

به نام خدا

راهنمای زایمان طبیعی و قدرت بدن زن

مولفان:

صبا محمد قاسم نژاد ملکی

زینب براتی ملکی

زینب بیگدلی

شادی سلیمانی

ویراستار علمی:

مریم بهشتی نسب

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : محمد قاسم نژاد ملکی ، صبا ، ۱۳۷۱
عنوان و نام پدیدآورندگان : راهنمای زایمان طبیعی و قدرت بدن زن / مولفان: صبا محمد قاسم نژاد ملکی
، زینب براتی ملکی، زینب بیگدلی ، شادی سلیمانی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۱۴۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۹۳-۶-۶
شناسه افزوده : براتی ملکی ، زینب ، ۱۳۶۵
شناسه افزوده : بیگدلی ، زینب ، ۱۳۷۸
شناسه افزوده: سلیمانی ، شادی، ۱۳۷۲
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : راهنمای زایمان طبیعی - قدرت بدن - زن
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : راهنمای زایمان طبیعی و قدرت بدن زن
مولفان : صبا محمد قاسم نژاد ملکی - زینب براتی ملکی - زینب بیگدلی - شادی سلیمانی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۹۳-۶-۶
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



۷	مقدمه
۹	فصل اول : بدن زن ، سفیر شگفتی زایمان
۱۵	هوش رحم و هماهنگی بدن در روز زایمان
۱۵	ریتم درونی زایمان؛ زبانی که بدن می‌داند
۱۶	گفت‌وگوی مغز و رحم
۱۷	مانترا (ذکر آرامش برای زایمان)
۱۸	لگن و کف آن؛ درپچه‌ی حیات
۲۲	تمرین‌های لگنی برای آمادگی زایمان
۳۰	ذهن، نفس و هوش بدنی
۳۱	چرا تنفس، کلید زایمان آرام است
۳۲	تنفس‌های دوران بارداری
۳۸	راز جاذبه و تراز لگن
۳۹	چطور لگن را تراز کنیم؟
۴۰	اشتباهات رایج در وضعیت بدن
۶۰	روتین حرکتی از هفته‌ی ۳۲ تا زایمان
۶۱	عصر (آماده‌سازی برای استراحت و چرخش نوزاد)
۶۲	هفته‌های ۳۸ تا زایمان: هماهنگی نهایی

فصل دوم : ذهن، نفس و فیزیولوژی زایمان طبیعی	۶۵
تنفس، کلید ورود به فاز آرامش	۶۶
تنفس یعنی هدیه دادن آرامش به دو بدن در یک زمان	۶۷
تنفس‌ها در مراحل مختلف زایمان	۶۷
فصل سوم : مدیریت درد با آگاهی و ریتم بدن	۷۱
تفاوت درد زایمان با درد معمول	۷۱
تفاوت درد حقیقی و درد کاذب (Braxton Hicks)	۷۱
موکوس پلاک و نشانه‌های نزدیک شدن زایمان	۷۲
علائم خطر در اواخر بارداری	۷۳
روش‌های عملی کاهش درد بدون دارو	۷۷
زمان‌های مناسب برای استفاده از آب	۸۰
نکات ایمنی (خیلی مهم)	۸۴
لمس و ماساژ حمایتی در زایمان	۸۴
اصول طلایی لمس حمایتی	۸۶
فشار ساکروم (Sacrum Press)	۸۶
کشش شانه‌ها (Shoulder Release)	۹۰
همراه: (Partner)	۹۱
ماساژ دایره‌ای کمر + چرخش لگن روی توپ زایمان	۹۲

۹۵ افلوریج: لمس آرام که بدن را به امنیت بازمی‌گرداند.....

فصل چهارم : حرکتهای بازکنندهی لگن و هم‌راستا کنندهی مسیر

۹۹ تولد.....

۱۰۱ چرخش لگن روی توپ زایمان.....

۱۰۴ خم شدن رو به جلو (Forward Leaning).....

۱۰۷ حرکت زانو-مچ (Knee-Ankle).....

۱۰۹ آویز شدن (Supported Hanging).....

۱۱۱ حالت سجدهی بازکنندهی لگن (Deep Supported Squat).....

۱۱۴ پارچهی تکان‌دهندهی لگن (Rebozo).....

۱۱۷ جمع‌بندی فصل: درد به‌عنوان راهنما، نه دشمن.....

فصل پنجم : قدرت ذهن - همسفر زایمان طبیعی..... ۱۱۹

ذهن چگونه زایمان را هدایت می‌کند؟ (چرخه‌ی ترس-تنش-درد و پاسخ

آغوش باز)..... ۱۲۰

ذهن چگونه زایمان را هدایت می‌کند؟ (چرخه‌ی ترس-تنش-درد)..... ۱۲۲

شناسایی ترس‌ها: از سایه به آگاهی..... ۱۲۳

باز کردن درِ گفت‌وگو با خود..... ۱۲۴

تبدیل ترس به آگاهی و قدرت..... ۱۲۵

تثبیت اعتماد در بدن، نه فقط در ذهن..... ۱۲۵

تصویرسازی هدایت‌شده: وقتی ذهن، مسیر را برای بدن باز می‌کند..... ۱۲۶

ثبیت باور «من توانمندم» در سیستم عصبی..... ۱۳۱

کلام آخر..... ۱۳۵

منابع..... ۱۳۹

مقدمه

بانوی باردار عزیز، در آستانه‌ی یکی از مقدس‌ترین و تحول‌برانگیزترین لحظات زندگی‌ات ایستاده‌ای، سفری که در آن، نه‌تنها کودکی زاده می‌شود، بلکه خودِ تازه‌ای از درون تو متولد خواهد شد. این کتاب، دعوتی‌ست برای بازگشت به درون؛ به اعتماد، آگاهی و هماهنگی با خرد بی‌زمان بدن زن. من به عنوان یک ماما، شاهد هزاران تولد بوده‌ام — نه فقط تولد نوزادان، بلکه تولد زنانی که در میانه‌ی درد و قدرت، به خود واقعی‌شان بازگشتند. زنانی که وقتی یاد گرفتند با بدنشان همکاری کنند، نه با آن بجنگند، زایمانشان بدل شد به تجربه‌ای از عشق، رهایی و اتصال. زایمان طبیعی فقط یک اتفاق فیزیولوژیک نیست؛ یک آیین باستانی است که در آن، بدن، ذهن و روح در کامل‌ترین هماهنگی با هم کار می‌کنند. رحم تو با ریتمی دقیق منقبض می‌شود، ریه‌هایت اکسیژن را به هر سلول می‌رسانند، و مغزت با ترشح اکسی‌توسین، اندورفین و پرولاکتین، صحنه را برای ورود زندگی آماده می‌کند. این موسیقی شگفت‌انگیز، قرن‌هاست که بدون نیاز به فرمان انسانی، نواخته می‌شود. اما در جهان مدرن، ما از این هماهنگی فاصله گرفته‌ایم. صدای ترس، جای صدای اعتماد را گرفته است. تصاویر پزشکی، روایت‌های پر از اضطراب، و زبان بیمارستان‌ها، بسیاری از زنان را از قدرت ذاتی بدنشان جدا کرده است. زایمان را به عنوان بحرانی خطرناک می‌بینند، نه فرآیندی طبیعی. و این کتاب آمده تا این روایت را بازنویسی کند. در این صفحات، تو با فیزیولوژی زایمان طبیعی آشنا می‌شوی، با زبانی ساده، علمی و مهربان. می‌فهمی که درد زایمان، دشمن تو نیست؛ پیام بدن برای همکاری

است. یاد می‌گیری چگونه با استفاده از تنفس آگاهانه، حرکات لگن، تصویرسازی ذهنی و ارتباط با نوزاد، از درون هدایت شوی. هر فصل تو را یک گام به اعتماد نزدیک‌تر می‌کند: اعتماد به بدن، به جریان زندگی، و به دانشی که در ژن‌های زنانه‌ات حک شده است.

این کتاب نمی‌خواهد از تو مادری «ایده‌آل» بسازد؛ می‌خواهد یادآوری کند که همین حالا، کامل هستی. بدن تو برای زایش طراحی شده، با دقتی بیشتر از هر ماشین، و با حکمتی ژرف‌تر از هر دانش بشری.

پس بیا بیدار شو از نو آغاز کنیم: با نگاهی تازه، با نفسی آرام، و با قلبی که می‌داند راه را بلد است.

درون تو، زنی هست که به قدرتش آگاه است. بیا بیدار او را بیدار کنیم.

فصل اول : بدن زن ، سفیر شگفتی زایمان

مقدمه: بازگشت به خرد درونی بدن

زایمان طبیعی یک «اتفاق فیزیولوژیک» نیست، بلکه آیینی است که از آغاز خلقت، در تار و پود وجود زن تنیده شده است. هر زن، در ژن‌هایش حامل حافظه‌ی میلیون‌ها تولد است — تولدهایی که در سکوت غارها، زیر آفتاب صحرا، در دل خانه‌ها یا در میان دستان ماماها رخ داده‌اند. هر سلول از بدن تو، این زبان را می‌داند. رحمت می‌داند چگونه منقبض شود. استخوان‌هایت می‌دانند چگونه کنار بروند. پوستت می‌داند چگونه تحمل کند و قلبت می‌داند چگونه بماند. تنها چیزی که باید دوباره یاد بگیری، **گوش دادن** است. در دنیای امروز، اغلب ما از این گفت‌وگوی درونی دور شده‌ایم. تصاویر تلویزیونی از فریادها و اضطراب‌ها، واژه‌های بالینی مثل «بستری»، «القای درد»، «مانیتورینگ» و «پیدورال»، ذهن را پر از واهمه کرده‌اند. اما واقعیت ساده‌تر از آن است: بدن تو اشتباه نمی‌کند. او برای این مسیر ساخته شده است. وقتی به بدن خود گوش می‌دهی، درمی‌یابی که زایمان نه میدان جنگ، بلکه نوعی **رقص غریزی** است. هر انقباض رحم، قدمی در این رقص است، موجی که تو را از ترس به اعتماد، از انقباض به رهایی، و از تنهایی به اتصال می‌برد. در عمق این فرآیند، مغز و بدن با هم گفت‌وگو می‌کنند. اگر احساس امنیت کنی، سیستم عصبی‌ات از «حالت بقا» (که در آن آدرنالین بالا و بدن منقبض است) به «حالت زایش»

(که با اکسی‌توسین و اندورفین هدایت می‌شود) وارد می‌شود. در این حالت، رحم همانند یک ارکستر هماهنگ عمل می‌کند: انقباض‌ها آهنگ‌دار می‌شوند، تنفس تو با ریتم بدن هم‌زمان می‌گردد و درد، معنا پیدا می‌کند — دیگر دشمن نیست، بلکه راهنماست. این فصل دعوتی است برای تغییر زاویه‌ی نگاه:

- از «ترس از درد» به فهم هدفمندی درد.
- از «کنترل از بیرون» به هدایت از درون.
- از «داره شدن» به همکاری فعال با بدن.

درک علمی و تجربی زایمان طبیعی نشان داده است که وقتی زن حس امنیت، اعتماد و حضور دارد، بدنش به‌طور خودکار بهترین مسیر را برای تولد انتخاب می‌کند. زایمان در این حالت دیگر «مدیریت» نمی‌شود؛ بلکه پدید می‌آید.

تمرین ورود به خرد بدن

این تمرین را قبل از هر مطالعه یا تمرین دیگر انجام بده. هر بار که ذهن شلوغ شد، به آن برگرد.

۱. در جایی آرام بنشین.

۲. چشم‌ها را ببند و سه نفس عمیق بکش.

۳. با هر دم، در ذهنت بگو: می‌پذیرم.

۴. با هر بازدم بگو: رها می‌کنم.

۵. کف دستت را روی شکمت بگذار.

۶. زیر لب زمزمه کن:

بدنم بلد است؛ من همراهش می‌شوم.

در لحظه‌ای کوتاه، سکوتی میان تو و بدنت شکل می‌گیرد، همان نقطه‌ای که علم و غریزه دست در دست هم می‌دهند.

آماده‌سازی زیرپوستی بدن برای زایمان

زایمان، از هفته‌ها قبل از شروع دردها، در سکوت آغاز می‌شود. بدن تو، در حالی که شاید مشغول زندگی روزمره‌ات هستی، درون خود مشغول یک آماده‌سازی عظیم است؛ آمیزه‌ای از دانش زیستی، هوش غریزی و عشق ژنتیکی.

۱. تغییرات هورمونی؛ رهبران ارکستر زایمان

در اواخر بارداری، تعادل هورمون‌ها تغییر می‌کند. استروژن و پروژسترون که در دوران بارداری مسئول حفظ آرامش و رشد جنین بودند، حالا آرام‌آرام کاهش می‌یابند. در همین زمان، مغز (به‌ویژه هیپوتالاموس و هیپوفیز) شروع به افزایش ترشح **اکسی‌توسین** می‌کند؛ هورمونی که به آن لقب هورمون عشق داده‌اند، زیرا در آغوش کشیدن، رابطه‌ی عاشقانه و حتی تماس پوست با پوست، باعث ترشحش می‌شود. اکسی‌توسین همان رهبر ارکستری است که انقباضات رحمی را هماهنگ می‌کند. هر انقباض، سیگنالی برای ترشح بیشتر این هورمون است، و این چرخه تا تولد ادامه می‌یابد. در کنار آن، هورمون **ریلاکسین** به کار می‌افتد — مسئول نرم کردن رباط‌های لگن و آماده‌سازی مسیر تولد. و در لحظات نزدیک به زایش، **پروستاگلاندین‌ها** از بافت‌های رحم آزاد می‌شوند تا دهانه‌ی رحم نرم، کشسان و آماده‌ی باز شدن شود. هم‌زمان، بدن شروع به تولید **اندورفین‌ها** می‌کند، همان مسکن‌های طبیعی که حس آرامش، خلسه و حتی قدرت درونی را به مادر می‌دهند. این ترکیب شیمیایی شگفت‌انگیز، باعث می‌شود بسیاری از زنان در میانه‌ی دردها، وارد حالتی از تمرکز عمیق و درک درونی شوند؛ حالتی که در علم، «زایش آلفا» نامیده می‌شود، یعنی هماهنگی کامل مغز و رحم.

دانستنی علمی کوتاه: تحقیقات نشان می‌دهد اکسی‌توسین در مغز دقیقاً در همان بخش‌هایی ترشح می‌شود که در تجربه‌ی عشق و مراقبت فعال است. به همین دلیل، هر

بار که مادری در حین درد زایمان لبخند می‌زند یا دست همسرش را می‌گیرد، موجی از اکسی‌توسین به رحم می‌رسد و انقباضات مؤثرتر می‌شوند.

۲. رحم؛ عضله‌ای با حافظه‌ی کهن

رحم، تنها عضله‌ای است در بدن که می‌تواند بدون دستور آگاهانه، با ریتمی هوشمند منقبض شود. در ماه‌های پایانی، انقباضات کوچکی به نام **براکستون هیکس** آغاز می‌شوند ، تمرین‌های بدن برای روز بزرگ. مثل نوازنده‌ای که سازش را قبل از کنسرت کوک می‌کند، رحم نیز خودش را برای سمفونی تولد آماده می‌سازد. این انقباضات گاهی خفیف‌اند، گاهی منظم‌تر؛ اما هدفشان تمرین است، نه زایمان واقعی. آن‌ها باعث افزایش جریان خون، نرم شدن بافت‌ها و هماهنگی میان عضلات رحم می‌شوند.

۳. دهانه‌ی رحم؛ دروازه‌ی تولد

دهانه‌ی رحم در تمام دوران بارداری محکم و بسته است تا از جنین محافظت کند. اما با نزدیک شدن به زایمان، تحت تأثیر اکسی‌توسین و پروستاگلاندین‌ها، شروع به نرم شدن و باز شدن می‌کند. این مرحله، «افاسمان و دیلاتاسیون» نام دارد — کوتاه شدن و گشاد شدن هم‌زمان. درک این بخش، برای مادر بسیار مهم است؛ چون گاهی پزشک می‌گوید «فقط دو سانتی‌متر باز شده» و مادر دلسرد می‌شود. اما حقیقت این است که تا دهانه‌ی رحم نرم و انعطاف‌پذیر نشود، باز شدن مؤثر ممکن نیست. بدن زمان خودش را می‌خواهد

— و در این فاصله، هر تنفس، هر حرکت، هر لحظه‌ی آرامش، به نرم‌تر شدن آن کمک می‌کند.

۴. حرکت جنین؛ هم‌رقص مادر

در هفته‌های پایانی، جنین به تدریج پایین‌تر می‌آید و وارد لگن می‌شود. این پدیده، سبک شدن یا *Lightening* نام دارد. ممکن است مادر احساس کند تنفس راحت‌تر شده، اما فشار روی مثانه بیشتر است، نشانه‌ای از نزدیک شدن زمان زایمان. حرکت نوزاد درون رحم، خودش بخشی از فرآیند است. هر چرخش کوچک سر یا شانه، به باز شدن دهانه‌ی رحم کمک می‌کند. در واقع، جنین نیز در زایمان مشارکت دارد؛ او هم می‌داند چه باید بکند.

◆ تمرین آرام‌سازی پیش از زایمان

هدف: افزایش هماهنگی بدن، رحم و ذهن

۱. دراز بکش یا بنشین، چشم‌ها را ببند.

۲. سه نفس آرام بکش.

۳. تصور کن رحم تو یک دریاست — هر موج، یک انقباض تمرینی است.

۴. در هر بازدم، بگو: بدنم آماده است، رحمم آرام است.

۵. بگذار شکمت بالا و پایین شود، بی هیچ تلاش.

هوش رحم و هماهنگی بدن در روز زایمان

بدن تو، پیش از آنکه ذهن بداند چه در حال وقوع است، می داند که زمان رسیده. رحمت نه به فرمان تو، بلکه به فرمان هوش درونی اش آغاز به حرکت می کند ، هوشی که از هزاران نسل مادر در درونت به ارث رسیده است. این هوش، ریتمی دارد. ریتمی شبیه دریا: موج می آید، تو نفس می کشی، موج می رود، تو رها می کنی. هر انقباض، یک گفت و گو است، میان مغز، رحم، قلب و کودک. و وقتی به آن گوش می دهی، درمی یابی که زایمان چیزی برای «تحمل کردن» نیست، بلکه چیزی برای رقصیدن با آن است.

ریتم درونی زایمان؛ زبانی که بدن می داند

در حین زایمان، هر زن وارد حالتی از آگاهی تغییر یافته می شود، حالتی که مغز از فعالیت های منطقی روزمره فاصله گرفته و وارد بخش های عمیق تر و غریزی تر می شود. این همان «ذهن زایمان (Birth Mind)» است: ذهنی که آرام، درون نگر و هماهنگ با بدن است. در این حالت، اکسی توسین و اندورفین مانند یک دوئت زیبا کار می کنند. اکسی توسین موج ها را می آورد؛ اندورفین ها درد را به احساس تمرکز و خلسه تبدیل می کنند. هرچه آرام تر و رهاتر باشی، این دو هورمون در تعادل کامل عمل می کنند. اما