

درد زایمان طبیعی



زایشگاه بیمارستان شهدا زیراب

چگونه دردهای واقعی زایمان طبیعی را

تشخیص دهیم؟

برای انجام تولد نوزاد لازم است که دهانه رحم تا ده سانت باز شود و توسط انقباضات رحمی که همراه با درد می باشد و حرکات خود جنین، جنین به سمت بیرون رانده میشود .

درد زایمان طبیعی چه خصوصیتی دارد؟

شما ممکن است کمردرد مداوم داشته باشید که معمولاً به همراه احساس گرفتگی عضلانی می باشد ، شبیه آنچه پیش از قاعدگی اتفاق می افتد. این انقباضات گاهی بصورت تیر کشیدن زیر شکم و درد در ناحیه کمر یا حالت دلپیچه آغاز می شود. هر چه به زمان زایمان نزدیک شوید، فاصله انقباضات و درد زایمان کمتر می شود و مدت زمان هر انقباض بیشتر می گردد.

درد و انقباض در مرحله اول زایمان شبیه درد های پریود و عادت ماهانه می باشد و قابل تحمل است. اما در مراحل بعدی و انتهای زایمان طبیعی معمولاً هر ۵ دقیقه یک بار بروز می کند و مدت آن از ۴۵ ثانیه تا ۶۵ ثانیه طول می کشد. با انجام ماساژ (ناحیه کمر و شکم و پاها و پرینه)، تکنیک های تنفسی، راه رفتن، شنیدن موسیقی مورد علاقه، حمام کردن و دوش گرفتن می توان درد را قابل تحمل تر نمود. خروج کمی خون قهوه ای از رحم و یا ماده ای شبیه به سفیده تخم مرغ که گاهی آغشته به رگه های خونی است، و یا خونابه از نشانه های فرا رسیدن زمان زایمان است. این ماده موکوسی ابتدای بارداری، دهانه رحم را مسدود کرده است تا از عفونت رحم جلوگیری نماید، اکنون در زمان زایمان از بدن شخص خارج می گردد.

ممکن است پارگی یا سوراخ شدن کیسه آب جنین ساعت ها پیش از شروع درد زایمان اتفاق بیفتد پس ضروری است با پارگی کیسه آب فوراً به بیمارستان بروید، زیرا که هر چه فاصله پارگی کیسه آب تا زایمان بیشتر باشد، احتمال عفونت نیز بیشتر می شود و همچنین خطر پایین آمدن بند ناف هم وجود دارد.

مواردی که حتما باید به پزشک مراجعه کرد:

- ۱- اگر تحرک جنین کم شده است. (عدم حرکت یا کمتر از ۸ حرکت در طول ۲ ساعت)
- ۲- اگر خونریزی واژینال دارید.
- ۳- در صورت پارگی کیسه آب
- ۴- درد واقعی زایمان
- ۵- تب، سردرد شدید، تغییر بینایی



تهیه کننده: فاطمه عموزاده

زمان شروع دردهای زایمان چه کاهایی باید

انجام دهید؟

در صورتیکه شما متوجه این انقباضات و دردها شدید، بایستی شروع به یادداشت کردن فاصله و مدت زمان دردها کنید و اگر دردها با فاصله مشخصی تکرار شدند اقدامات زیر را انجام دهید:

❖ **خونسردی خود را حفظ کنید و بدانید که زایمان در**

چندین مرحله صورت می پذیرد.

❖ **آب و مایعات بنوشید.**

❖ **یک دوش آب ولرم بگیرید.**

❖ **کمی استراحت کنید.**

❖ **پیاده روی داشته باشید.**

❖ **غذاهای زود هضم میل کنید.**

❖ **تنفس عمیق شکمی داشته باشید.**

❖ **ورزش حرکت های چرخشی لگن را انجام دهید.**

❖ **در صورت پارگی کیسه آب (حتما ساعت پارگی را**

یادداشت کنید) با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید و به

بیمارستان مراجعه کنید.

پاره شدن کیسه آب گاهی بصورت نشت کردن و یا گاهی پارگی بصورت ناگهانی است و مایع زیادی یکدفعه از بدنتان خارج میشود (حالتی شبیه ادرار زدن). مایع آمنیوتیک معمولا شفاف است و بوی بدی مانند ادرار ندارد. اگر این مایع سبز، زرد و یا قهوه ای باشد، فوراً به ماما یا پزشکتان اطلاع دهید.

اگر ترشحات خونی مشاهده کردید نگران

نباشید، این یکی از علائم باز شدن دهانه رحم و

شروع دردهای زایمانی و یادداشت اثر انجام معاینه لگنی

شما توسط پزشک یا ماما میباشد. در صورت

مشاهده خونریزی شدید مانند حالتی که پر بود

میشدید هر چه سریعتر به نزدیکترین بیمارستان

مراجعه نمایید.