

جلسه ششم

• دو هفته قبل :

- در منزل:
- استراحت
- چی بخوریم
- حرکات ورزشی
- فعالیت جنسی
- ماساژ

شروع دردهای زایمانی:

- در منزل:
- درهای زایمان چگونه اند؟
- با شروع دردهای زایمانی
- چه کنیم؟
- چه بخوریم؟
- نحوه تنفس
- چه طور و چه زمانی به
- زایشگاه برویم؟

• در زایشگاه:

- برخورد و معاینه
- حرکات تنفسی
- حالت قرارگیری
- تخلیه مثانه
- خوراک
- زایمان

دو هفته قبل :

در منزل:

با استفاده از تاریخ زایمانتان دو هفته قبل از زایمانتان را حساب کنید.

• خرما

- ۳ روز به زایمان: غذای مقوی و سبک خورده و از تخلیه روده خود مطمئن شوید.

• استراحت:

- ۸ ساعت خواب شبانه و ۱-۲ ساعت خواب بین روز

• تحرک و ورزش:

- کارهای سبک با تحرک زیاد
- پیاده روی
- حرکات نیم دایره کمر روزانه یک ربع

• رابطه جنسی:

- در دو هفته آخر هفته ای یک بار در اواخر هر هفته و فقط به منظور تخلیه مایع منی در واژن.

ماساژ:

ماساژ شکم: از هفته ۳۸
هر چه بیشتر بهتر
غروب ها بهتر است انجام شود

درد های زایمان

فواصل منظم.

کوتاه شدن تدریجی فواصل.

شدت آن به تدریج افزایش می یابد.

احساس ناراحتی و درد در پشت و شکم است.

با اقدامات تسکینی درد از بین نمی رود.

من و دردهایم وقتی که در منزل هستم

- با شروع دردها : اقدامات معمول روزمره ،فیلم ،موسیقی،رقص، هواخوری نزدیک منزل

- با تشدید دردها : روش های کاهش درد در منزل:

- دوش آب گرم

- لگن آب گرم

- ماساژشکم و کمر

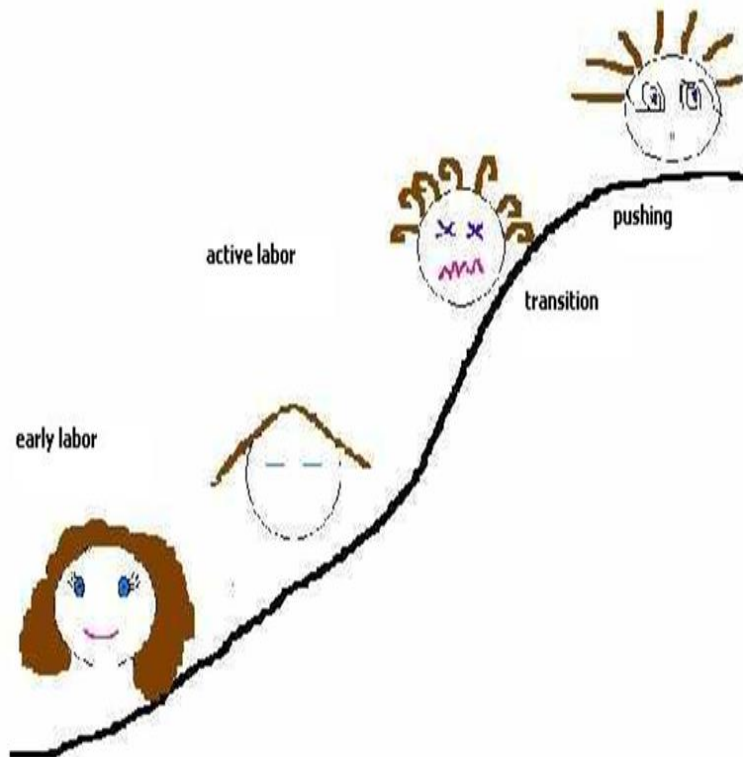
- نباید موقع درد گرسنه بمانید موقع ناهار و صبحانه که می شود ،کمتر بخورید اما هر ۲۰-۳۰ دقیقه لازم است پیاله کوچکی از فرنی ، شعله زرد یا کمی آب میوه یا کامپوت یا لقمه های کوچک میل کنید.

تکنیک های تنفسی

- اهمیت تنفس صحیح : اکسیژن رسانی به جنین و کاهش درد زایمان و پیشرفت زایمان
- شدت و محل درد در مراحل مختلف متفاوت است
- ابتدای لیبر: تنفس عمیق شکمی می کشم

- اواسط لیبر: با شروع درد شروع می کنی به کشیدن نفس عمیق
- به اوج درد که نزدیک می شوید سریعتر

- و به پایان درد که نزدیک می شوید دوباره عمیق تر نفس بکشید
- با بینی دم بگیرید و با دهان هنگام بازدم بدهید بیرون
- می توانی ناله کنی یا دادبزنی اما موقع بازدم.



چه زمانی باید به زایشگاه مراجعه کنم و چه زمانی بستری می شوم؟

- آبریزش
- خونریزی
- ۴ انقباض در ده دقیقه
- کاهش حرکت
- صندلی جلو بشینید، نفس عمیق بکشید، به بیرون نگاه نکنید و به همسر خود آرامش دهید که این دردها طبیعی است.

معمولا بستری شدن در زایشگاه زمانی صورت می گیرد که دهانه رحم شما ۴ سانتی متر باز شده باشد و یا کیسه آب پاره شده باشد.

در زایشگاه چه اقداماتی صورت می گیرد؟

- وقتی مراجعه کردید، معاینه داخلی می شوید، ضربان قلب جنین و علائم حیاتی شما چک می گردد و اگر کمتر از این حد باز باشد و کیسه آب نیز سالم باشد:
- ممکن است به خانه فرستاده شوید یا گفته شود در حیاط بیمارستان را بروید.
- اگر به خانه بازگشتید: با تشدید دردها یا پاره شدن کیسه آب یا خونریزی باید مراجعه کنید.
- اگر دهانه رحم شما 4 سانت باز شده باشد:
- بستری می شوید

- تشکیل پرونده و شرح حال
- تعویض لباس
- گرفتن نمونه خون و وصل کردن سرم
- نوار قلب از جنین
- و طی بستری در فواصل خاصی فشار، نبض، دما، ضربان قلب جنین گرفته شده و معاینه داخلی می شوید.
- در مدت بستری هر ۲ ساعت با کسب اجازه از ماما به دست شویی بروید و مثانه خود را خالی کنید زیرا ممکن است حس ادرار به شما دست ندهد اما مثانه شما پر باشد و خالی بودن آن بسیار مهم است.
- هر ۲۰ دقیقه لقمه کوچک یا آب میوه مورد علاقتون یا شربت زعفران میل کنید.
- تکنیک تنفسی مطابق آنچه گفته شد.
- وضعیت قرارگیری: تغییر وضعیت بدهید تا خسته نشوید



Illustration of a pregnant woman sitting on a chair, leaning forward with her hands clasped in front of her.



Illustration of a pregnant woman standing, supported by a person behind her.



Illustration of a pregnant woman on all fours, demonstrating a safe posture for crawling or kneeling.



Illustration of a pregnant woman sitting on a chair with her feet elevated on a small wooden box.



Illustration of a pregnant woman lying on her side on a bed.



Leaning forward

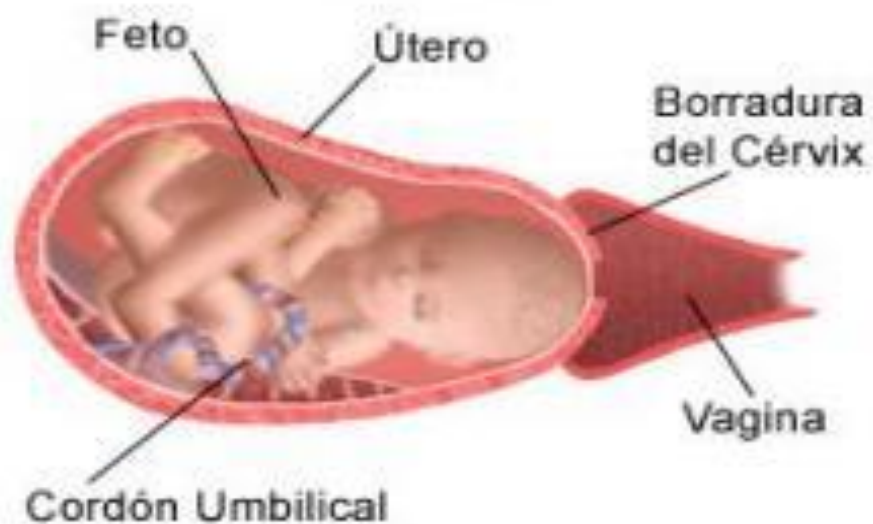
Hands & Knees

Etapa 1

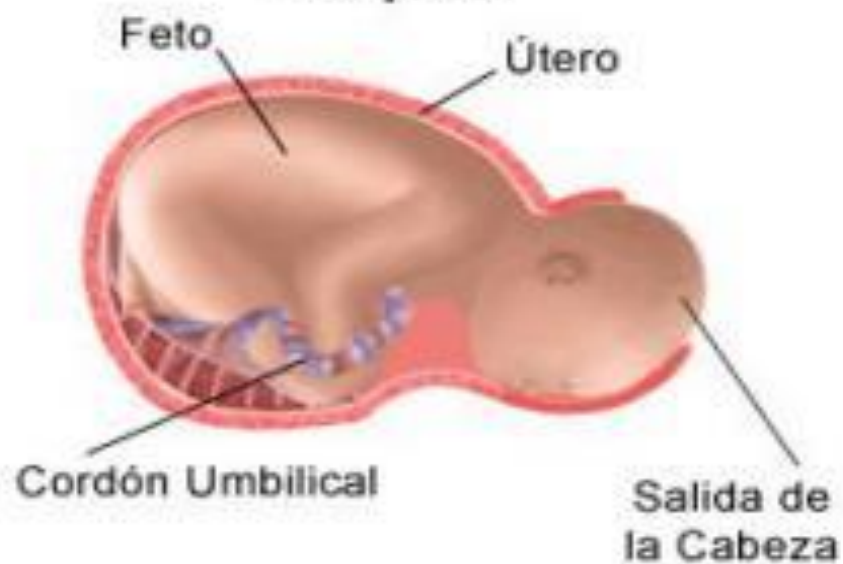
Fase Inicial (Latente)



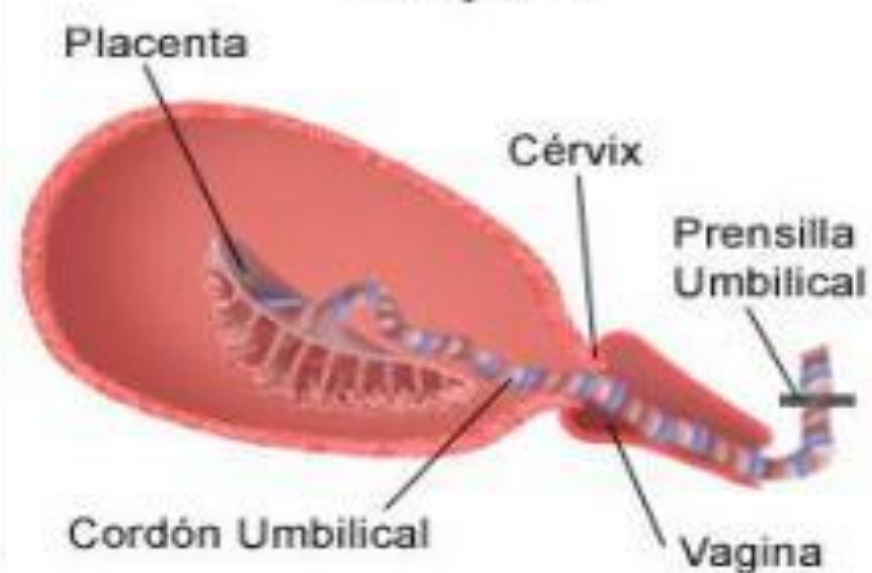
Fase Activa



Etapa 2



Etapa 3



- گاهی قبل از دیلاتاسیون کامل در موقع انقباض، احساس فشار و زور به مادر دست می دهد ولی تا زمانی که دهانه رحم کاملاً باز نشده، نباید زور زد، در این صورت مادر دهان را کاملاً باز کرده و با دهان باز، دم و بازدم سریع انجام دهد.

- در موقع تولد نوزاد:

- وقتی انقباض آغاز می شود، مادر بدن را کاملاً شل و ریلکس کرده و یک نفس عمیق کشیده و بازدم را بیرون می دهد، سپس یک نفس عمیق کشیده با کنترل بازدم و با تمام نیرو با دهان باز به پایین زور می زند. هر زور نباید بیشتر از ۵-۶ ثانیه طول بکشد. سپس وقتی هوا را از دهان خارج کرد، دم عمیق دیگری گرفته و دوباره بازدم و با دهان باز فشار به پایین آورده می شود.

- مادر باید موقع زور زدن فقط به پایین و خروج سر از واژن فکر کند. اگر در گلو یا صورت زور بزند فقط باعث آسیب عروق می شود و فایده ندارد.

- مادر باید زور خود را به کانال زایمان وارد کند نه به مقعد. (باعث هموروئید بعد از زایمان می شود).

- گاه در حین زور زدن ماما یا پزشک به مادر می گوید که زور نزنند و نفس خود را بیرون دهد. دلیلش این است که می خواهد جلوی تولد سریع سر و آسیب به پرینه را بگیرد. در این صورت دم و بازدم سریع انجام دهید.