

با سلام

ضمن عرض خیر مقدم به شما زائوی عزیز لازم به ذکر است که بارداری و زایمان طبیعی توانی است که خدای مهربان به منظور حفظ بقای نسل در جسم حوای مادر و تمامی موجودات پستاندار قرار داده است. پس! به شکرانه ی اعطای این موهبت الهی از درد زایمان نهراسید چرا که علیرغم دردهای دیگر دردیست معنوی ضروری قابل تحمل و فراموش شونده.

تعاریف

رحم: عضوی عضلانی و قابل اتساع که در دوران بارداری جنین در آن نگهداری و تغذیه میشود
دهانه ی رحم: قسمت انتهایی رحم که قابل ارتجاع بوده و در هنگام زایمان نرم و باز میشود
جفت: بافتی که به منظور تغذیه جنین در کنار جنین در رحم قرار دارد.
پرینه: فاصله ی بین مهبل و مقعد که در هنگام زایمان در صورت لزوم پس از تزریق داروی بیحسی برش داده میشود.

دم: وارد کردن هوا به ریه ها از راه بینی

بازدم: تخلیه ی هوا از ریه ها که از طریق دهان به شکل فوت کردن انجام میگیرد

تنفس سینه ای: پر و خالی کردن ریه ها از هوا که با بالا و پایین رفتن یا حرکات سینه ای همراه است

تنفس شکمی: پر و خالی کردن ریه ها از هوا که با بالا و پایین رفتن یا حرکات شکمی همراه است.

درد زایمان به علت انقباض رحم که منجر به زایمان میگردد ایجاد میشود و تنها دردیست که خطری به دنبال نداشته و وجود آن ضروریست با آگاهی از نکته های زیر تحمل این درد آسانتر میشود.

- دردهای زایمان ابتدا ضعیف و کوتاه با فواصل طولانی میباشد ولی بتدریج زمان و شدت درد افزایش یافته و فاصله ی بین دردها کم میشود.

- این درد ها منجر به باز شدن دهانه ی رحم میگردد که در زائوهای شکم اول از شروع اولین دردهای منظم تا زایمان

حدود ۱۰ ساعت طول میکشد و در دومین زایمان این زمان کمتر میشود.



توصیه های لازم در طول درد های زایمان

- معاینه داخلی امریست بسیار ضروری که به منظور آگاهی و تشخیص وضعیت زایمانی شما انجام میگردد در هنگام معاینه مقاومت نکنید و با شل کردن عضلات خود و تنفس در این امر همکاری کنید.

- به منظور جلوگیری از دستکاریهای غیر ضروری تا حد ممکن جهت تخلیه ی ادرار و مدفوع در فواصل بین دردها اقدام کنید



دل آرام گیرد به یاد خدا

مرکز آموزشی درمانی شهید اکبرآبادی

- در هنگام دردها زیر زانوهاي خود را گرفته و زانوها را به سينه نزديك كنيد همزمان سر خود رو روي سينه خم کرده با حالي شبیه به دفع مدفوع زور بزنيد.
- دفع مدفوع در اين زمان امري بسيار طبيعي بوده و در همه ي موارد زايمان ايجاد ميشود نگران اين موضوع نباشيد.
- در فاصله ي بين دردها عضلات خود را شل کرده استراحت كنيد و نفس بکشيد تا اكسيژنرسانی به جنين تقويت شود.
- در اين هنگام به توصيه هاي عامل زايمان توجه داشته باشيد تا به روند زايمان كمك كنيد.

توصيه هاي بعد از خروج جنين

بلافاصله بعد از خروج جنين نوزاد را در اغوش بگيريد تماس پوستي با نوزاد منجر به آرامشهاي دوران زندگي بعدي وي خواهد شد

بلافاصله بعد از تولد نوزاد شيردهي را شروع كنيد زيرا اين عمل باعث :

- ۱- تسريع خروج جفت
- ۲- جلو گيري از خونريزي
- ۳- تقويت و تسهيل شيردهي خواهد شد

قدم نورسیده مبارك

- تصور كنيد شكم شما يك بادكنك است كه در هنگام دم گرفتن از طريق بيني باد ميشود و در هنگام بازدم از راه دهان با حركتي شبیه به فوت كردن آرام يك شمع تخليه ميشود

- در هنگام دردهاي زايمني عضلات خود را شل كنيد و فرياد نزنيد زيرا اين امر منجر به اختلال در روند زايمان و اختلال خونرسانی و اكسيژنرسانی به جنين ميگردد

- از تنفسيهاي سريع و تنفس سينه اي - دهاني خود داري كنيد.

- در هنگام درد زايمان يك دم عميق و کوتاه با بيني و سپس بازدم نسبتا طولاني شبیه فوت كردن انجام دهيد.

- در فواصل بين دردها آرام باشيد و با تنفس هاي شكمي به تسهيل روند زايمان كمك كنيد.

توصيه هاي هنگام زايمان

- بعد از باز شدن كامل دهانه ي رحم با توجه به توصيه ي عامل زايمان جهت كمك به خروج جنين كارهاي زير را انجام دهيد .