

مادر عزیز، سرانجام هفته‌های انتظار به پایان رسیده و به زودی زایمان آغاز می‌شود. به دنیا آوردن نوزاد می‌تواند احساس بسیار رضایت بخشی به شما بدهد خصوصاً اگر درباره‌ی زایمان اطلاعاتی داشته باشید و در کلاسهای دوران بارداری شرکت کرده باشید. اگر روشهای تنفس و آرام بخشی را از قبل تمرین کنید می‌توانید در حین انقباضات زایمانی آرام بمانید و درد را تحمل کنید.

لازم است علائم واقعی زایمان را بدانید تا به موقع به بیمارستان مراجعه کنید:

* پاره شدن کیسه آب که به صورت خروج ناگهانی و زیاد مایع یا به صورت خروج قطره قطره مایع از مهبل می‌باشد.

* انقباضات زایمانی که با درد خفیف در پشت شروع شده و کم کم به شکم سرایت می‌کند و تا حدی شبیه به دردهای شدید زمان قاعدگی است، در مرحله‌ای که دردها بیش از ۱۰ دقیقه از همدیگر فاصله دارد، اگر کیسه‌ی آب شما پاره نشده می‌توانید در وان آب گرم بنشینید و یا دوش بگیرید، راه بروید و غذایی سبک میل کنید. در این مرحله اگر به بیمارستان مراجعه کنید احتمالاً به شما خواهند گفت صبر کنید تا انقباضات شدید شوند و تقریباً هر ۵ دقیقه تکرار شوند، آنگاه به بیمارستان مراجعه کنید.

با بستری شدن در بیمارستان شما مراحلی را تا زایمان طی می‌کنید که به ترتیب عبارتند از:

مرحله اول: مرحله درد

در این مرحله از خوردن و آشامیدن پرهیزید چون زمان تخلیه معده طولانی شده و استفراغ می‌کنید، اما در صورت احساس ضعف و گرسنگی می‌توانید از آب‌نبات (نه شکلات) استفاده کنید. همچنین از تکه‌های یخ و یا مایعات بسیار محدود و جرعه‌جرعه استفاده کنید.

وضعیت بدن در مرحله دردهای زایمان:

۱. وضعیت مستقیم:



در ابتدای انقباض، به سطحی

در نزدیکی خودتان مانند دیوار، صندلی یا تخت بیمارستان با دست تکیه کنید و زانو بزنید.

۲. زانو زدن به سمت جلو:

حالت سجده با پاهای باز داشته باشید و روی چند بالش خود را به جلو تکیه دهید و رها کنید تا حد امکان بدنتان عمودی باشد و بین انقباضات به یک طرف تکیه کنید و بنشینید.



۳. چهار دست و پا:

کف دستها و پاهایتان را روی زمین قرار داده و لگن خاصره را به سمت جلو و عقب تاب دهید، پشتتان را خم نکنید و بین انقباضها، بدنتان را رو به جلو تکیه دهید و رها کنید و سرتان را روی دستهایتان بگذارید این کارها به کاهش کمر درد شما کمک می‌کند. همچنین می‌توانید قسمت پایین کمر خود را ماساژ دهید.



راههایی برای کمک به خودتان:

۱. ما بین دردها راه بروید.
۲. سعی کنید تا می‌توانید بدنتان عمودی باشد.
۳. روی تنفس خود تمرکز کنید تا آرامش بیابید و توجهتان از انقباض منحرف شود.
۴. در حین انقباض دعا کنید، آواز بخوانید.
۵. به یک نقطه یا شیء ثابت نگاه کنید تا توجهتان از انقباض منحرف شود.
۶. هر بار به همان انقباض که در حال وقوع است پردازید و به انقباضهای بعدی فکر نکنید، می‌توانید هر انقباض را مانند یک موج تصور کنید که باید سوار آن



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی درمانی ضیائیان

No M۱۳



چگونه زایمان راحت تری داشته باشیم؟

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

۳. صورتان را شل و آزاد نگه دارید.

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

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

۶. اگر دندان مصنوعی تک یا روکش دندان متحرک دارید حتماً در این مرحله از دهان خارج کنید.

تنفس در مرحله زور زدن:

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

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

بالارزی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

یا <http://ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

شوید تا به نوزاد خود برسید.

۷. مکرراً ادرار کنید تا مثانه‌تان مانعی بر سر راه نوزاد 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.

در پایان مرحله درد یا مرحله اول زایمان دردها شدیدترین حالت خود را دارد و ممکن است یک دقیقه طول بکشد. تهوع و استفراغ و لرزش بدن در این مرحله شایع است.

مرحله دوم: مرحله زور دادن

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

راههایی برای کمک به خودتان:

۱. در حین انقباض به طور آرام و یکنواخت زور بزنید.

۲. سعی کنید عضلات کف لگن را شل کنید به صورتی که گویی می‌خواهید کاملاً خود را رها کنید.