



آموزش مراحل زایمان



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت

منابع:

بهداشت و سلامت مادران / ۲۰۱۷

اسفند ۱۴۰۴

با عرض سلام و خیر مقدم:

چنانچه یک گل، که برای شکفتن نیاز به زمانی خاص دارد هر روند طبیعی برای تکمیل شدن نیاز به زمانی مشخص و طی کردن مراحل خاص دارد تا در بهترین وضعیت به ثمر آید . بارداری و زایمان طبیعی نیز یکی از این روندهای طبیعت بشمار می رود که برای تولدی سالم یک نوزاد نیاز دارد. به همین علت در انجام زایمان نباید عجله کنیم و برای شروع زندگی فرزندانمان اجازه دهیم زایمان طبیعی مراحل لازم را بگذراند تا میوه باغ زندگیمان در شرایطی مطلوب متولد شود. معمولاً انتظار داریم بعد از شروع دردهای واقعی، زایمان در فاصله زمانی ۶ الی ۲۰ ساعت اتفاق بیافتد البته این زمان در مادران زایمان اولی و زایمان های بعدی، متفاوت می باشد.

زایمان در چهار مرحله به قرار زیر صورت می پذیرد:

۱-مرحله اول: این مرحله با اولین دردهای

زایمانی شروع می شود مشخصات این دردها:

- در ناحیه کمر و شکم است
 - با استراحت تسکین نمی یابد
 - منظم بوده و فواصل آنها بتدریج کمتر می شود و زمان دردها نیز بتدریج افزایش می یابد تا جایی که هر ۲-۳ دقیقه درد یا انقباض رحم حدود ۴۰- تا ۵۵ ثانیه طول می کشد.
- پایان این مرحله زمانی است که دهانه ی رحم حدود ۱۰ سانت باز شده باشد. زمان این مرحله در اولین زایمان حدود ۱۰ ساعت است ولی از زایمان دوم کمتر می شود. دردهای واقعی منظم، پیشرونده و در کمر حس می شود .

۴-مرحله چهارم زایمان : بعد از خروج جفت است که عامل زایمان وظیفه دارد به منظور کمک به کاهش خونریزی، رحم شما را ماساژ دهد. در این مرحله در صورتی که برش یا پارگی در ناحیه واژینال ایجاد شده باشد بعد از تزریق داروی بیحسی، بخیه زده می شود. لازم به ذکر است تماس پوست با پوست بلافاصله بعد از زایمان و در دو ساعت کنترل بعد از زایمان ادامه پیدا می کند.



۳-مرحله سوم زایمان: شامل خروج کامل جفت و پرده های جفتی است که حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه انجام می پذیرد. که جفت از رحم جدا شده و خروج آن با خونریزی همراه است.



۲- مرحله دوم زایمان: از زمانی شروع می شود که دهانه ی رحم کاملاً باز شده است در این مرحله پرسنل بیمارستانی جهت انجام زایمان به شما آموزش می دهند تا با فشار آوردن به عضلات شکم و زور زدن به خروج نوزاد کمک کنید این مرحله با خروج کامل جنین پایان می پذیرد.

این مرحله در زایمان اول حدود ۱-۱/۵ ساعت است و در زایمان دوم کمتر می شود توجه: داشتن تنفس عمیق یکی از شیوه های مهم ، کاهش استرس مادر و شل شدن عضلات می باشد. تنفس های عمیق به این صورت است که از بینی دم انجام شده و بازدم آرام و از طریق دهان انجام گیرد. البته به شما تنفس سینه ای نیز از طریق عملی، توسط ماما، آموزش داده می شود.