

# خوشایند سازی زایمان

بارداری و زایمان، از فرایندهای طبیعی و اتفاقاتی هیجان‌انگیز و مهم در زندگی هر زن و خانواده وی می‌باشند. تجربه زایمان به عنوان یکی از تجارب مهم زندگی حاصل شکل‌گیری عوامل متعددی مانند عوارض مرتبط با بارداری، انتظارات، درد، شکل مراقبت‌ها و حمایت‌ها می‌باشد که همگی تجربیات زایمان زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهند. ایجاد تجربه مثبت از بارداری و زایمان با انجام روش‌های حمایتی ذیل امکان پذیر می‌باشد:

- کمک به مادر در پذیرش بارداری و نقش مادری
- مراقبت یک به یک
- کمک به درک فرآیند زایمان توسط مادران
- کمک به انتخاب پوزیشن مناسب برای لیبر ، زایمان و تحرک
- حمایت برای کنترل درد از طرق مختلف
- برقراری ارتباط مناسب و موثر با مادر

## نقش حمایتی ماما

در مطالعات مختلف نقش حمایتی ماما به عنوان یکی از قوی‌ترین عوامل مرتبط در درک و رضایت زنان از تجربه زایمان بوده است. حمایت عاطفی در زمان زایمان، مفیدتر از حمایت‌های اطلاعاتی و جسمانی است. برگزاری کلاس‌های آمادگی زایمان و فراهم کردن شرایط زایمان فیزیولوژیک با کاهش تمایل به انجام سزارین، ما را در رسیدن به اهداف توسعه هزاره کمک خواهد کرد. زایمان فیزیولوژیک، یکی از موثرترین، کم هزینه ترین و کارآمدترین شیوه انجام زایمان کم درد با بیشترین میزان رضایتمندی مادر است. زایمان فیزیولوژیک به معنی انجام زایمان ایمن، کم درد، طبیعی و بدون انجام مداخلات غیرضرور پزشکی با رعایت حریم خصوصی زائو در کنار همراه آموزش دیده، در محیطی امن و آرام با آزادی عمل است که امکان حرکت، تغییر وضعیت و خوردن و آشامیدن را به مادر می‌دهد.

ارائه دهنده: دکتر اعظم مریدی

دکتری مامایی و عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی