

زایمان طبیعی

زایمان طبیعی یک روند طبیعی است که ما در اینجا به مسایلی می پردازیم که در طی 3مرحله زایمان روی میدهد و اینکه چگونه میتوان در حین زایمان به آرامش زیادتری دست یافت. هرزن زایمان منحصر به فرد دارد و حتی شرایط برای یک زن و در یک زایمان تا زایمان بعدی متفاوت است.

مرحله اول :

مرحله ی اول زایمان زمانی اتفاق می افتد که دهانه رحم باز وضخامت آن کم میشود و اجازه میدهد بچه وارد مجرای زایمان شود . این فاز تقریباً طولانی ترین مرحله زایمان است که خودبه 3مرحله تقسیم میشود

1. فاز نهفته 2. فاز فعال 3. مرحله انتقال فاز نهفته:

در فاز نهفته دهانه رحم از صفر تا 4سانتی متر باز میشود و انقباضهای نه چندان شدید و گاه شدید در این مرحله اتفاق می افتد .

در این مرحله مادر احساس کمر درد دل پیچه و حتی اسپهال دارد . مدت زمان فاز نهفته دغیر قابل پیش بینی است ممکن است ساعتها و حتی روزها طول میکشد .

آنچه میتواند به شما کمک کند:

دوش بگیرید-به موسیقی ملایم آرام بخش و نوای قرآن گوش دهید-انتهای کمر را ماساژ ملایمی دهید-آب و آب میوه و مایعات رقیق بنوشید .-غذای سبک و چاشتهای سالم میل کنید -از کیسه گرم برای گرم کردن کمر و پشت استفاده کنید

1

فاز فعال :

این فاز جدیترین مرحله است در فاز فعال دهانه رحم تا 7سانتی متر باز میشود . انقباضهای تدریجاً شدیدتر و طولانی تر می شود . انقباض ها متناوب خواهد بود بعد هر انقباض دویا 4 دقیقه فاصله تا انقباض بعدی خواهد بود در این فاصله سعی کنید استراحت کنید احساس فشار زیادی هم در پشت خواهید داشت . به طور متوسط فاز فعال بین 3الی 8 ساعت طول میکشه . آنچه میتواند به شما کمک کند:

از صندگی متحرک استفاده کنید -دوش آب گرم بگیرین -از تویهای مخصوص زایمان استفاده کنید -وضعیت خود را تغییر دهید -قدم بزنید و در هنگام انقباض ها توقف کنید-وقتی وضعیت خود را تغییر دهید یا فعالیتی را آغاز میکنید سعی کنید حداقل 3انقباض را در همان وضعیت پشت سر بگذارد.

فاز انتقال:

زمانی که دهانه ی رحم بی 7الی 10 سانتی متر باز میشود فاز انتقال نام دارد . این مرحله کوتاهترین و سختترین مرحله زایمان است .

در این فاز انقباضهای شما شدت بیشتری پیدا میکند ممکن است در این مرحله فشار بسیار شدیدی را در پایین کمر و مقعد خود احساس کنید.

به طور متوسط فاز انتقال بین 1.5الی 3 ساعت طول میکشد.

آنچه میتواند به شما کمک کند :

وضعیت خود را تغییر دهید -یک حوله نم خنک روی پیشانی خود قرار دهید -در حد فاصل انقباضها از ماساژ استفاده کنید -اگر احساس کردید نیاز به زور زدن وجود دارد سعی کنید خودرا کنترل کرده تا زمانی که به شما اطلاع دهند زور زدن لازم است -

2

زور زدن زود هنگام ممکن است باعث تورم و یا پارگی دهانه رحم شود .

مرحله ی دوم

این مرحله میتواند از چند دقیقه تا دچند ساعت و حتی بیشتر طول بکشد تا بچه را با زور زدن به دنیا بیاورد .

چه کار میتوانید بکنید:

زور بزنید! ممکن است با هر انقباض شما را تشویق به زور زدن کند تا به روند زایمان سرعت داده شود از سوپی ممکن است

اجازه دهید این روند طولانی تر شود . طبیعت خود کار خودش را انجام میدهد تا زمانی که زور زدن ضرورت پیدا کند.

هنگام زور زدن فشار را به صورت خود منتقل نکنید . در زمانهای مشخص ممکن است از شما خواسته شود که با شدت کمتری زور بزنید یا اصلاً زور نزنید لطفاً به حرف ماما یا پزشک خود گوش کنید. با خروج سر بچه مجرای تنفسی نوزاد با تخلیه مایعات بینی و دهان توسط پوار باز میکنند بقیع بدن نوزاد خیلی زود از رحم خارج میشود .

مرحله سوم خروج جفت:

پس تولد نوزادتان احساس آرامش زیادی پیدا میکنید. در این مرحله مسیول زایمان باید جفت را خارج نماید و اطظمینان کسب کند که خونریزی شما تحت کنترل است و این مرحله 5الی 15 دقیقه پس از تولد بچه از رحم طول می کشد و گاهی به مدت 30 دقیقه هم میرسد.

چه کار میتوانید بکنید :

استراحت کنید در این مرحله توجه شما به نوزادتان جلب میشود ممکن است نسبت به اتفاقات اطراف ناآگاه و بی توجه باشید و حتی ممکن است بخواهید به کودکتان شیر بدهید. معمولاً به همراه جفت لخته های خون دفع میشود و جفت خارج میشود ممکن است از شما برای خارج شدن جفت خواسته شود .

ماما وضعیت مجرای مجرای زایمان را بررسی می کند تا بداند آیا نیاز به بخیه و دیگر کارهای ترمیمی دارید یا خیر در صورت نیاز به ترمیم به موضع مربوطه داروی بی حسی تزریق و بخیه ترمیم میشود .

این لحظه خاص را با نوزادتان بگذرانید حس ناب مادری سرشار از زیبایی و دلنشینی است.

مراقبتهای بعد از زایمان

علائم خطر بعد از زایمان :

خونریزی مہترین علائم خطر میباشد تا 10 روز بعد از زایمان خونریزی در حد پربودی جای نگرانی ندارد و در صورت لکه بینی تا 40 روز هم نگران نباشید اگر خونریزیتان بیشتر از حدی بود که گفته شد سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید. ورم اندامها نیز یکی از علائم خطر بعد از زایمان میباشد در صورت مشاهده ورم در اندامها سریعاً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.

تنگی نفس و تب و لرز و سرگیجه و سردرد و تاری دید در صورت بروز این علائم نیز سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید .

فعالیت بعد از زایمان :

تا 10 روز بعد از زایمان کاری انجام ندهید ولی روزانه قدم بزنید و تا چند ماه اول از کارهای سنگین خودداری کنید .

تغذیه:

مایعات فراوان و سبزیجات مصرف کنید .نخود و لوبیا و موز و شیر استفاده نکنید و حتماً آب هویج استفاده کنید باعث لافزایش شیر میشود.

حمام رفتن و بهداشت بخیه ها :

فردای زایمان میتوانید حمام بروید.در صورت وجود بخیه توجه کنید که بخیه ها خودشان جذب میشوند و نیازی به کشیدن بخیه نیست .شستشوی بخیه ها از پرینه به سمت مقعد می باشد وزود زود نوار بهداشتی را عوض کنید و لباس زیرتان را بشوید و جلوی آفتاب خشک شود .به بخیه ها لیف نمیزنید محل بخیه هاغ را باشامپو بچه بشوید و با سشوار خشک کنید .از بتادین برای شستشو استفاده نکنید .

شیردهی:

مادر ها اول آغوس از سینه هایسان ترشح میکنند ممکنه بعد از آغوس تب شیر بگیرید چون بعد از آغوس شیر ترشح مکیشه ممکنه باعث تب و لرز بشه هر 2 ساعت یکبار به کودکتان شیر بدهید .خودتان تصمیم نمیگیرید که شیرتان برای کودکتان کافی میباشد یا خیر باید به بهداشت مراجعه کنید و کارشناس این موضوع را بررسی کند ودقت کنید که تغذیه مناسب بر میزان شیر شما تاثیر بسیاری دارد.

زایمان طبیعی

بیمارستان نبی اکرم اشنویه

واحد آموزش به بیمار

بخش جراحی

مسئول علمی بخش جراحی (دکتر قاسم بگلو)
منابع (ویلیامز)

