راه های داشتن یک زایمان طبیعی راحت

5 دی 1404

زایمان طبیعی یکی از شگفت‌انگیزترین عملکردهای بدن انسان است؛ روندی هماهنگ و دقیق که به‌طور طبیعی برای تولد نوزاد شکل می‌گیرد. بسیاری از مادران این روش را به‌دلیل سادگی، بازیابی سریع‌تر و حس کنترل بیشتری که می‌دهد، انتخاب می‌کنند.

1- انجام ورزش :

توجه داشته باشد که در حین بارداری از انجام ورزش های سنگین که حالت پرشی می باشد اجتناب نمایند زیرا خطر سقط جنین وجود دارد در عوض باید تمرین های هوازی، تمرینات کف لگن ، تمرینات مربوط به قسمت پایین تنه را انجام بدهند تا بارداری آن ها به سهولت انجام شود زیرا تمرینات کف لگن می تواند قسمت ران و باسن شخص باردار را تقویت کند و راحت تر بتوانند فشاری را که در حین زایمان بر آن ها وارد می شود را تحمل کنند.

2- انجام مدیتیشن :

برای این که بتوانید یک زایمان راحت تری داشته باشید باید حرکات مدیتیشن انجام دهید تا استرس و فشار روانی از روی شما برداشته شود در زمانی که شرایط روحی فرد باردار مساعد نباشد و دچار فشار های روحی شود هورمون های اکسی توسین در وجود فرد باردار کاهش پیدا می کند و این مسئله در روند زایمان مناسب نیست و انقباضات عضلات رحمی را با مشکل روبرو می کند و باعث می شود فشار در حین زایمان بیشتر شود.

۳) چگونگی داشتن زایمان راحت تر با نفس های عمیق کشیدن :

اگر زنان باردار بدانند که چقدر نفس های اصولی و عمیق در روند بار داری آن ها موثر و مفید واقع می شود قطعاً به دنبال راه صحیح آن خواهند بود بهتر است افراد بار دار برای داشتن یک زایمان خوب و راحت از طریق بینی نفس بکشند و برای باز دم آن را از بینی خارج نمایند بهتر است خیلی عمیق این کار را انجام بدهند این روند تنفس می تواند میزان انرژی در وجود شما را افزایش بدهد و استرس شما را کمتر کند در نتیجه در رشد جنین نیز موثر خواهد بود.

۴) رعایت مراقبت ها در هنگام بارداری :

جهت داشتن یک زایمان بدون دردسر در کلاس های آموزشی که برای مراقبت های بارداری تشکیل می شود شرکت نمایید و نحوه چگونگی مسلط شدن روی درد های خود را آموزش ببینید و بتوانید یاد بگیرید که چگونه با علائم زایمان مواجه شوید با همسر خود در این کلاس ها حضور به هم رسانید تا از حمایت او نیز برخوردار گردید.

۵) زیاد به مراکز درمانی نروید :

بسیاری از افراد بار دار در ماه های پایانی حاملگی خود با کوچک ترین درد و گرفتگی در ناحیه شکم به سرعت خود را به بیمارستان می رسانند که این مورد اصلا توصیه نمی شود در صورتی که علایم خیلی حاد و نگران کننده داشته باشید باید به سرعت به بیمارستان بروید بهتر است در ماه های آخر آرامش خود را حفظ کنید و در صورتی که انقباضات رحمی شما در تایم کوتاه صورت می گیرد به پزشک مراجعه نمایید.

۶) سعی نکنید به اندازه دو نفر غذا بخورید :

برای داشتن یک زایمان طبیعی راحت (Natural childbirth) نباید چون باردار هستید به اندازه دو نفر غذا بخورید بیش از حد غذا خوردن باعث چاقی بیش از حد شما خواهد شد و اضافه وزن شما می تواند منجر به اضافه وزن جنین شود که در این صورت شما را به زایمان با سزارین سوق می دهد.

۷) شرایط را از قبل مهیا کنید :

اگر شما به گوش دادن به موسیقی علاقمند هستید و این مسئله به شما آرامش می دهد این مسئله را با پزشک خود در میان بگذارید که در موقع زایمان شرایط را برای شما آماده کند .

۸) به اندازه لازم در تحرک باشید :

زن بار دار برای این که بتواند یک زایمان طبیعی راحت تری داشته باشند لازم است تحرک داشته باشد و فقط به دراز کشیدن و زور زدن بسنده نکند راه برود درون وان آب قرار بگیرند و تکان بخورند تا روند زایمان با درد کمتری طی شود.

۹) از توپ استفاده کنید :

یکی دیگر از راه های داشتن زایمان راحت تر که منجر به سزارین نشود این است که روی توپ های خیلی بزرگ قرار بگیرند و پا های خود را در دو طرف توپ باز و بسته کنند تا زایمان آن ها تایم کوتاه تری داشته باشید.

۱۰) مواد مغذی و ویتامین ها را به مصرف برسانید :

سعی کنید برای زایمان راحت تر خود غذاهای سالم به مصرف برسانید و از انواع ویتامین ها در این دوران استفاده نمایید.