زایمان طبیعی(NVD)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی امام خمینی (ره) شهریار

واحد آموزش سلامت

بازنگری : اردیبهشت ۱۴۰۵

منبع : بهداشت و سلامت مادران

آدرس سایت بیمارستان:hospekhsh.iums.ac.ir

جهت دسترسی به مطالب آموزشی بیشتر اسکن نموده و وارد فایل گروه آموزشی از طریق آدرس سایت گردید .

مقدمه :

چنانچه یک گل، که برای شکفتن نیاز به زمانی خاص دارد هر روند طبیعی برای تکمیل شدن نیاز به زمانی مشخص و طی کردن مراحلی 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 فرزندمان اجازه دهیم زایمان طبیعی مراحل لازم را بگذراند تا میوه باغ زندگیمان در شرایطی مطلوب متولد شود. معمولا انتظار داریم بعد از شروع دردهای واقعی، زایمان در فاصله زمانی ٦ 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 ٤٠-تا٤٥ 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 .

۲- مرحله دوم زایمان: از زمانی شروع می شود که دهانه ی رحم کاملا 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 مرحلـه در زایمـان اول حـدود ۱-۱/۵ ساعت است و در زایمان دوم کمتر می شود توجه: داشتن تنفس عمیـق یکـی از شـیوه های مهم ، کاهش استرس مادر و شل شدن عضلات می باشد. تنفس های عمیق به این صورت است که از بینی دم انجـام شـده و بازدم آرام و از طریق دهـان انجـام گیـرد. البته به شما تنفس سینه ای نیـز از طریـق عملی، توسط ماما، آموزش داده می شود.

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.

٤-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.