



به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان شهید حسین پورلنگرود

مراحل زایمان



کارگروه آموزش سلامت
گروه هدف: مادران باردار
بهار ۱۴۰۴

که بعث میشود که بافت واژن شمایه جای اینکه پاره شود کشش پیدا کند بعد از بیرون آمدن سرنوزاد ادامه بدن او به سرعت خارج میشود.

مرحله سوم: تحویل جفت :

پس از به دنیا آمدن نوزاد احتمالا مادر احساس تسکین بسیار خوبی خواهد داشت در این مرحله جفت تحویل داده میشود.

چه اقداماتی در این مرحله باید انجام داد :

آرام باشید الان زمان آن رسیده که تنها تمرکز خود را بر نوزاد قرار دهید انقباضات خفیف ادامه خواهد داشت اما آنها بهم نزدیک و با دورد کمتری خواهند بود. از شما خواسته میشود یک بار دیگر برای تحویل جفت فشار وارد کنید. برای تشویق انقباضات رحمی به حداقل رساندن خونریزی ممکن است قبل یا بعد از تحویل جفت به شما دارو داده شود.

منبع :

کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان

آخرین بخش این مرحله که اغلب به آن مرحله انتقال نیز می گویند می تواند بسیار شدید و دردناک باشد. انقباضات بهم نزدیک شده و بین ۶۰ تا ۹۰ ثانیه طول می کشند مادر در این قسمت از زایمان فشار در ناحیه تحتانی کمر و راست روده را تجربه خواهد کرد.

در این مرحله برای وارد کردن فشار از متخصص خود سوال کنید چرا که فشار زود هنگام می تواند شمارا خسته کند و باعث تورم دهانه رحم میشود. که ممکن است زایمان را به تاخیر بیندازد. مرحله انتقال معمولا بین ۱۵ تا ۶۰ دقیقه به طول می انجامد.

مرحله دوم تولد نوزاد: این مرحله دقیقا وقت بدنی آمدن نوزاد است. مدت زمان: فشار آوردن برای به دنیا آمدن نوزاد ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت یا بیشتر طول بکشد. این زمان ممکن است برای اولین زایمان مادر و زنانی که اپیدورال را برای داشتن زایمان بدون درد اما طبیعی داشته اند طولانی تر شود.

چه اقداماتی در این مرحله باید انجام داد :

تنها فشار وارد کنید متخصص زنان که مسئولیت زایمان شما را برعهده دارد می تواند زمان وارد کردن فشار را به شما بگوید. هنگام وارد کردن فشار تنها بر ناحیه مورد نظر تمرکز کنید. در صورت امکان موقعیت های بدنی مختلف را امتحان کرده تاجایی که احساس خوبی پیدا کنید. ممکن است از شما خواسته شود که به آرامی فشار بیاورید کند شدن سرعت باعث میشود

مراحل زایمان طبیعی به سه بخش تقسیم می شوند :

مرحله اول: ابتدای زایمان و درد فعال

یکی از مراحل مرحله اولیه و فعال است. مراحل G اول زایمان و تولد زمانی اتفاق می افتد که مادر شروع به احساس انقباض های منظم می کند. این انقباضات باعث می شود تا دهانه رحم باز و نازک شود.

تمامی فرایندهای اتفاق افتاده تا اینجا به کودک اجازه می دهد تا درون کانال تولد حرکت کند. مرحله اول طولانی ترین مرحله از سه مرحله است که در واقع به دو مرحله تقسیم می شود :

مرحله اولیه زایمان یا مرحله نهفته early labor

مرحله فعال زایمان active labor

مرحله اولیه زایمان :

در حین این مرحله دهانه رحم مادر گشاد می شود و احساس انقباضات خفیف و نامنظم را تجربه خواهد کرد. با شروع باز شدن دهانه رحم ممکن است مادر متوجه ترشحات بی رنگ صورتی یا کمی خونی از واژن خود شود.

مدت زمان :

این مرحله غیرقابل پیش بندی است. برای مادرانی که اولین بار زایمان را تجربه می کنند. طول متوسط از چندساعت تا چندروز متفاوت است. برای زایمان های بعدی این زمان کوتاه تر خواهد شد.

چه اقداماتی در این مرحله باید انجام داد :

تا زمانی که فرکانس و شدت انقباضات افزایش یابد نیاز به انجام کار خاصی نیست. برای بسیاری از زنان این مرحله ناراحت کننده نخواهد بود. تنها کافیست که سعی کنید تا آرام باشید. برای اینکه مرحله اولیه زایمان را به راحتی پشت سر بگذارید می توانید اقدامات زیر را انجام دهید :

- قدم زدن
- حمام کردن
- گوش دادن به موسیقی آرامش بخش
- تمرین تکنیک های تنفس یا آرامش بخش که در کلاس زایمان آموزش داده می شود.
- تغییر مداوم حالت بدن

متخصص زنان و زایمان می تواند به شما بگوید که چه زمانی باید برای زایمان به بیمارستان مراجعه کنید. اگر کیسه آب شما پاره شد یا خونریزی شدید از واژن داشتید سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.

مرحله فعال زایمان

بعد از مرحله اولیه زایمان یکی از مراحل به نام مرحله فعال زایمان شروع خواهد شد که در حین آن دهانه رحم از ۶ تا ۱۰ سانتی متر گشاد می شود. انقباضات مادر قوی تر نزدیک بهم و منظم خواهد شد.

ممکن است پاهای مادر دچار گرفتگی شود یا احساس تهوع داشته باشد. در این مرحله امکان پاره شدن کیسه آب نیز وجود دارد البته در صورتکه قبلاً این اتفاق نیافتاده باشد. همچنین مادر فشار بیشتری در کمر خود خواهد داشت. اگر مادر هنوز به بیمارستان نرفته اکنون زمان آن فرا رسیده است.

مدت زمان :

مرحله فعال اغلب بین ۴ تا ۸ ساعت یا بیشتری طول می کشد. به طور متوسط دهانه رحم تقریباً یک سانتی متر در ساعت گشادتر می شود.

چه اقداماتی در این مرحله باید انجام داد :

برای مقابله با درد های روبه رشد تکنیک های تنفس و آرامش را امتحان کنید. از آنچه در کلاس های زایمان آموخته اید استفاده کنید. روش های زیر را می توانید برای افزایش راحتی در این مرحله انجام دهید:

- تغییر مداوم وضعیت بدن
- استفاده از توپ مخصوص زایمان
- حمام کردن با آب گرم و داشتن ماساژ ملایم بین انقباضات
- پیاده روی و تمرین تنفس