



.nikanhospital.com



www.nikanhospital.com

تهران، میدان اقدسیه، خیابان ۲۲ بهمن، شماره ۶  
تلفکس: ۲۲۹۳۰۱۸۴، تلفن: ۲۹۱۲۹۰

به حالت اولیه بر می گردد (به علت هورمونهای مترشحه در اثر مکیدن پستان).  
حداقل تا دو ساعت در زایشگاه خواهید ماند و ماما یا پرستار آن بخش خونریزی تان رحمی شما را کنترل باشد و در صورتی که رحم منقبض و خونریزی تان تحت کنترل باشد شما را به اطاقاتن در بخش منتقل می کنند.

امراحل کامل و دقیق  
روند زایمان



### مراحل زایمان معمولاً به سه مرحله تقسیم می شود :

**مرحله اول :** از زمان شروع دردهای زایمانی تا باز شدن کامل دهانه رحم می باشد.

**مرحله دوم :** از باز شدن کامل دهانه ی رحم تا خروج نوزاد می باشد .

**مرحله سوم :** از خروج نوزاد تا خروج جفت می باشد .

### مراحل اول نیز سه قسمت دارد:

دردهای ابتدایی، دردهای فعال و مرحله انتقالی، تمامی مرحله ی اول ممکن است ۱۴ - ۱۲ ساعت برای شکم اولها (نولی پارها) و ۶-۵ ساعت برای مادرانی که قبلاً هم زایمان کرده اند (مولتی پارها) طول بکشد . نیروی انقباضات رحمی، دهانه رحم را باز می کند و میزان باز شدن معمولاً با سانتیمتر بیان می شود که باز شده کامل دهانه رحم ۱۰ سانتی متر می باشد. البته در زایمان تسریع یافته ممکن است این زمان کمتر از ۲ ساعت باشد.

### دردهای ابتدایی ( فاز نهفته):

از شروع انقباضات واقعی زایمانی تا هنگامی که دهانه رحم ۴ سانتی متر باز شود دهانه رحم، نازک هم می شود. این قسمت معمولاً از همه مراحل قابل تحمل تر است و از آنجایی که این قسمت از مرحله اول حدود ۶ ساعت طول می کشد، بسیاری از خانم ها ترجیح می دهند این مرحله را در منزل بسر ببرند . باز شدن دهانه رحم در این مرحله بسیار کندتر از مرحله بعدی است.

### دردهای فعال ( فاز فعال):

از زمانیست که دهانه رحم ۴ سانتی متر باز شده تا هنگامی که به ۷ سانتی متر برسد. وقتی که دهانه رحم ۶ سانتی متر باز شده باشد. انقباضات بسیار قوی تر شده و دفعات آنها نیز بتدریج افزایش می یابد و زمان بیشتری به طول می انجامد.

برای مثال هر دو دقیقه یک انقباض ۶۰ ثانیه ای ممکن است رخ دهد. در این مرحله احتمالاً احساس گرمی می کنید. دهانتان خشک می شود، کمی خسته می شوید و کمردان نیز درد می گیرد. بهتر است مرتب تغییر وضعیت بدهید ولی به پشت ن خوابید. مرتب ادرار کنید (ساعتی یک بار) و در صورت امکان حوله گرمی به کمردان بگذارید . صورتتان را بشویید (برای رفع احساس گرما) و نفسهای عمیق بکشید.

### مرحله انتقالی (ادامه فاز فعال):

زمانی است که دهانه رحم ۸ سانتی متر باز شده تا وقتی که به ۱۰ سانتی متر برسد . این مرحله به عقیده بسیاری از زنان دردناک ترین مرحله است و البته خوشبختانه کوتاه ترین مرحله (معمولاً ۹۰ - ۲۰ دقیقه طول می کشد) در این مرحله احساس دفع خواهید داشت و این نشان می دهد که سرجین به راست روده شما فشار می آورد و نزدیک زایمان هستید.

### سایر علامتهای این مرحله عبارتند از :

تحریک پذیری ، نشانه خونی ، لرز، تهوع و استفراغ، گرفتگی پا ها و تعریق(البته ممکن است هیچ یک از این علامتها را نداشته باشید).سعی کنید بدنانتان را شل کنید و نفسهایتان را سریع کنید. اگر احساسی گیجی می کنید درون دستهای بسته تنفس کنید. مرتب تغییر وضعیت دهید و در صورت نیاز هیچ اشکالی ندارد که سروصدا کنید. ناگهان یک احساس کاملاً متفاوتی خواهید داشت فشاری در لگنتان حس می کنید و تمایل غیر قابل کنترل برای زور زدن به پایین به شما دست می دهد. اما اگر دهانه رحمتان ۱۰ سانتی متر باز نشده نباید زور بزنید چرا که باعث صدمه به دهانه رحم خود می شوید.

### مرحله دوم : تولد نوزاد

برای زایمان، شما را به اتاق زایمان و تخت زایمان راهنمایی می کنند (گاهی با ویلچر می برند). احتمالاً تخت زایمانی را در مطب ماما یا پزشکان دیده اید ، بیشتر به صندلی بزرگ و بلندی است که دو پایه در انتها دارد که پاها را روی آنها قرار می دهند. ناحیه تناسلی با مواد ضد عفونی کننده شسته می شود و روی شکم و پاهایتان پارچه های استریلی پهن می گردد. هنگامی که دهانه رحم ۱۰ سانتی متر باز شد، ماما یا پزشکتان به شما می گوید که می توانید به طرف پایین زور بزنید (معمولاً بطور ناخود آگاه چنین احساسی را خواهید داشت). بهتر است زور زدن همراه با یک بازدم آهسته باشد . بیش از ۶-۵ ثانیه نفستان را حبس نکنید . در صورتی که پس از ۳۰ دقیقه پیشرفتی نکردید و جنین نزول نکرده است ( پایین نیامده است) ، وضعیت سر پا نشستن نیز می تواند کمک کند. نزول جنین «در مجرای زایمانی به کمک فشارهای شما و انقباضات ماهیچه های شکمی و دیافراگم (عضله کف قفسه سینه) صورت می پذیرد. هر چند این مجرا حدود ۱۰ سانتی متر بیشتر نیست ولی ممکن است ۲۰ دقیقه تا دو ساعت (در زایمان های مشکل) طول بکشد تا او این مسیر را طی کند.

هنگامی که سر جنین کاملاً پایین آمد و به پرینه فشار آورد، اپیزیاتومی می تواند انجام گیرد. آخرین انقباض قبل از زایمان سر، احتمالاً باعث یک احساس سوزش و کشیدگی می شود. بعد از سر، یک شانه و سپس شانه بعد و بلافاصله بقیه بدن به دنیا می آید. قسمت مشکل زایمان در درجه اول همان سر می باشد . زایمان شانه اول نیز مقداری ایجاد درد می کند اما بقیه بدن تقریباً به بیرون لیز می خورد. معمولاً دهان و بینی نوزاد تمیز می شود و شما برای اولین بار صدای گریه او را می شنوید (که هیجان انگیزترین مرحله زایمان و حتی عمرتان می باشد!) در این مرحله نوزاد هنوز از طریق بند ناف به شما متصل است. ماما یا پزشکتان بند ناف را در دست می گیرد و هنگامی که ضربان آن تمام شد اول با دو پنس آن را بسته و می برد سپس یک گیره پلاستیکی در فاصله ۳-۲ سانتیمتری شکم نوزاد، بر روی بند ناف می بندند و بقیه آن را می برند.

از عجایب خلقت است که پس از آن همه سختی و درد و خستگی و احتمالاً بی خوابی، با تولد نوزاد تقریباً همه دردها از بین می روند. بخصوص هنگامی که نوزاد کوچک و قشنگتان را (که ۹ ماه در انتظار دیدارش بودید) می بینید.

البته توجه دارید که کل مدت دردهای ناراحت کننده زایمان طبیعی شاید به اندازه مدت یک دندان درد ساده باشد! ولی متأسفانه همیشه آن چنان از دردهای زایمانی و شدت و مدت آن انتقاد شده است که باعث وحشت مادران جوان می گردد.

### مرحله سوم : خروج جفت

جفت عضوی است که در طول حاملگی به دیواره رحم متصل است و از طریق بند ناف به جنین وصل می باشد.

مسئولیت تغذیه و اکسیژن رسانی به جنین و دفع ضایعات جنین به عهده جفت می باشد . پس از تولد نوزاد، انقباض رحم متوقف می شود و می تواند پس از آن همه فعالیت کمی استراحت کند. پس از چند دقیقه دوباره منقبض می شود . این انقباضات جفت را از دیواره رحم جدا کرده و آنرا به بیرون هدایت می کنند که معمولاً با خروج مقداری خون نیز همراه می باشد . پس از خروج جفت، ماما یا پزشکتان اقدام به ترمیم اپیزیاتومی می کند (در صورتی که انجام شده باشد) بخیه ها با نخهای قابل جذب زده می شود که در عرض ۲۰-۱۵ روز جذب می شوند. نوزادتان کاملاً معاینه شده و به شما داده می شود. بهتر است هر چه زودتر او را شیر دهید. این کار هم ارتباط عاطفی نوزاد و مادر را تقویت می کند، هم جریان شیر زودتر برقرار می شود هم از زردی نوزاد جلوگیری می کند و هم رحم زودتر