

۲-۱ مرحله فعال

در این مرحله انقباضات قوی و قوی‌تر شده و فاصله زمانی میان آنها به ۳ دقیقه کاهش پیدا می‌کند. هر کدام از انقباضات نیز ۴۵ ثانیه طول می‌کشند. ممکن است در این مرحله دچار افزایش خونریزی از واژن که نمای خونی نامیده می‌شود، یا کمردرد شوید. در صورت پارگی پرده آمنیوتیک یا به اصطلاح پارگی کیسه آب، ممکن است انقباضات با شدت بیشتری نیز رخ دهند.

چند نکته کمک به مرحله فعال زایمان:

- ✓ سعی کنید پوزیشن بدن تان را تغییر دهید.
- گاهی نیاز است تا برای احساس راحتی چهار دست و پا قرار بگیرید تا کمردردتان بهبود پیدا کند.
- ✓ در فواصل انقباضات رحمی راه بروید.
- ✓ تا جایی که ممکن است مثانه را خالی نگه دارید تا فضای بیشتری برای سر نوزاد در لگن باقی بماند.
- ✓ تکنیک های نفس گیری و آرام سازی را ادامه دهید.
- ✓ از همراهتان بخواهید شما را ماساژ دهد.
- ✓ به موسیقی آرامبخش گوش کنید.
- ✓ به یاد داشته باشید که هر انقباض شما را به تولد نوزاد نزدیکتر می‌کند.



مرحله اول زایمان

مرحله اول طولانی‌ترین مرحله از مراحل زایمان است و می‌تواند تا ۲۰ ساعت نیز طول بکشد

۱-۱. مرحله اولیه یا فاز نهفته

در این مرحله فرایند طولانی زایمان آغاز می‌شود. ممکن است با فواصل زمانی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای، دچار انقباضات رحمی شوید که هر کدام ۶۰ تا ۹۰ ثانیه طول می‌کشند. این انقباضات رفته رفته منظم‌تر شده و فواصل زمانی میان آنها به کمتر از ۵ دقیقه کاهش پیدا می‌کند. در این هنگام ممکن است ترشحات شفاف یا حتی خونی از واژن خارج شوند.

در این مرحله اقدامات زیر را انجام دهید:

- راه بروید.
- وضعیت بدن را مرتباً تغییر دهید.
- تکنیک های تنفس عمیق و آرام سازی را تمرین کنید.
- داخل وان آب گرم بنشینید یا دوش آب گرم بگیرید. اگر کیسه آب تان پاره شده است قبل از نشستن در وان آب گرم، با پزشک متخصص زنان و زایمان مشورت کنید و به مرکز درمانی خود را برسانید.
- در صورت امکان استراحت کنید.
- مایعات فراوان بنوشید و کمتر غذا بخورید.
- وسایل تان را برای رفتن به بیمارستان آماده کنید.



زایمان به طی شدن فرآیند طبیعی بدن برای تولد نوزاد گفته می‌شود. این فرایند در زایمان اول معمولاً به طور میانگین ۱۲ تا ۲۴ ساعت طول می‌کشد. اما مدت زایمان در دفعات بعدی معمولاً کوتاه تر می‌شود.

زایمان در ۳ مرحله صورت می‌پذیرد:

اولین مرحله از شروع انقباضات پایدار تا آمادگی برای تولد نوزاد را شامل می‌شود. مرحله ی اول خود از سه مرحله تشکیل شده است:

۱. مرحله اولیه یا فاز نهفته که در آن انقباضات خفیفی رخ می‌دهند و گردن رحم به منظور عبور نوزاد دچار تغییراتی می‌شود.

۲. مرحله فعال که در آن انقباضات قوی تری رخ داده و عمده فرایند زایمان صورت می‌پذیرد.

۳. مرحله انتقالی (Transitional) که در آن مادر باید زور بزند.

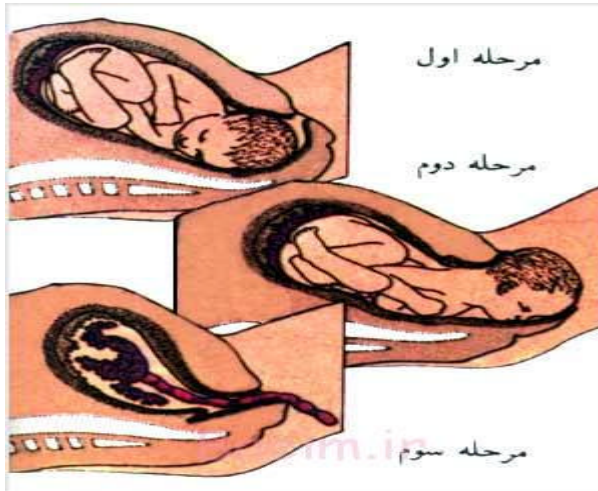
مرحله دوم: زایمان مرحله واقعی تولد نوزاد است.

و نهایتاً در مرحله سوم که خروج جفت خواهد بود.





مراحل زایمان طبیعی را بشناسیم



واحد آموزش سلامت

✓ تا حد امکان زور زدن را با انقباضات رحمی هماهنگ کنید
✓ ممکن است نیاز باشد در هنگام زور زدن، داروی مسکن دریافت کرده و یا تحت اپیزیوتومی قرار بگیرید.

(اپیزیوتومی یک برش کوچک بین مقعد و واژن است تا اندازه خروجی واژن افزایش پیدا کند و خروج نوزاد سریعتر و از ایجاد پارگی های بزرگ و نامنظم در دیواره واژن پیشگیری شود.)

۳. مرحله سوم زایمان یا خروج جفت

این مرحله با جدا شدن جفت از دیواره رحم و خروج آن از واژن اتمام می یابد. در این زمان انقباضات ضعیف تری را احساس خواهید کرد که البته درد کمتری هم دارند. در نهایت اگر اپیزیوتومی یا پارگی کوچکی در واژن اتفاق افتاده باشد، محل زخم حین یا پس از پایان این مرحله بخیه زده خواهد شد.



فرم : پابل ابتدای امیرکلا پلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن : ۴ - ۰۱۳۲۳۹۵۹۱

۱-۳ مرحله انتقالی

این مرحله کوتاه اما شدید و دردناک است. ممکن است در این هنگام بر روی رکتومتان احساس فشار کرده و کمردردتان نیز تشدید شود. واژن نیز سنگین تر خواهد شد. همچنین امکان دارد برای زور زدن عجله داشته باشید. اما تا زمانی که پزشک اجازه نداده است از این کار بپرهیزید. زور زدن پیش از باز شدن کامل گردن رحم، ممکن است موجب ورم بافت گردن رحم و کند شدن روند زایمان شود.

۲. مرحله دوم زایمان یا وضع حمل

این مرحله در زایمان طبیعی تا عبور نوزاد از کانال زایمانی و واژن و تولد او ادامه پیدا می کند. ممکن است در این مرحله برای زور زدن عجله داشته باشید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد در فواصل میان زور زدن ها استراحت کنید و فقط زمانی زور بزنید که درمانگر اجازه می دهد.

چند نکته کمک کننده در خصوص زور زدن :

- ✓ پوزیشن های متعدد را تجربه کنید. حالت چمباتمه، دراز کشیدن به پهلو و بالا بردن پاها و یا حالت چهار دست و پا از جمله پوزیشن های هستند که می توانید امتحان کنید.
- ✓ قبل و بعد از هر انقباض، نفس عمیق بکشید و سپس نفستان را بیرون بدهید.