

چگونه زایمان راحتتری داشته باشیم؟

دردهای مرحله اول زایمان

از ناحیه تحتانی شکم شروع می شود و به کمر، پشت و پایین رانها انتشار می یابد و هنگام انقباضات و جمع شدن رحم درد شروع وبا پایان انقباضات تمام می شود.

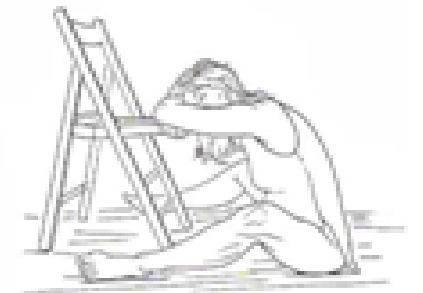
دردهای مرحله دوم زایمان

به علت فشار سر جنین به لگن ایجاد می شود عوامل مختلفی میتواند روی واکنشهای ناشی از درد اثر بگذارد که عبارتند از فرهنگ، اضطراب، ترس، زایمان قبلی، آمادگی برای بچه دار شدن و...

چگونگی کنترل درد در هر مرحله از زایمان

مرحله اول

- ✚ در این مرحله از خوردن و آشامیدن پرهیزید چون زمان تخلیه معده طولانی شده و استفراغ می کنید.
- ✚ در صورت احساس ضعف و گرسنگی می توانید از آبنبات استفاده کنید.
- ✚ در این مرحله و در ابتدای انقباضات به سطحی در نزدیکی خودتان مانند دیوار، صندلی یا تخت تکیه کنید و زانو بزنید. می توانید حالت سجده با پاهای باز داشته باشید



در حالت دیگر کف دستها و پاهایتان را روی زمین قرار دهید و لگنتان را به سمت جلو و عقب تاب دهید بهتر است بین انقباضات بدنتان را رو به جلو تکیه دهید و رها کنید و سرتان را رو دست هایتان بگذارید.



راههایی برای کمک به خودتان

- ✚ ما بین درد ها راه بروید.
- ✚ سعی کنید تا می توانید بدنتان عمودی باشد.
- ✚ روی تنفس خود تمرکز کنید تا آرامش یابید
- ✚ به دردهای خود فکر نکنید.
- ✚ در بین انقباضات دعا بخوانید.
- ✚ به یک نقطه یا شی ثابت نگاه کنید و روی آن متمرکز شوید.
- ✚ مکررا ادرار کنید تا مثانه تان مانعی بر سر راه نوزاد نباشد.



تنفس در مرحله درد

در این مرحله نباید زور بزنید و با انجام دو دم و یک بازدم طولانی تر حالت زور زدن خود را کنترل کنید و زمانی که این حالت از بین رفت بازدمی آهسته و یکنواخت انجام دهید. در پایان مرحله درد یا مرحله اول زایمان درد ها شدید ترین حالت خود را دارند و ممکن است یک دقیقه طول بکشد. تهوع و استفراغ ورزش بدن در این مرحله شایع است.

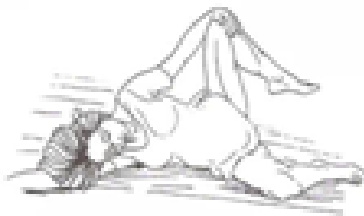


مرحله دوم: مرحله زور زدن

سعی کنید در حالت خوابیده با دستها رانهای خود را بگیرید و چانه را روی سینه بچسبانید و زور بزنید.

راههایی برای کمک به خودتان

- ✚ در حین انقباضات به طور یکنواخت زور بزنید.
- ✚ سعی کنید عضلات کف لگن را شل کنید
- ✚ صورتتان را شل و آزاد نگه دارید.
- ✚ نگران کنترل روده و دفع مدفوع نباشید
- ✚ بین انقباضات تا می توانید استراحت کنید و نفس بکشید





یامن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار
چگونه زایمان
راحت تری
داشته باشیم

کد محتوا: ۴۶۲

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

مادران باردار باید توجه داشته باشند که در هیچ یک از روش های گفته شده برای کاهش درد بی دردی مطلق ایجاد نمی شود بلکه تمامی این روش ها ابزاری هستند برای تخفیف درد های زایمان که میزان این تخفیف بسته به آستانه تحمل و درد هر شخص و روش انجام بستگی دارد .



تهیه کننده : فریبا شفیعی "کارشناس مامایی"
منبع: بارداری زایمان ویلیامز ۲۰۱۸ و اورژانس های حیاتی مامایی
مشاور علمی : دکتر مریم هاشمی "فوق تخصص لاپاراسکوپی"
طراحی و تدوین : محمودنصراصفهانی "سوپروایزرآموزش سلامت"
بروز رسانی "مریم اقتداری" کارشناس ارشد پرستاری
دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) مرداد ۱۳۹۹

روشهای دارویی کنترل درد

یکی از مرسوم ترین روشها استفاده از گاز انتونوکس می باشد. در این روش از یک ماسک شبیه ماسک اکسیژن مقداری گاز انتونوکس در اختیار شما قرار می گیرد. روش استفاده صحیح از این گاز در تاثیر گذاری آن بسیار اهمیت دارد. شما باید ماسک را چنان محکم به صورت خود بچسبانید که به هیچ وجه هوای اتاق وارد آن نشود . بینی و دهان باید کاملا در داخل ماسک قرار داشته باشد. قبل از شروع درد یا بلافاصله هنگام شروع درد شما باید از داخل ماسک نفس عمیقی بکشید و این تنفس را تا چندین ثانیه پس از پایان درد ادامه دهید. نفس ها نباید سطحی و تند باشد بلکه باید عمیق و آهسته باشد. توجه داشته باشید که گاز انتونوکس کاملا بی خطر و ایمن می باشد.

