

## زایمان فیزیولوژیک چیست ؟



- زایمان فیزیولوژیک یعنی طی شدن روند طبیعی زایمان، بدون هرگونه دخالت دارویی و پزشکی .
- در زایمان فیزیولوژیک ، خانم باردار با دردهای کاملاً طبیعی خود مراجعه میکند اما دیگر از وصل کردن سرم و خوابیدن روی تخت و غذا نخوردن و ... خبری نیست !
- در زایمان فیزیولوژیک همه کس و همه چیز در اختیار مادر باردار قرار دارد که فقط راحت باشد . احساس غریبی نکند . وجود همراه زایمان (معمولاً همسر یا مامای همراه) نیز از اصول زایمان فیزیولوژیک است .
- مادران عزیزی که زایمان فیزیولوژیک را انتخاب کرده اند ، می توانند در زمان حضور در زایشگاه جهت امر زایمان راه بروند و تحرک به آنها کمک خواهد کرد که زایمان راحت تری داشته باشند. همچنین نوشیدن مایعات و خوردن مواد غذایی انرژی زا مثل خرما، شکلات، موز و ... اشکالی ندارد. در این نوع زایمان سرم تراپی، انما، خوابیدن مادر در بستر، معاینات مکرر تشخیصی و ... در صورت لزوم انجام می شود.

مادر می تواند مایعات و غذاهای سبک استفاده کند . لزومی هم به دراز کشیدن روی تخت و تکان نخورن نیست ! اتفاقا در زایمان فیزیولوژیک سعی میکنیم از نیروهای طبیعی شکم و لگن برای پیشرفت زایمان استفاده کنیم.

در زایمان فیزیولوژیک مصرف داروی محرک انقباضات رحمی مثل آمپول فشار یا داروی تسکین دهنده و ... در طی دردهای زایمانی و زایمان لازم نیست. بنابراین همانگونه که مصرف دارو در دوران بارداری مضر می باشد، این نکته تا انتهای دوران زایمان باید مورد توجه قرار گیرد.

مادران باردار در روند زایمان فیزیولوژیک می توانند در هر وضعیتی که خود انتخاب می کنند و در آن وضعیت احساس راحتی بیشتری می کنند قرار بگیرند و زایمان کنند .

زایمان فیزیولوژیک با مشارکت کامل مادر در فرآیند زایمان صورت می گیرد. این زایمان در وضعیت های مختلف مادر مثل ایستاده، روی زانو، چهار دست و پا ، چمباتمه ،نشسته متمایل به جلو ، در وان آب گرم و ... انجام می شود و آگاهی مادر از روند این پدیده خارق العاده بسیار اهمیت دارد .

در پایان این زایمان، نوزاد در آغوش مادر قرار می گیرد و لحظه ای وصف ناپذیر و فراموش نشدنی رقم می خورد! چنانچه امکان حضور همراه یا همسر وجود داشته باشد این زایمان با حمایت همراه یا همسر سریعتر و راحت تر انجام خواهد شد .

## آیا جهت انجام زایمان فیزیولوژیک شرایط خاصی لازم است؟

بله ، در درجه اول ، هیچ منعی جهت زایمان طبیعی نباید داشته باشد.

ضمناً خانم باردار بهتر است طی دوران بارداری کلاس های آمادگی زایمان را بگذرانند تا مهارت های لازم را جهت حضور در این نوع زایمان کسب کند ، همچنین همراه وی ( ترجیحاً همسر ) بایستی در چند جلسه از کلاس ها شرکت نماید . این کلاسها در مراکز مشاوره مامایی و بیمارستان ها بصورت گروهی می باشد این کلاسها از هفته ۲۰ تا ۳۷ بارداری و طی ۸ جلسه برگزار میشود و در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارتها بصورت عملی آموزش داده میشود.

### کلاس های آمادگی برای زایمان :



جلسه ۱: هفته ۲۰-۲۳ جلسه ۲: هفته ۲۴-۲۷ جلسه ۳: هفته ۲۸-۲۹ جلسه ۴: هفته ۳۰-۳۱

جلسه ۵: هفته ۳۲-۳۳ جلسه ۶: هفته ۳۴-۳۵ جلسه ۷: هفته ۳۶: جلسه ۸: هفته ۳۷



## روش های کاهش درد در زایمان فیزیولوژیک عبارتند از:

- ۱- ورزش های مربوطه ۲- استفاده از روغن ها و اسانس ها و مواد معطر
- (رایحه درمانی) ۳- لمس و ماساژ ۴- طب فشاری ۵- آوا و موسیقی

## **ورزش های دوران بارداری و زایمان فیزیولوژیک :**

این ورزش ها ممنوع است :

انجام ورزش های استقامتی و سنگین در این دوران ممنوع است. علاوه بر این، ورزش های رزمی، شیرجه زدن و اسب دوانی و مانند اینها به هیچ عنوان توصیه نمی شود

دوچرخه سواری برای بیشتر افراد مشکلی ایجاد نمی کند اما اگر در دوران بارداری جفت سرراهی داشته باشید، بهتر است این ورزش را انجام ندهید زیرا تکان خوردن شکم باعث خونریزی خواهد شد. همچنین با گذشت زمان و بالا رفتن ماه های بارداری به خصوص سه ماهه سوم که حفظ تعادل کار مشکلی است، دوچرخه سواری توصیه نمی شود.

مناسب‌ترین ورزش برای تمام خانم‌های باردار که در این دوران مشکل مامایی ندارند، **پیاده‌روی** است. البته شدت و مدت این فعالیت براساس نیاز خانم‌ها متفاوت است. پیاده‌روی فعالیتی آسان برای تمامی کسانی است که تا به حال ورزش نکرده‌اند و همچنین جایگزین مناسبی برای افرادی است که قبلاً ورزشکار بوده‌اند.

قبل از شروع هر تمرین ورزشی بهتر است با چرخاندن بازوها و میچ پاها و انجام حرکات کششی در ناحیه عضلات پا، بدن خود را گرم کنید و بعد از انجام پیاده‌روی نیز برای ۵ دقیقه حرکات کششی انجام دهید. فراموش نکنید که حتماً برای ورزش کردن فضایی را انتخاب کنید که آلودگی هوا وجود نداشته باشد.

فراموش نکنید همانطور که جسم شما نیاز به ورزش دارد ذهنتان هم به ورزش نیازمند است. تنظیم فشار و قند خون در بارداری، خون‌رسانی بهتر و در نتیجه رشد سالم‌تر جنین، تقویت عضلات رحم و شکم و کف لگن برای تحمل چند ماه بارداری، کم کردن عوارض بعد از بارداری و راحت‌تر کردن زایمان و بهبود بعد از آن، همگی با همین **نیم ساعت ورزش در روز** به دست می‌آیند.

## توجه :

**جهت استفاده از این روش‌ها و ورزش‌ها، ابتدا با ماما و پزشک خود مشورت کنید و بعد از آموزش در کلاس‌ها، آنها را انجام دهید.**

## ورزش در آب

بهترین ورزش برای یک خانم باردار شنا در آب است. آب به خاطر خاصیت بی‌وزنی که در بدن ایجاد می‌کند، مانع فشارهای معمول بر کمر و زانو می‌شود و به همین دلیل بهترین ورزش برای خانم‌هایی است که دچار کمردردهای دوران بارداری و به خصوص دیسک کمر شده‌اند

**نکته:** استخرهای شلوغ و کثیف اصلاً مناسب شما نیستند. یک استخر کاملاً تمیز را انتخاب کنید و اولین سانس صبح را به استخر بروید که آب در تمیزترین حالت ممکن است. بعد از استخر به خوبی خود را شست‌وشو دهید. هرگز از بتادین برای ضدعفونی کردن خود استفاده نکنید که در بارداری ممنوع است. در طول شنا گاهی استراحت کنید و آب و مواد قندی بخورید. اجازه ندهید نبضتان خیلی بالا برود. می‌توانید شنا را با نیم ساعت در روز شروع کنید و به ۲ ساعت برسانید. مواظب باشید خیلی خسته نشوید.



حتی اگر هیچ ورزش دیگری هم نمی‌کنید یا شرایط آن را ندارید (مثلا در استراحت مطلق هستید) این نرمش را می‌توانید انجام دهید. **نرمش‌های کگل، عمل انقباض عضلات ناحیه واژن است.** برای شناختن این عضلات می‌توانید تصور کنید که اگر هنگام دفع ادرار بخواهید مانع آن شوید، چه عضلاتی را باید سفت کنید. وقتی این عضلات را شناختید، می‌توانید هر زمان و هر جا آن را انجام بدهید. **عضلات این ناحیه سه خروجی اصلی را کنترل می‌کنند، خروجی ادرار، واژن و مقعد.** تمرین کنید تا این عضلات را یکی یکی بشناسید و هر کدام را جداگانه منقبض کنید. **عضلات را سفت بگیرید و تا ۱۰ بشمارید و ول کنید.** ممکن است در ابتدا این کار سخت یا غیرممکن به نظر برسد، اما با تمرین زیاد می‌توانید تک تک عضلات را بشناسید و منقبض و منبسط کنید.

**نکته:** این ورزش را پس از زایمان هم ادامه بدهید و تا یک سال به صورت مستمر انجام دهید. می‌توانید زمان شیر دادن به کودک را برای این ورزش انتخاب کنید. اهمیت انجام این ورزش بعد از زایمان بیشتر از قبل از آن است. می‌توانید ۳ بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه این نرمش را انجام دهید. با این حال بیشتر کردن تعداد آن اصلا مانعی ندارد.

اغلب عوارض ناراحت کننده بارداری مثل افتادگی رحم و مثانه، هموروئید و بی‌اختیاری ادرار به خاطر شل شدن عضلات کف لگن رخ می‌دهند. این عضلات به دلیل این که چند ماه تحت فشار شدیدی بوده‌اند، شکل اولیه خود را از دست می‌دهند و مستعد افتادگی هستند. نرمش‌های کگل بهترین راه برای برگرداندن این عضلات به

فرم قبل از بارداری هستند. مهم نیست که شما طبیعی زایمان کرده‌اید یا سزارین شده‌اید؛ نرمش‌های کگل به شما کمک می‌کنند عوارض بارداری را کاهش دهید.

## پیاده‌روی

بعد از شنا، بهترین ورزش دوران بارداری، پیاده‌روی است؛ ورزشی ملایم و پیوسته که هم موجب چرخیدن سر بچه در جهت درست (به سمت پایین) می‌شود و هم عضلات لگن را تقویت می‌کند. می‌توانید با همسران قرار شبانه داشته باشید و هر شب ساعتی را دور خانه‌تان پیاده‌روی کنید. اگر هوا سرد است، داخل خانه به صورت پیوسته راه بروید. یادتان باشد یک پیاده‌روی نیم ساعته هر روزه، بهتر از این است که هر جمعه ۳ ساعت پیاده‌روی کنید.

نکته: هر وقت حس کردید نبض‌تان خیلی شدید شده یا فشارتان افت کرده، استراحت کنید.

معمولا توصیه می‌کنند پیاده‌روی را از نیم ساعت در روز شروع کنید و در ماه‌های آخر به دو ساعت در روز برسانید. در یکی دو هفته مانده به زایمان می‌توانید این مدت را بیشتر هم بکنید تا سر بچه پایین بیاید. تقویت عضلات پا و لگن از مهم‌ترین اثرات آن است. گردش خون را هم تنظیم و خون‌رسانی به جنین را بهتر می‌کند.



## حرکت پروانه

چهارزانو بنشینید. کف پاهای تان را به هم بچسبانید و تا جایی که ممکن است آن‌ها را به خودتان نزدیک کنید. دست‌های تان را روی زانوها بگذارید و کمی فشار بدهید، تا جایی که عضلات داخلی ران پایتان کمی (فقط کمی!) درد بگیرد. بعد رهای‌شان کنید تا به جای قبلی برگردند. این حرکت را پشت سر هم تکرار کنید.

نکته: کمرتان را کاملاً راست نگه دارید و روبه‌رو را نگاه کنید. روی زمین سفت بنشینید.

چقدر انجامش بدهیم؟ روزی ۳ بار، هر بار ۳۰ حرکت

چه افرادی نباید آن را انجام بدهند؟ خانم‌هایی که دچار مشکل دیسک کمر هستند، بهتر است این حرکت را انجام ندهند.



## حرکت چمباتمه

کف پا را روی زمین محکم کنید و بنشینید، طوری که باسن با زمین تماس پیدا نکند. پاها را کمی باز بگذارید تا به شکم تان فشار نیاید. کمر را کاملا راست بگیرید و آرنجها را روی زانوها تکیه دهید. هر چند دقیقه که می‌توانید در همین حالت بمانید.

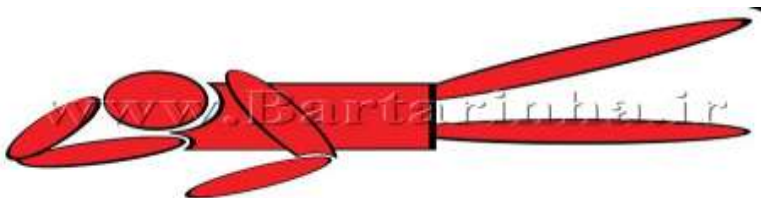
نکته: اگر کمردرد دارید یا این ورزش موجب احساس درد در کمرتان می‌شود، ورزش را به کمک یک صندلی انجام دهید. رو به یک صندلی یا چهارپایه بنشینید و لبه آن را بگیرید و کمرتان را راست نگه دارید.

کمر، عضلات لگن و عضلات پا. همچنین موجب کمک به باز شدن استخوان‌های لگن و پایین آمدن سر بچه می‌شود که برای زایمان طبیعی بسیار مفید است.

## حرکت قیچی

به پهلو بخوابید و دست‌تان را زیر سرتان بزنید. سعی کنید سر، کمر و پاهای تان کاملا راست و در امتداد هم باشند. پای رویی را به صورت کشیده و آرام تا جایی که می‌توانید بالا ببرید. نگه دارید تا وقتی که خسته شوید. پا را همان طور آرام به جای قبلی برگردانید. نفس عمیق بکشید و دوباره پا را بالا ببرید. دفعه بعد به پهلوئی دیگر بخوابید.

تعداد: روزی ۳ بار، هر بار ۱۰ مرتبه برای هر پا



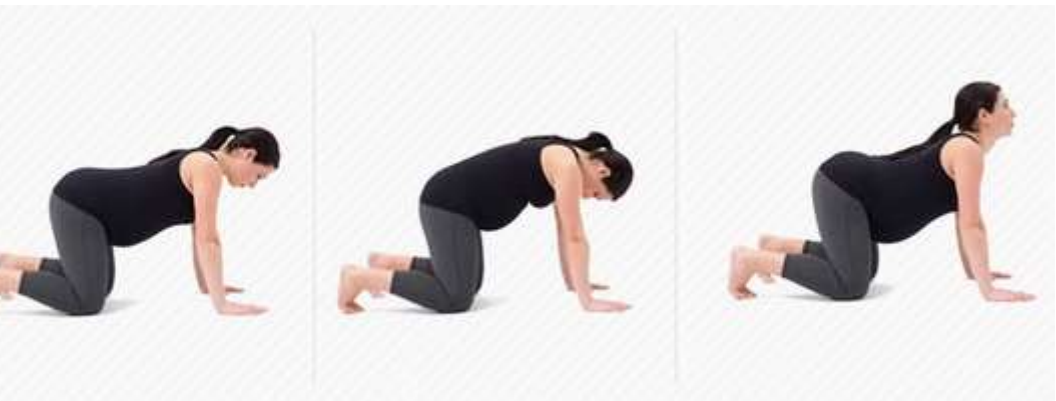
## حرکت گربه

زانو بزنید و کف دست‌های‌تان را روی زمین بگذارید. کمرتان را صاف کنید و گردن‌تان را در امتداد کمر بگیرید. نفس‌تان را حبس کنید، عضلات شکم را سفت کنید و کمر را به سمت بالا منحنی کنید. هر چقدر که برای‌تان ممکن است، کمر و شکم را در این حالت نگه دارید. بعد با رها کردن نفس، شکم و کمر را شل کنید و انحنای کمر را به سمت پایین بدهید. نفس بگیرید و دوباره این حرکت را انجام دهید.

**نکته:** بهتر است اوایل این حرکت را مقابل آینه انجام بدهید تا از درستی انحنای کمر و راستای گردن مطمئن شوید.

روزی ۳ بار، هر بار ۱۰ حرکت

اگر کمردرد دارید، این ورزش برای شما بسیار مناسب است. انجام دادن آن زیر دوش آب گرم به تسکین کمردرد کمک می‌کند.



## حرکت دست به سینه

دست‌های تان را روبه‌روی تان بگیرید. بعد هر دو را از آرنج به سمت یکدیگر خم کنید و با انگشت‌های هر دست، ساعد دست مقابل را بگیرید. با یک حرکت ناگهانی دست‌ها را به سمت هم هل بدهید و پیش از رسیدن دست به آرنج مقابل ناگهان آن را متوقف کنید. با این کار باید عضلات سینه‌تان ناگهان سفت شوند. این حرکت را پشت سر هم تکرار کنید.

**نکته:** برای اینکه از درستی حرکت تان مطمئن شوید، این کار را بدون لباس جلوی آینه انجام دهید. بعد از یادگیری حرکت، آن را می‌توانید در هر زمانی انجام بدهید. حتی در حال دیدن تلویزیون.

در دوران بارداری برای جلوگیری از شل شدن و افتادگی سینه و ترک خوردن آن‌ها در دوران شیردهی و بعد از پایان شیردهی برای سفت کردن سینه‌هایی که از شیر خالی شده‌اند، بسیار مناسب است.

## تمرینات کششی

چند ورزش ساده‌ای که در این جا آمده، بهترین نرمش‌هایی هستند که در کلاس‌های بارداری به مادران پیشنهاد می‌شود. یادتان باشد انجام یک نرمش کوچک روزانه، از ورزش‌های سنگینی که گاه به گاه انجام می‌دهید ورهایشان می‌کنید، خیلی بهتر است. حتی اگر این ورزش را در تختخواب تان انجام بدهید. پس از بین این ورزش‌ها آن‌هایی را که با شرایط شما تناسب دارند انتخاب کنید و تا پس از زایمان هم آن‌ها را ادامه دهید.

## تمرینات کششی سر و گردن

هر تمرین را ۵ تا ۱۰ بار به آرامی انجام دهید. در هنگام انجام این تمرینات شما نباید احساس ناراحتی کنید. همچنین حتماً در هنگام انجام این تمرینات در موقعیت بدنی مناسب باشید.

- ۱ - سرتان را به آرامی تکان دهید. در ابتدا به آرامی سرتان را به یک طرف خم کنید. این تمرین را در جهت دیگر انجام دهید.
- ۲ - سر را به آرامی به پشت خم کنید و مجدداً به حالت اول برگردانید.
- ۳ - سر را به طرف چپ و راست بچرخانید.

## نرمشی برای مفصل دست

در حالت راحتی در حالی که در حالت چهار زانو هستید و پشتتان کشیده است بنشینید، در حالی که سرتان را به آرامی مستقیم نگاه داشته‌اید نفستان را بیرون دهید و بالا تنه را به آرامی به سمت راست بچرخانید. در همین هنگام دست راست خود را در پشت خود قرار دهید. این تمرین را با دست چپ و به طرف چپ نیز انجام دهید. برای کاهش خستگی مفصل دست می‌توانید آن را به آرامی در حالت کشیده قرار دهید. مطابق شکل برای کنترل میزان کشیدگی، دست خود را می‌توانید روی زانو قرار دهید.

## ورزشی برای بهبود گردش خون

مستقیم بنشینید و دست‌ها را در پشت حایل کنید. پایتان را از زمین بلند کنید و آن را به طرف داخل به حالت کشیده سفت کنید. سپس با حرکت مفصل قوزک در هوا یک دایره رسم کنید. برای رفع خستگی می‌توانید کف پا را به خارج متمایل کنید.

## نرمشی برای بازوها و شانه‌ها

روی زانوهایتان بنشینید. دست راست‌تان را به آرامی به طرف بالا بکشید. سپس آن را به پشت خم کنید و دست چپ‌تان را مطابق شکل به دست راست قلاب کنید. سپس مطابق شکل به ترتیب دست راست و سپس دست چپ خود را به صورت آویزان برای ثانیه نگاهدارید. دست دیگرتان را روی آرنج قرار دهید و به آرامی دست دیگر را به طرف پایین فشار دهید. سپس دست‌ها را در حالت راحت قرار دهید. در صورتی که نمی‌توانید این تمرین را انجام دهید، ناراحت نباشید.

## تمرین ساق و کف پا

روی زمین بنشینید. در حالی که بدنتان کاملاً کشیده و پاهایه طرف جلو دراز شده است، دست‌ها را در پشت روی زمین نزدیک مفصل سراسنخوان ران قرار دهید تا بتواند در تحمل وزن به شما کمک کند. زانو را خم کنید. سپس آن را در حالت کشیده قرار دهید. این کار را با پای دیگر تکرار کنید. این حرکت باعث تقویت عضلات ساق پا و ران می‌شود.

## برای تقویت عضلات کف لگن

به پشت دراز بکشید. در حالی که دست‌هایتان در کنار بدن است کف پا را به زمین فشار دهید و لگن را تا ارتفاعی که می‌توانید از زمین بلند کنید. سپس به آرامی به طرف پایین برگردید. در این حین به آرامی و عمیق تنفس کنید.

## برای کشش ستون مهره‌ها

به پشت درازبکشید و دست‌ها را از هم بازکنید و درحالی که نفس تان را بیرون می‌دهید، به آرامی زانو را به طرف چپ و سر را به راست بچرخانید. این حرکت موجب گردش آرام ستون مهره‌ها می‌شود. در این حالت برای چند ثانیه کوتاه بمانید و به حالت اول بازگردید و این کار را در جهت مخالف تکرار کنید.

## روغن‌ها و اسانس‌ها



روغن‌های معطر با روغن‌های طبیعی مانند روغن بادام رقیق شده و با ماساژ دادن روی پوست سبب کاهش درد و

ناراحتی فرد و باعث ریلکسیشن در فرد میشوند (در صورت حساسیت روغن زیتون).

برخی از زنان تمایل به لمس و ماساژ به هر روش درحین زایمان ندارند و همچنین اثرات ماندگاری روغن یا اسانس روی پوست احساس خوبی ندارند. در این صورت میتوان:

یک یا دو قطره از روغن معطر یا اسانس مواد ذکر شده را در ۱۰ میلی لیتر (سی سی) آب ریخته و در یک بطری اسپری تمیز و کوچک ریخته و به خوبی تکان دهید و تا روز زایمان داخل یخچال نگهدارید. تعداد قطرات را بر حسب تمایل ۱ یا ۲ قطره می‌توان اضافه نمود.

اگر خانم جازه به گرفتندوش حین زایمان داشته باشد میتوان این اسانس را جهت تسکین و آرامش به آب حمام اضافه نمود.

## روغن های اسانسی دیگر:

**گل شمعدانی:** دارای اثر تسکین دهنده و آرام کننده است، تا انقباض ماهیچه ها و تمرکز بر تکنیک های زایمان مؤثرتر باشد.

**گل یاس:** کاهش درد، کمک به شل کردن عضلات گردن و ایجاد انقباضات قوی.

**سنبل:** کمک به کاهش درد - تقویت انقباضات رحم.

**بابونه مخلوط با روغن بادام:** پوست را انعطاف پذیر نگه می دارد و احتمال کشش پوست را کاهش می دهد.

**گل رز:** کمک به آرام شدن مادر که باعث شل شدن عضلات و حفظ تمرکز و هوشیاری مادر شده و در تسکین درد نیز نقش دارد.

**نیرول:** روغن پرتقال در کمک به کاهش درد ناشی از انقباضات رحم نقش دارد.

**روغن اسطوخودوس:** به صورت ضماد موضعی در کاهش دردهای پس از زایمان در سه تا پنج روز پس از زایمان موثر است.

**نعناع:** جهت ایجاد احساس تازگی، خنکی و تمیزی در پاها نعناع انتخاب خوبی است

**روغن کرچک:** با شروع درد زایمان نصف استکان روغن کرچک با طعم میوه های مختلف بخورید که دفع زیاد میشود و تخلیه روده ها باعث پایین آمدن سر بچه ، زورزدن راحتتر و بازشدن دهانه رحمی میشود .



- با شروع درد زایمان استفاده شود چون محرک باز شدن دهانه رحم است .
- عود استاقدوس را از ۳۶ هفته به بعد هم میتوان استفاده کرد

### لمس و ماساژ

باعث آرامش بین مادر و ماساژ دهنده می شود و مادر آرامش میگیرد و هورمون سرتونین در خون افزایش پیدا میکند و چون گردش خون زیاد میشود درد های مادر خود به خود کم میشود .

نوازش اطمینان بخش و دوستانه ، در آغوش گرفتن، ماساژ نواحی شانه ها و کمر و پهلو ها و لگن و شکم ، نواحی داخلی و خارجی دست ها و پا ها با روغن های سستی حداقل روزی یکبار ۲۰ دقیقه . در موقع درهای زایمانی خیلی موثر است .

### کمپرسور آب گرم

یا بایک بطری آب گرم ، نواحی شکم زیر شکم ران هاوگودی کمر و میاندوراه (بین مجرای ادراری و مقعد) را گرم کنید .

## طب فشاری

در بدن هر خانم نقاطی وجود دارد که اگر فشار داده شود باعث ترشح هورمون اکسی توسین میشود که معروف به آمپول فشار ( آمپول زور ) در زایشگاه است .البته این دارو مصنوعی است و درد را زیاد میکند ولی چیزی که در بدن خودتون طبیعی وجود دارد سرعت به زایمان میدهد ولی درد را زیاد نمیکند .

نقاط : نواحی که عصب های رحمی رد شده و وقتی فشار ببیند اثر می گزارد روی دهانه رحم و زودتر باز می شود .

از هفته ۳۷ به بعد مرتب تحریک شود مخصوصا وقتی درد زایمان دارید .

- ۱- نقطه کف پا ۲- دو نقطه روی لگن ۳ - نقطه کنار قوزک داخلی پا
- ۴- ناخن انگشت پا غیر از شصت

## تحریک نوک پستان

از هفته ۳۷ به بعد ، سرسر سینه را ماشاژ بدهید که باعث باز شدن دهانه رحم میشود و باعث می شود رحم آماده زایمان شود .

## آوا یا موسیقی تن آرامی

چنانچه خانم با موسیقی که یک خاطره خوبی را به یاد آورد و ذهن شما را به سمتی میبرد که لذت در بدن شما اوج می گیرد شبیه سروتونین عمل میکند که هم تسکین دهنده است و هم سرعت زایمان را افزایش میدهد .