

زایمان فیزیولوژیک در منزل در همه گیری

"کرونا ویروس"



لیلا بزرگیان کارشناس ارشد مامایی



## فهرست

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| پیش گفتار.....                                               | ۹  |
| مقدمه.....                                                   | ۱۱ |
| <b>فصل اول / کلاس ها و برنامه های آموزشی قبل از زایمان</b>   |    |
| اجزا و محتوای ۸ جلسه کلاس آمادگی برای زایمان.....            | ۲۷ |
| زمان بندی و محتوای برنامه آموزش کلاس های زایمان فیزیولوژیک.. | ۳۱ |
| <b>فصل دوم / طب سنتی و زایمان فیزیولوژیک در منزل</b>         |    |
| رفلکسو تراپی.....                                            | ۳۶ |
| فواید رفلکسو تراپی.....                                      | ۳۷ |
| کاربرد رفلکسو تراپی در مامایی.....                           | ۳۸ |
| آروماتراپی.....                                              | ۳۸ |
| آرام سازی.....                                               | ۴۲ |
| نکات مهم مربوط به تن آرامی.....                              | ۴۳ |
| ماساژ تراپی.....                                             | ۴۴ |
| حالات مختلف ماساژ.....                                       | ۴۵ |
| تکنیکهای تنفسی.....                                          | ۴۶ |
| مراحل مختلف زایمان و تکنیکهای تنفسی.....                     | ۴۸ |
| تکنیک تنفسی لاماز.....                                       | ۴۹ |
| تنفس آهسته و آرام طی مرحله اول دردهای زایمانی.....           | ۴۹ |
| تنفس با ریتم متغیر، جهت فاز فعال زایمان.....                 | ۵۰ |
| تنفس خاص.....                                                | ۵۰ |
| تجسم خلاق.....                                               | ۵۰ |
| طب فشاری.....                                                | ۵۱ |



## فصل اول / کلاس ها و برنامه های آموزشی قبل از زایمان

### پیش گفتار:

حاملگی و زایمان یک حادثه بزرگ و پدیده ای فیزیولوژیک در زندگی زنان می باشد. ترس از زایمان از مهم ترین علل عدم انتخاب شیوه زایمان طبیعی و محل زایمان می باشد. آنچه که طی چند سال اخیر باعث ایجاد ترس و دلهره فراوان در جامعه زنان باردار شده همه گیری ویروسی است به نام کرونا ویروس (covid-19). اپیدمی کرونا در سرتاسر دنیا باعث شده است که عده ی زیادی از زنان باردار به دلایلی از جمله درگیری خود و نوزادشان حاضر به مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی نشده و حتی تمایل به زایمان طبیعی در منزل در آنها افزایش پیدا کرده است.

با توجه به اهمیت زایمان و همچنین خطرات غیر قابل پیش بینی حین آن و از طرفی فیزیولوژیک بودن درد زایمان و ماهیت آن در پیمبرد روند زایمان، سعی بنده بر آن بوده تا چکیده ای از نکات مربوط به زایمان فیزیولوژیک در منزل را در دوره اپیدمی کرونا ارائه داده و در اختیار اساتید محترم و دانشجویان مامایی و سایر اقشار زنان قرار دهم.

خوانندگان گرامی، امیدوارم که کاستی های این کتاب را به دیده اغماض نگریسته و مرا در تدوین و ویرایش بعدی کتاب با راهنمایی های خویش یاری فرمایید.

در پایان از پرسنل و مدیریت نشر..... که زحمت چاپ کتاب را متقبل شدند سپاسگزارم.

لیلا بزرگیان

