



زایمان و دردهای زایمانی



این بیمارستان یک مرکز آموزشی درمانی می باشد که دارای دانشجویان و فراگیران رشته های پرستاری، مامایی و فوریت می باشد که در شیفت های متعدد در حال آموزش می باشند و دانشجویان در تمام فرایند تشخیص و درمان و مراجعات بعدی شما تحت نظارت مربیان و اعضای هیات علمی نقش دارند.

واحد آموزش

بیمارستان آموزشی پژوهشی درمانی امام خمینی (ره) شیروان

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۵

کد سند: p-mn-73

مناسب را داشته باشید همچنین اگر کیسه آب پاره نباشد می توانید آزادانه در اتاق قدم بزنید.

استفاده از توپ تولد و تنفس های منظم، کیف آب گرم و دوش و رایحه درمانی دردهای شما را قابل تحمل می کند.

در صورت تمایل از روش های زایمان بی درد دارویی نیز می توانید استفاده کنید.



یادتان باشد مثانه خود را زود به زود تخلیه کنید.

مادر عزیز نوزاد شما امانتی در دستانتان می باشد سعی کنید با آرام بودنتان آرامش را به نوزاد خود هدیه دهید.

منبع :

درس نامه جامع مامایی / زیبا تقی زاده

کتاب راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان



۳- کنترل انقباضات و درجه سفتی رحم و فواصل انقباضات توسط ماما با گذاشتن دست بر روی رحم شما.

۴- کنترل علائم حیاتی و فشار خون شما هر ۴ ساعت

۵- معاینه واژینال هر ۲ تا ۳ ساعت جهت ارزیابی و پیشرفت زایمان

۶- در صورتیکه شما اجازه نوشیدن مایعات و خوردنی مواد غذایی را نداشته باشید وصل کردن سرم برایتان لازم می شود.

۷- مادر عزیز شما اجازه داشتن یک همراه آموزش دیده یا مامای همراه را در زایشگاه دارید تا حمایت روحی و روانی

لازم را از شما به عمل آورد.

توصیه:

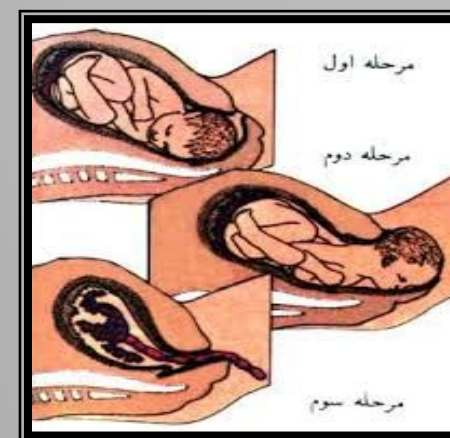
شما می توانید با کسب اجازه از مامای خود نوشیدن مایعات

زایمان و دردهای زایمانی

واژه زایمان همواره با درد توأم بوده و همیشه ترس از درد ناشناخته، اضطراب مادران را ایجاد می کند. مادر عزیز که جهت زایمان مراجعه نموده اید آیا تاکنون به علت درد زایمان فکر کرده اید؟

بطور کلی زایمان سه مرحله دارد:

مرحله اول: که باز شدن دهانه ی رحم حدود ۱۰ سانت که سر جنین بتواند عبور کند که این مرحله با درد یا آبریزش اولیه یا کمی دفع لخته خونی همراه است. این مرحله برای مادران شکم اول بطور متوسط و تقریبی حدود ۲۰ ساعت و برای مادر چندزا حدود ۱۴ ساعت از شروع درد اولیه و خفیف می باشد البته این زمانها در افراد متفاوت با شرایط اولیه معاینه متغیر می باشد



مرحله دوم: بیرون راندن جنین

مرحله سوم: مرحله جدا و خارج شدن جفت

انقباضات رحمی:

انقباض همان سفت شدن رحم شماست که علت ایجاد درد می باشد. معمولا در ابتدای مرحله اول این انقباضات با فواصل طولانی است اما هرچه به پایان مرحله اول نزدیکتر می شویم این انقباضات به هم نزدیکتر شده و تقریباً هر ۵ دقیقه به مدت ۴۵ تا ۶۰ ثانیه طول می کشد.

این انقباضات در مرحله اول به باز و نرم شدن رحم کمک می کند و با باز شدن دهانه رحم شما در زیر دل و کمر احساس درد می کنید.

مادر عزیز، شما در این مرحله باید بسیار صبور و پرتحمل باشید و با حفظ آرامش و داشتن تنفس های صحیح به سلامت جنین خود کمک نمایید . شما می توانید در مورد روش های تسهیل زایمان از مامای خود راهنمایی بخواهید .

اکنون پس از تحمل دردها دهانه رحم شما بصورت کامل باز شده و شما وارد مرحله دوم شده اید و باید با زور زدن های به موقع که توسط ماما به شما گوشزد می شود به خارج کردن جنین خود کمک کنید.

باز هم آرامش و تنفس مؤثر فراموش نشود.

پس از خروج جنین موقع جدا شدن و خارج شدن جفت است که همان مرحله سوم است، در این مرحله دیگر دردهای شدید ندارید و پس از خروج جفت در صورت نیاز به بخیه بدن شما پس از تزریق بی حسی ترمیم خواهد شد.

در صورتیکه شما شرایط زایمان طبیعی را داشته باشید و برای زایمان در زایشگاه تحت نظر می باشید اقدامات زیر برایتان انجام می شود:

۱- گرفتن نمونه خون جهت انجام آزمایشات لازم

۲- کنترل صدای قلب جنین شما هر نیم ساعت