

زایمان فیزیولوژیک



تهیه کننده: بخش زایشگاه

تایید کننده: کمیته آموزش به بیمار

ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت و خانم

دکتر علوی

منبع: کتاب زایمان فیزیولوژیک و بدون درد

مادر عزیز، سرانجام هفته های انتظار به پایان رسیده و به زودی زایمان آغاز می شود. به دنیا آوردن نوزاد می تواند احساس بسیار رضایت بخشی به شما بدهد خصوصا اگر درباره ی زایمان اطلاعاتی داشته باشید و در کلاس های دوران بارداری شرکت کرده باشید. اگر روش های تنفسی و آرامش بخشی را از قبل تمرین کنید می توانید در حین انقباضات زایمانی آرام، بمانید و درد را تحمل کنید.

لازم است علایم واقعی زایمان را بدانید

تا به موقع ب بیمارستان مراجعه کنید

پاره شدن کیسه آب که به صورت خروج ناکهانی و زیاد مایع یا به صورت خروج قطره قطره مایع از مهبل می باشد.

انقباضات زایمانی که با درد خفیف در پشت شروع شده و کم کم به شکم سرایت می کند و تا حدی شبیه به دردهای شدید زمان قاعدگی است، در مرحله ای که دردها بیش از 10 دقیقه از هم فاصله دارد، اگر کیسه آب شما پاره نشده می توانید در وان آب گرم بنشینید و یا دوش بگیرید، راه بروید و غذای سبک

میل کنید. در این مرحله اگر به بیمارستان مراجعه کنید احتمالا به شما خواهند گفت صبر کنید تا انقباضات شدید شود و تقریبا هر 5 دقیقه تکرار شود، آنگاه به بیمارستان مراجعه کنید.

مرحله اول: مرحله درد

در این مرحله از خوردن و آشامیدن پرهیزید چون زمان تخلیه معده طولانی شده و استفراغ میکنید می توانید در صورت احساس گر سنگی از آبنبات یا مایعات بسیار محدود استفاده کنید

وضعیت بدن در مرحله زایمان

1- وضعیت مستقیم: در ابتدای انقباض، به سطحی در نزدیکی خود مانند دیوار یا تخت با دست تکیه کنید و زانو بزنید.

2- زانو زدن به سمت جلو: حالت سجده با اِپاهای باز داشته باشید و روی چند بالش خود را به جلوتکیه دهید ورها کنید تا در حد امکان بدنتان عمودی باشد و در بین انقباضات به یک طرف تکیه کنید و بنشینید.

3- چهار دست و پا: کف دست و پاهایتان را روی زمین قرار داده و لگن خاصره را به سمت عقب و جلو

تنفس در مرحله زور زدن:

تنفس درست در این مرحله کمک زیادی به شما می‌کند. با این صورت که نفس عمیقی بکشید و همراه زور زدن روبه پایین نفس خود را به مدت کوتاهی نگه دارید.

توجه داشته باشید که حبس دم به مدت طولانی نباشد و بعد از پایان انقباض، تنفس عمیق و موثر داشته باشید.

بین زور زدن ها، چند نفس عمیق بکشید تا آرامش بیابید و به تدریج با فروکش کردن انقباض، خود را رها کنید.

به امید زایمانی ایمن و راحت



مرحله دوم: مرحله زور زدن

سعی کنید که در حالت خوابیده با دست‌ها زیر ران هایتان را بگیرید و چانه را روی سینه بچسبانید و زور بزنید.

راه‌هایی برای کمک به خودتان:

1- در حین انقباض به طور آرام و یکنواخت زور بزنید

2- سعی کنید عضلات کف لگن را شل کنید به صورتی که گویی می‌خواهید کاملاً خود را رها کنید

3- صورتتان را شل و آزاد نگه دارید

4- نگران کنترل روده‌ها و دفع مدفوع یا نشت ادرار از مثانه نباشید.

5- بین انقباضات تا می‌توانید استراحت کنید تا انرژی خود را برای زور زدن ذخیره کنید.

تاب دهید، پشنتان را خم نکنید و بین انقباضات بدن‌تان را به جلوتکیه دهید و رها کنید و سرتان را روی دستهایتان بگذارید. این کارها به کاهش درد کمر شما کمک می‌کند.

راه‌هایی برای کمک به خودتان

1- مابین دردها راه بروید

2- سعی کنید تا می‌توانید بدن‌تان عمودی باشد

3- روی تنفس خود تمرکز کنید تا آرامش بیابید و توجهتان از انقباض منحرف شود

4- در حین انقباض دعا کنید، آواز بخوانید

5- مکرر ادرار کنید تا مثانه مانعی مانعی بر سر راه جنین نباشد

تنفس در مرحله درد

در این مرحله نباید زور بزنید و با انجام دو دم و یک بازدم کوتاه و سپس یک بازدم طولانی‌تر حالت زور زدن خود را کنترل کنید و زمانی که این حالت از بین رفت بازدمی آهسته و یکنواخت انجام دهید.

