانی است که با معرفی هفت راز مثبت مامایی به تجارب خوش زایمانی، الگوهایی را در اختیار ماماها، مادران و خانواده‌ها که خواهان ایجاد تجارب زایمانی زیبا و دلنشین می‌باشند قرار می‌دهد تا این داستان زندگی شادتر و سالم‌تر از آن بهره‌مند شوند.

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

بخش اول: تجارب خوش زایمانی و رازهای دست یابی به آن

### فصل اول

- ۳..... زایمان
- ۳..... تجارب زایمان
- ۴..... تجارب مثبت و خوش زایمانی
- ۵..... ابعاد تجارب مثبت و خوش زایمانی
- ۶..... تاثیرات تجارب مثبت و خوش زایمانی

### فصل دوم

- ۷..... رازهای دستیابی به تجارب مثبت زایمانی
- ۸..... راز اول: ایمان به خدا
- ۹..... معنای لغوی ایمان
- ۹..... متعلقات ایمان
- ۹..... پایه‌های ایمان

- عوامل سه گانه در حصول ایمان قلبی..... ۱۰
- آثار و فایده های ایمان در زندگی فردی و اجتماعی..... ۱۰
- تأثیرات ایمان به خدا در ایجاد و ارتقا تجارت مثبت زایمانی..... ۱۰
- راه های تقویت و افزایش ایمان قلبی و باورهای دینی..... ۱۴

## فصل سوم

- ازدوم: حمایت ماما..... ۱۷
- حمایتهای مامایی در طی لیبر و زایمان..... ۱۸
- حمایت ماما در مرحله اول زایمان..... ۱۹
- حمایت ماما در مرحله دوم زایمان..... ۱۹
- حمایت ماما در مرحله سوم زایمان..... ۲۰
- منافع حمایت ماما در طی لیبر و زایمان..... ۲۰
- تأثیرات حمایت عاطفی، اطلاعاتی و جسمانی ماما..... ۲۳
- تأثیرات حمایت عاطفی ماما..... ۲۳
- تأثیرات حمایت اطلاعاتی ماما..... ۲۴
- تأثیرات حمایت جسمانی ماما..... ۲۵
- حمایتهای آموزشی، مشاوره‌ای، مراقبتی و حمایتی ماما..... ۲۶
- مهارتهای ماما برای ارائه حمایت به مادران..... ۲۷

## فصل چهارم

- راز سوم: کسب آگاهی و آمادگی برای زایمان..... ۲۸
- آموزشهای مورد نیاز برای ارتقای آگاهی و توانمندی..... ۳۲
- راز چهارم: احساس اطمینان..... ۳۳

## فصل پنجم

- ۳۴ ..... راز پنجم: احساس کنترل
- ۳۷ ..... راز ششم: پیشرفت طبیعی لیبر و زایمان
- ۳۹ ..... راز هفتم: سلامت مادر و نوزاد
- ۳۹ ..... خلاصه بخش اول

بخش دوم: زایمان و راه‌های کاهش درد زایمانی

## فصل ششم

- ۴۵ ..... زایمان
- ۴۵ ..... مراحل بالایی زایمان (لیبر)
- ۴۵ ..... مرحله اول
- ۴۵ ..... فاز نهفته
- ۴۶ ..... فاز فعال
- ۴۶ ..... فاز انتقالی
- ۴۶ ..... مرحله دوم: تولد نوزاد
- ۴۷ ..... مرحله سوم: خروج جفت
- ۴۷ ..... هورمون‌های زایمانی
- ۴۷ ..... اکسی توسین
- ۴۸ ..... پرولاکتین
- ۴۸ ..... اندورفین

## فصل هفتم

- ۵۰ ..... درد زایمان

|                              |    |
|------------------------------|----|
| فرایند ایجاد درد.....        | ۵۱ |
| تحریک گیرنده ها.....         | ۵۲ |
| انتقال محرک درد.....         | ۵۳ |
| درک درد.....                 | ۵۳ |
| تعدیل درد.....               | ۵۴ |
| تئوری کنترل درجه ای درد..... | ۵۵ |
| واکنش به درد.....            | ۵۷ |
| شدت درد.....                 | ۵۸ |
| علل درد زان                  | ۶۰ |

## فصل هشتم

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| عوامل موثر بر احساس و درک درد زایمان.....          | ۶۱ |
| عوامل فرهنگی.....                                  | ۶۱ |
| عوامل محیطی.....                                   | ۶۲ |
| عوامل فیزیکی.....                                  | ۶۲ |
| عوامل روانشناختی.....                              | ۶۳ |
| عوامل شناختی.....                                  | ۶۶ |
| عوامل عاطفی.....                                   | ۶۷ |
| عوامل شخصیتی ، فردی و خانوادگی.....                | ۶۷ |
| تأثیر افکار بر سیستم عصبی خودکار و تنش عضلانی..... | ۶۷ |
| تأثیر افکار بر زیست شیمی.....                      | ۶۷ |

## فصل نهم

- ۶۹..... روشهای تسکین درد زایمان
- ۶۹..... روشهای دارویی تسکین درد زایمان
- ۷۰..... روشهای غیر دارویی تسکین درد زایمان
- ۷۱..... منافع متدهای غیر دارویی تسکین درد لیبر و زایمان
- ۷۲..... انواع روشهای غیر دارویی تسکین درد زایمان
- ۷۲..... روش های غیردارویی روانشناختی
- ۷۲..... تغییر رفتار
- ۷۲..... درمان رفتار - شناختی
- ۷۳..... تکنیکهای تنفسی
- ۷۳..... تنفس لاماز
- ۷۵..... الگوهای تنفسی در مراحل مخفف زمان
- ۷۵..... الگوی تنفسی مرحله اول: تنفس آرام و موق
- ۷۶..... الگوی تنفسی مرحله دوم: تنفس کوتاه شد شونده
- ۷۷..... الگوی تنفسی در مرحله انتقال
- ۷۸..... الگوی تنفسی مرحله آخر
- ۷۹..... تکنیکهای آرامسازی
- ۸۱..... آموزش آرام سازی در بارداری
- ۸۲..... مراحل آرامسازی
- ۸۲..... سبک سازی پیشرونده
- ۸۲..... سبک سازی کامل بدن
- ۸۲..... سبک سازی عصبی - عضلانی



|    |                          |
|----|--------------------------|
| ۸۲ | تجسم خلاق.....           |
| ۸۵ | موسیقی و آوا درمانی..... |
| ۸۵ | حرکت و تغییر وضعیت.....  |

## فصل دهم

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| ۸۷ | روشهای غیروارویی مکانیکی.....                         |
| ۸۷ | ماساژ و ماساژ درمانی.....                             |
| ۸۹ | ماساژ صورت.....                                       |
| ۹۰ | ماساژ دست.....                                        |
| ۹۰ | ماساژ دستان و پاها.....                               |
| ۹۰ | حرارت سطحی.....                                       |
| ۹۰ | سرماي سطحی.....                                       |
| ۹۱ | طب فشاری.....                                         |
| ۹۲ | آروماتراپی.....                                       |
| ۹۲ | اسانسها یا روغنهای معطر.....                          |
| ۹۳ | مکانیسم اثر آروماتراپی.....                           |
| ۹۴ | اثر رایحه درمانی بر سیستمهای هورمونی و دفاعی بدن..... |
| ۹۵ | نکات مهم در هنگام استفاده از اسانسها.....             |
| ۹۶ | اسطوخودوس.....                                        |
| ۹۶ | اسطوخودوس، کورتیزول و سروتونین.....                   |
| ۹۷ | آروماتراپی در بارداری و زایمان.....                   |
| ۹۸ | خصوصیات تسکین دهنده و درمانی.....                     |
| ۹۹ | روش آروماتراپی.....                                   |

|     |       |                                 |
|-----|-------|---------------------------------|
| ۹۹  | ..... | رفلکسولوژی                      |
| ۹۹  | ..... | مکانیسم رفلکسولوژی              |
| ۱۰۱ | ..... | زایمان در آب                    |
| ۱۰۱ | ..... | مکانیسم زایمان در آب            |
| ۱۰۱ | ..... | روش های زایمان در آب            |
| ۱۰۱ | ..... | مزایای زایمان در آب             |
| ۱۰۲ | ..... | معایب زایمان در آب              |
| ۱۰۳ | ..... | کمراند، حاسیون های زایمان در آب |
| ۱۰۳ | ..... | نکات مهم در روش زایمان در آب    |
| ۱۰۴ | ..... | روش های آماده سازی، برای زایمان |
| ۱۰۶ | ..... | خلاصه بخش دوم                   |
| ۱۱۱ | ..... | پیوست                           |
| ۱۱۱ | ..... | اصول پنجگانه ریکی               |
| ۱۱۲ | ..... | جملات تأکیدی و مثبت             |
| ۱۱۳ | ..... | منابع فارسی                     |
| ۱۱۴ | ..... | منابع لاتین                     |
| ۱۱۴ | ..... | نمایه                           |

## مقدمه :

در زمانه سوم، هدف عمده مراقبت‌های دوران حاملگی و زایمان، پیشگیری از رنج و ناراحتی زنان و ارتقا سلامت روحی و روانی آنان می‌باشد که این امر از طریق ایجاد تجارب ارزشمند و احساسات و عواطف مثبت در روند حاملگی و زایمان امکان‌پذیر می‌باشد. تجارب مثبت زایمانی باعث شکوفایی شخصیت و احساس عین روحی و روانی زن می‌گردد و موجب می‌شود که پیوستگی عاطفی مادر و نوزاد به خوبی صورت گیرد و در نتیجه فضایی مملو از آرامش، امنیت و سستی در خانواده ایجاد شود.

کلام زیبای رسول اکرم (ص) که می‌فرماید: بهشت زیر پای مادران است، نشاندهنده فضیلت بارداری و اجر وضع حمل و اعتدای شیرین ویژه زنان در مقام مادر می‌باشد، بنابراین لازم است ما به عنوان یک زن مسلمان و مقام والای خود را دریابیم و به آن ارج نهیم و قابلیت‌ها و توانمندی‌های خود را شکوفا سازیم.

ما باید با قدرت زنانه‌مان سخن بگوییم، اگر می‌خواهید بدانید قدرت زنان کجاست، باید به چیزهایی نگاه کنید که به ما گفته‌اند و یاد داده‌اند که از آن‌ها بترسیم، این‌ها شامل دوره قاعدگی، حاملگی، زایمان، شیر دادن و یائسگی می‌باشد.

خرد و قدرت عظیمی در بدن ما هست که متأسفانه به دلایل متعدد نادیده گرفته شده است. خرد زنانه به ما می‌گوید اگر آگاهانه با قاعدگی، حاملگی و زایمان و .. برخورد کنیم، به خرد بیشتر و انرژی بیشتری دست خواهیم یافت و زندگی غنی، پربار و رضایت بخش‌تری خواهیم داشت، رضایت‌بخش‌تر از آنچه که تاکنون تصور کرده‌ایم.

برای برخورد مناسب با حاملگی و زایمان و دست‌یابی به رضایت و تجارب مثبت زایمانی، نیاز به آگاهی و شناخت در این زمینه دارید، این کتاب شما را با مهم‌ترین رازهای دستیابی به تجارب مثبت زایمانی آشنا می‌نماید. شما در این کتاب با نتایج مهم تحقیق انجام شده توسط نویسنده درباره عوامل موثر بر ایجاد تجارب مثبت زایمانی و همچنین نتایج سایر تحقیقات مرتبط آشنا خواهید شد تا به‌خودتان بتوانید خود را برای داشتن تجارب زایمانی خوب، زیبا و دلنشین آماده سازید.

امیدوارم این کتاب راهنمای مفیدی برای شما بوده و شما را در دست‌یابی به تجارب خوش زایمانی و زندگی بهتر و سالم‌تر کمک نماید.

همچنین لازم به ذکر است که مطالب این کتاب براساس سر فصل جدید درس بارداری و زایمان و دارای نکات کلیدی و مهم در زمینه فرایند زایمان فیزیولوژیک و روش‌های غیر دارویی کاهش درد زایمانی می‌باشد که از نظر بالینی، راهنمای بسیار مفید و کاربردی برای دانشجویان سالیان ما می‌باشد.

## پیشگفتار

سلامتی و توانمندی زن در دوران حاملگی و زایمان حاصل برقراری ارتباطی اثربخش با خداوند، خانواده و جامعه است، که ضمن تقویت اراده باعث کمال، بالندگی، احساس امنیت و آرامش زن می شود.

خداوند متعال برای رسیدن به این منظور سرنوشت خود و در مقابل سلامتی خود و جامعه خویش مسئول حرار داده است. به طوریکه او می تواند روابط با اجتماع، اهداف و سبک زندگی فردی و اجتماعی را به طور کلی رابطه اش را با کل جهان و آفریدگار هستی تنظیم نماید.

همچنین زن قادر است با اندیشه و تمکین، احساسات و نیازهای خود را شناسایی و با انگیزه کافی در جهت کسب شناخت و آگاهی تلاش نموده و با داشتن آمادگی کافی و احساس اطمینان، در شرایط مختلف سلامت های مختلف نظیر حاملگی و زایمان، احساس تسلط و کنترل نماید.

سلامتی به عنوان «هدیه یا امانت» از طرف خداوند می باشد که برای حفظ و ارتقای آن باید به توانمندیهای لازم دست پیدا کرد.

بنابراین زن آگاه و با ایمان می تواند با تقویت ایمان به خدا و توکل به خدا، در ارتقاء سطح سلامت و تجارب خود تلاش نماید، این چنین نگاه فعل و پویاست که وی را وادار به تحرک و فعالیت در جهت کسب آگاهی و آمادگی و بروز رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت خویش و خانواده اش می نماید.