



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

بخش جراحی زنان

موضوع:

زایمان طبیعی (MVP)



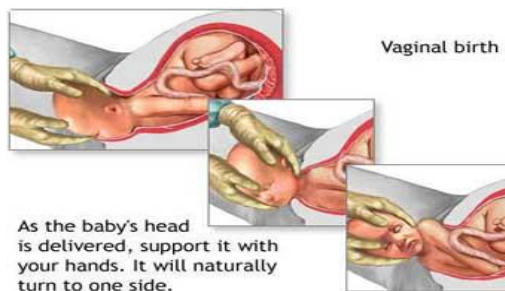
تهیه و تنظیم و نگارش:

معصومه پورعلی

1396

چه می توان کرد؟

به بدن خود توجه کنید وقتی قدرت دارید زور بزنید. سعی کنید هنگام فشار آوردن نفس خود را حبس نکنید. در هر انقباض چندین بار زور بزنید، از کش زمین استفاده کنید، ایستاده یا در حالت چمباتمه قرار بگیرید. اگر خیلی خسته شده‌اید به پهلو چپ بخوابید. اگر بی حسی نخاعی دارید، ماما به شما می گوید که چه زمانی زور بزنید. احتمالاً وی توصیه خواهد کرد تا زمان دیده شدن سر نوزاد زور نزنید.



مرحله سوم یا خروج جفت

شروع این فاز از زمانی است که نوزد بطور کامل بیرون آمده و در این فاز جفت بیرون می آید. جفت سیستم حمایتی جنین است که مسول رساندن مواد مغذی به جنین و دفع مواد زائد از آن می باشد. پس از اتمام مرحله تولد نوزاد، انقباضات تا مدت کمی ادامه می یابد. خروج کامل جفت و ضامم بیش از پنج تا ده دقیقه طول می کشد.

چه می توان کرد؟

شما احتمالاً این فاز را حس نمیکنید چون تمام توجه شما به نوزاد معطوف است گذاشتن نوزاد روی قفسه سینه سبب ترشح هورمونهایی می شود که به جدا شدن جفت از جنین کمک میکند در این هنگام شما یا بسیار ضعف داشته یا بسیار هیجان زده اید. بعضی از مادران به علت زایمان طولانی و دردناک قادر به توجه کافی به نوزاد نیستند. بیشتر خانم ها در این مرحله نیاز به استراحت و تغذیه مناسب دارند. حال نوزاد خود را تحسین میکنید. دستها و پاهای او را بررسی می کنید. او را در بغل میگیرید. اگر میخواهید نوزاد را با شیر خود تغذیه کنید از همین الان شروع کنید. تعجب نکنید اگر نوزاد تمایل نشان نمیدهد. اگر حتی او را به سینه تان بفشارید کافیست و او خیلی زود به خوردن شیر تمایل پیدا می کند.

وضعیت های مختلف را امتحان کنید تا ببینید در چه وضعیتی احساس راحتی بیشتر می کنید. تمرین تنفس و تکنیک های آرامش بخشی در این مواقع مفیدند.

توجه کنید که می توانید یک دوش آبگرم بگیرید که برای کاهش درد بسیار مفید است و همچنین زایمان را سرعت می بخشد. حتی می توانید زایمان در وان آب را انتخاب کنید.

گاهی اتفاق می افتد که در طی زایمان باز شدن سرویکس کند شده یا متوقف میشود. در این هنگام قدم زدن، ماساژ و حتی گریه کردن کمک میکند که اضطراب عاطفی از بین رفته و جریان زایمان سریع تر شود. اگر کیسه آب پاره نشده باشد ماما با پاره کردن کیسه آب پروسه زایمان را سرعت می بخشد می توان از مسکن ها و بی حسی های نخاعی هم استفاده کرد.

فاز انتقالی یا مرحله گذر:

طی این فاز سرویکس از 8 تا 10 سانتی متر باز می شود. هر بار که انقباض زایمانی شروع میشود 1 تا 1/5 دقیقه به طول می انجامد و تقریباً هر سه دقیقه تکرار می شود. این مرحله معمولاً دوره سختی از مراحل زایمانی است.

چه می توان کرد؟

زایمان بسیار نزدیک است وضعیت راحتی را برای خود انتخاب کنید. در فواصل انقباضات آرام باشید، تنفس خود را منظم کنید، از بینی نفس بکشید و از دهان بیرون دهید. اشکالی ندارد اگر بخواهید برای تحمل بهتر درد فریاد بزنید.

مرحله دوم یا تولد نوزاد:

در این فاز رحم نوزاد را به بیرون می راند تا از کانال زایمانی یا همان واژن به دنیای بیرون بیاید در این هنگام همراه انقباضات، شما سر نوزاد را در بین پاهای خود احساس می کنید. در ابتدای انقباض نوزاد به بیرون رانده شده و انتهای انقباض کمی به داخل کشیده می شود.

وقتی سر نوزاد در واژن قرار می گیرد، ماما از شما می خواهد که کمتر فشار بیاورید تا نوزاد به آرامی بیرون آید و ریسک پارگی در شما کمتر شود. اگر شما قبلاً زایمان کرده باشید این فاز برای شما 5 تا 10 دقیقه طول می کشد. اگر زایمان اول شما باشد این فاز ممکن است ساعتها طول بکشد.

زایمان طبیعی:

مزایای زایمان طبیعی: شما به عنوان یک مادر باردار حتماً تا به حال در مورد زایمان ونحوه انجام آن فکر کرده اید، حتماً از خود پرسیده اید که باید کجا و چگونه زایمان کنم؟ کدام روش زایمان برای من مناسب تر است؟ باید بدانیم که زایمان یک امر فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی است که بر اساس پاره ای از فعالیت ها و تغییرات منظم طبیعی که خود به خود انجام می شود شروع می گردد که پرداختن به ماحصل آن خارج از حوصله و وقت شماست. با این وجود نکات حائز اهمیتی برای مادران در مورد زایمان ایمن وجود دارد که باید از آنها مطلع باشند.

همانطور که گفته شد زایمان یک امر طبیعی است، اما با این وجود در تمام خانم های باردار روند زایمان یکسان نمی باشد، چرا که عوامل متعددی از جمله عوامل ذاتی و اکتسابی مانند برخی از بیماریها می تواند سیر حاملگی را تغییر داده و باعث شوند زایمان به صورت غیر طبیعی انجام شود. خوشبختانه با مراقبتهای دوران بارداری می توان بسیاری از موارد خطرناک برای مادر و جنین را تشخیص داد و به موقع برای حفظ سلامت مادر و جنین اقدام نمود.

شایان ذکر است که تنها درصد معدودی از زایمانها منجر به زایمان غیر طبیعی میشوند و اکثر خانمها میتوانند زایمان طبیعی داشته باشند. مدت بستری شدن و توانایی بازگشت به کارهای عادی و روزمره بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است لذا خطر خونریزی و کم خونی در یک زایمان طبیعی خیلی کمتر از زایمان به طریق سزارین می باشد. خطرات و ریسک بیهوشی برای زایمان طبیعی وجود ندارد درحالیکه برای مادرانی که به روش سزارین زایمان مینمایند این خطرات اجتناب ناپذیر است.

از نظر اقتصادی زایمان طبیعی به نفع مادر، بیمارستان و جامعه است. درصد ابتلا به عفونت در بین مادران سزارین شده بیشتر از مادرانی است که زایمان طبیعی نموده اند.

مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند در دادن آغوز به نوزاد خود موفق تر هستند چرا که خوردن آغوز یا کلوستروم به عنوان اولین واکسن برای کودک منافع بسیاری دارد.

مادرانی که زایمان طبیعی نموده اند در امر شیردهی به نوزاد خود موفق تر از مادرانی می باشند که به طریقه سزارین نوزاد خود را به دنیا آورده اند.

پس از زایمان طبیعی، مادران با انجام ورزشهای مناسب به مراتب سریع تر از زمانی که سزارین می شوند می توانند تناسب اندام خود را به دست آورند. به طور متوسط مدت اقامت مادران سزارینی در بیمارستان دو و نیم برابر مادرانی است که زایمان طبیعی داشته اند.

بعضی از خانمها دوست دارند در طول مدت زایمان خود کاملاً هوشیار بوده و به طور کامل در جریان روند زایمان قرار گیرند. در مدت انجام عمل سزارین ممکن است از بیهوشی عمومی استفاده شود، در نتیجه تماس اولیه نوزاد با مادر و شروع شیردهی نوزاد به تاخیر می افتد.

به شما مادر عزیز توصیه میکنم: (زایمان طبیعی)

ترس و هراس بی مورد از زایمان را از خود دور کنید. به منظور کسب اطلاعات بیشتر در مورد حاملگی و زایمان و حل مشکلات خود به افراد مجرب و آموزش دیده در مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. آنها قادر خواهند بود شما را راهنمایی کنند. برای اطمینان از سیر طبیعی حاملگی و تامین سلامتی خود و نوزادتان حتماً به صورت مستمر در دوران بارداری به مراکز بهداشتی درمانی، ماما و یا پزشک مراجعه و به توصیه های بهداشتی آنان عمل نمائید.

انجام معاینه داخلی (توسط پزشک) در سه ماهه آخر دوران بارداری می تواند به آنها کمک کند تا در مورد نحوه زایمان شما آسانتر تصمیم بگیرند.

رعایت برنامه تنظیم خانواده و فاصله گذاری مناسب بین حاملگیها از نکات حائز اهمیتی است که می تواند در داشتن زایمان ایمن موثر باشد. استفاده از تکنیک های پیشرفته مانند سونوگرافی برای ارزیابی وضعیت جنینی و مادر گاهی ضروری است لذا طبق توصیه پزشک حتماً آنرا انجام دهید.

به پزشک یا مامای خود اعتماد کنید و به او اجازه دهید در مورد نحوه زایمان شما تصمیم بگیرد. هرگز به دلیل ترس از درد زایمان که یک امر طبیعی است سزارین را به زایمان طبیعی ترجیح ندهید.

به خاطر داشته باشید در صورتی باید زایمان شما بوسیله سزارین انجام شود که امکان زایمان طبیعی برایتان وجود نداشته باشد.

مراحل زایمان (زایمان طبیعی): زایمان به سه مرحله کلی تقسیم می شود:

-مرحله اول که دردهای زایمانی شروع شده و پیشرفت می کنند تا رحم آماده خروج نوزاد شود

-مرحله دوم که در آن خروج نوزاد وتولد اتفاق می افتد.

-مرحله سوم که جفت خارج می شود.

مرحله اول یا دردهای زایمانی:

در این مرحله با شروع انقباضات رحمی، گردن رحم تدریجاً نرم و منبسط می شود تا به 10 سانتی متر برسد. این مرحله خود به مراحل سه گانه فاز ابتدایی، فاز اکتیو و فاز انتقالی تقسیم می شود.

فاز ابتدایی

فاز ابتدایی فازی است که در آن رحم به صورت منظم منقبض می شود. این انقباضات برخلاف انقباضات براکتون هیکز که نا منظم و بی درد هستند به تدریج دردناک می شوند.

ریتم و سرعت زایمان در هر خانم باردار ممکن است خصوصیات مخصوص به خود را داشته باشد.

بعضی ها حتی متوجه انقباضات اولیه نیز نمی شوند در حالیکه دهانه رحم چندین سانتی متر باز شده است. وقتی که گردن رحم شروع به باز شدن می کند، وضعیت آن در لگن تغییر میکند و به سمت جلو آمده و نرم میشود. برای اینکه بتوانید تفاوت این دو را بهتر درک کنید نوک بینی خود را لمس کنید سفت و عضلانی است حالا لبهای خود را لمس کنید نرم و شل است. سرویکس یا دهن رحم از حالت سفت به حالت شل در می آید.

چه می توان کرد؟

شما میتوانید در خانه چرخه بزنید، برای قدم زدن برای قدم زدن بیرون روید، یک فیلم تماشا کنید، بیک حمام گرم بگیرید. چرت بزنید یا استراحت کنید. تنقلات میل کنید؛ خوراکی های غنی از کربوهیدرات بهترین انتخاب هستند. اگر انقباضات دردناک است ماساژ و تکنیک های آرامش بخشی و دوش آبگرم مفید واقع می شوند.

فاز فعال:

ماماها و پزشکان فاز را مرحله ای می دانند که در آن دهانه رحم (سرویکس) باز شده و انقباضات شما نزدیک به هم و قوی تر شده اند. سرانجام فواصل سه یا چهار دقیقه ای به فواصل 60 تا 90 ثانیه می رسند و انقباضات شدید می شوند.

چه می توان کرد؟

زمانی که رفتن به بیمارستان یا زایشگاه از ماندن در خانه بهتر به نظر می رسد، موقع عزیمت است. اگر در خانه زایمان می کنید به مامای خود اطلاع دهید. انقباضات پشت سر هم می آیند،