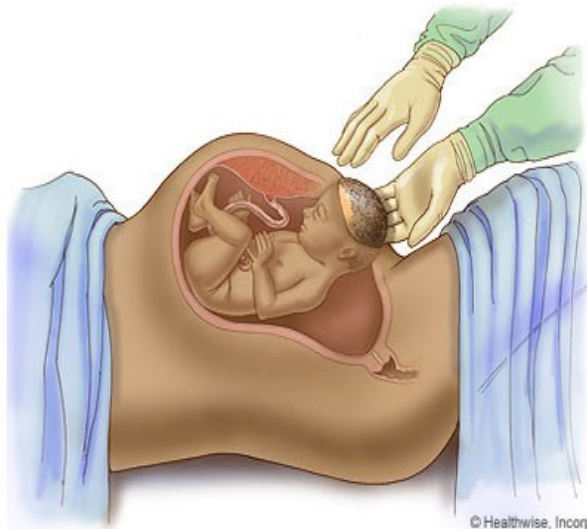




بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه (س)

مراحل زایمان

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



مرحله سوم یا خروج جفت:

شروع این فاز از زمانی است که نوزاد بطور کامل بیرون آمده و در این فاز جفت بیرون می آید. جفت سیستم حمایتی جنین است که مسئول 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 ضمام بیش از ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد.

چه می توان کرد؟

شما احتمالاً این فاز را حس نمی کنید چون تمام توجه شما به نوزاد معطوف است. گذاشتن نوزاد روی قفسه سینه سبب ترشح هورمونهایی می شود که به جدا شدن جفت از رحم کمک می کنند. در این هنگام شما یا بسیار ضعف داشته و یا بسیار هیجان زده هستید. بعضی از مادران به علت زایمان طولانی و دردناک قادر به توجه کافی به نوزاد نیستند. بیشتر خانمها در این مرحله نیاز به استراحت و تغذیه مناسب دارند.

حال نوزاد خود را تحسین می کنید. دستها و پاهای او را بررسی می کنید. او را در بغل می گیرید. اگر می خواهید نوزاد را با شیر خود تغذیه کنید از همین الان شروع کنید. تعجب نکنید اگر نوزاد تمایلی نشان نمی دهد. اگر حتی او را به سینه تان بفشارید کافیت و او خیلی زود به خوردن شیر تمایل پیدا می کند.

*کانال تلگرام بیمارستان: @zahrayemarziye

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 بین پاهای خود حس 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 ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد. اگر زایمان اول شما باشد این فاز ممکن است ساعتها طول بکشد.

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 کشش زمین استفاده کنید. ایستاده یا در حالت چمباتمه قرار بگیرید. اگر خیلی خسته شده اید، به پهلوی 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.

زایمان طبیعی در طی چند مرحله صورت می‌پذیرد و بهتر است که زنان باردار و همسران آن‌ها پیش از زایمان از روند آن آگاهی یافته تا بتوانند در طول زایمان واکنش درستی از خود نشان دهند.

علائم شروع زایمان طبیعی عبارت است از:

- دردهای پی‌رودی ناحیه زیر شکم و کمر که به تدریج طول مدت درد بیشتر و فاصله بین آن کوتاه‌تر می‌شود و در ابتدا معمولاً شبیه دردهای عادت ماهیانه می‌باشد.
- ایجاد ترشح آب یا ترشحات خونی از واژن.

مراحل فرآیند زایمان:

مرحله اول: از زمان شروع دردهای زایمانی تا باز شدن کامل دهانه رحم

مرحله دوم: از باز شدن کامل دهانه رحم تا خروج نوزاد

مرحله سوم: از خروج نوزاد تا خروج جفت

در مرحله اول با شروع انقباضات رحمی، گردن رحم تدریجاً نرم و منبسط می‌شود تا به ۱۰cm برسد. این مرحله خود به مراحل سه‌گانه فاز ابتدایی، فاز اکتیو و فاز انتقالی تقسیم می‌شود.

۱- فاز ابتدایی فازی است که در آن رحم به صورت منظم منقبض می‌شود. ریتم و سرعت زایمان در هر خانم باردار ممکن است خصوصیات مخصوص به خود را داشته باشد.

بعضی‌ها حتی متوجه انقباضات اولیه نیز نمی‌شوند در حالیکه دهانه رحم چندین سانتیمتر باز شده است. وقتی که گردن رحم شروع به باز شدن می‌کند، 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 بیینی خود را لمس کنید، سفت و عضلانی است؛ حالا لبهای خود را لمس کنید، نرم و شل است. سرویکس یا گردن رحم از حالت سفت به حالت شل در می‌آید.

چه می‌توان کرد؟

شما می‌توانید در خانه چرخه بزنید، برای قدم زدن بیرون بروید، یک فیلم تماشا کنید، یک حمام گرم بگیرید. چرت بزنید یا استراحت کنید. تنقلات میل کنید؛ خوراکی‌های غنی از کربوهیدرات بهترین انتخاب هستند. اگر انقباضات دردناک است، ماساژ و تکنیک‌های آرامش بخشی و دوش آب گرم مفید واقع می‌شوند.

۲- ماماها و پزشکان فاز فعال را مرحله‌ای می‌دانند که در آن سرویکس باز شده و انقباضات شما نزدیک به هم و قوی‌تر شده‌اند. سرانجام فواصل سه یا چهار دقیقه‌ای به فواصل ۶۰ تا ۹۰ ثانیه می‌رسند و انقباضات شدید می‌شوند.

چه می‌توان کرد؟

زمانی که رفتن به بیمارستان یا زایشگاه از ماندن در خانه بهتر به نظر می‌رسد، موقع عزیمت است. انقباضات پشت سر هم می‌آیند، وضعیت‌های مختلف را امتحان کنید تا ببینید در چه وضعیتی احساس راحتی بیشتری می‌کنید. تمرین تنفس و تکنیک‌های آرامش بخشی در این مواقع مفیدند. توجه کنید که می‌توانید یک دوش آب گرم بگیرید که برای کاهش درد بسیار مفید است و همچنین زایمان را سرعت می‌بخشد. حتی می‌توانید زایمان در وان آب را انتخاب کنید.

۳- در طی فاز انتقالی یا مرحله گذر سرویکس از ۸ تا ۱۰ سانتیمتر باز می‌شود. هر بار که انقباض زایمانی شروع می‌شود ۱ تا یک و نیم دقیقه به طول می‌انجامد و تقریباً هر ۳ دقیقه تکرار می‌شود. این مرحله معمولاً دوره سختی از مراحل زایمانی است. 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.