



زایمان طبیعی

زایمان یک امر فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی است که براساس پاره ای فعالیتها و تغییرات منظم طبیعی که خود به خود انجام می شود شروع می گردد.

مزایای زایمان طبیعی

شما به عنوان یک مادر باردار حتماً تا بحال در مورد زایمان و نحوه 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؟ با این وجود نکات حائز اهمیتی برای مادران در مورد زایمان ایمن وجود دارد که باید از آنها مطلع باشند.

زایمان طبیعی :

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 غیرطبیعی 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 غیرطبیعی می شوند و اکثر خانمها می توانند یک زایمان طبیعی داشته باشند.

مدت بستری شدن و توانایی بازگشت به کارهای عادی و روزمره بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است و مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند زودتر به خانواده خود ملحق می شوند.

حجم خونی که مادر طی زایمان طبیعی از دست می دهد تقریباً نصف یک عمل 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 می نمایند این خطرات اجتناب ناپذیر است .

از نظر اقتصادی زایمان طبیعی به نفع مادر، بیمارستان و جامعه می باشد.

درصد ابتلاء 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 کلستروم 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 بطریقه سزارین نوزاد خود را بدنیا آورده اند.

پس از زایمان طبیعی، مادران با انجام ورزشهای مناسب ، به مراتب سریعتر از زمانی که سزارین می شوند، می توانند تناسب اندام خود را بدست آورند.

بطور متوسط مدت اقامت مادران سزارینی در بیمارستان دو برابر و نیم مادرانی است که زایمان طبیعی داشته اند .

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

زایمان طبیعی را به شما مادر عزیز توصیه میکنیم

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 بطور 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 درمورد 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 تکنیکهای پیشرفته مانند سونوگرافی برای ارزیابی وضعیت جنینی و مادر گاهی ضروری است لذا طبق توصیه پزشک حتماً آنرا انجام دهد.

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



مراحل زایمان طبیعی

زایمان به سه مرحله کلی تقسیم می شود :

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

مرحله دوم که در آن خروج نوزاد و تولد 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 cm 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 بر خلاف انقباضات پراکستون هیگز 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 سانتیمتر باز شده است. وقتی که گردن رحم شروع به باز شدن می کند، وضعیت آن در لگن تغییر می کند و به سمت جلو آمده و نرم می شود. 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 گردن رحم از حالت سفت به حالت شل درمی آید.

چه می توان کرد؟ شما می توانید در خانه چرخه بزنید، برای قدم زدن بیرون روید، یک فیلم تماشا کنید، یک 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 آب گرم مفید واقع می شوند.

فاز فعال

ماما ها و پزشکان فاز فعال را مرحله ای می دانند که در آن سرویکس باز شده و انقباضات شما نزدیک به هم و فوی 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، وضعیت های مختلف را امتحان کنید تا ببینید در چه وضعیتی احساس راحتی بیشتری می کنید. تمرین تنفس و تکنیکهای آرامش بخشی در این مواقع مفیدند. توجه کنید که می توانید یک دوش آب گرم 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 می شود. در این هنگام قدم زدن، ماساژ و حتی گریه کردن کمک می کند 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 سانتیمتر باز می شود. هر بار که انقباض زایمانی شروع می شود 1 تا یک و نیم دقیقه به طول می انجامد و تقریباً هر 3 دقیقه تکرار می شوند. 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 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 5 تا 10 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 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 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 ضمامت بیش از 5 تا 100 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 هورمونهای 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.

با آرزوی سلامتی برای شما عزیزان

تهیه کننده:

واحد آموزش

بهار 1401