

جلسه ششم: انتخاب روش مناسب زایمان ، مراحل زایمان طبیعی و مراقبت پس از زایمان



مزایای زایمان طبیعی بر سزارین

از نظر پزشکی سزارین یک عمل جراحی بزرگ محسوب می شود و مانند سایر اعمال جراحی نیاز به بیهوشی دارد، خطر ابتلاء به خونریزی، عفونت، احتمال نیاز به انتقال خون و خطرات ناشی از بیهوشی در مادران سزارین شده بیشتر است.

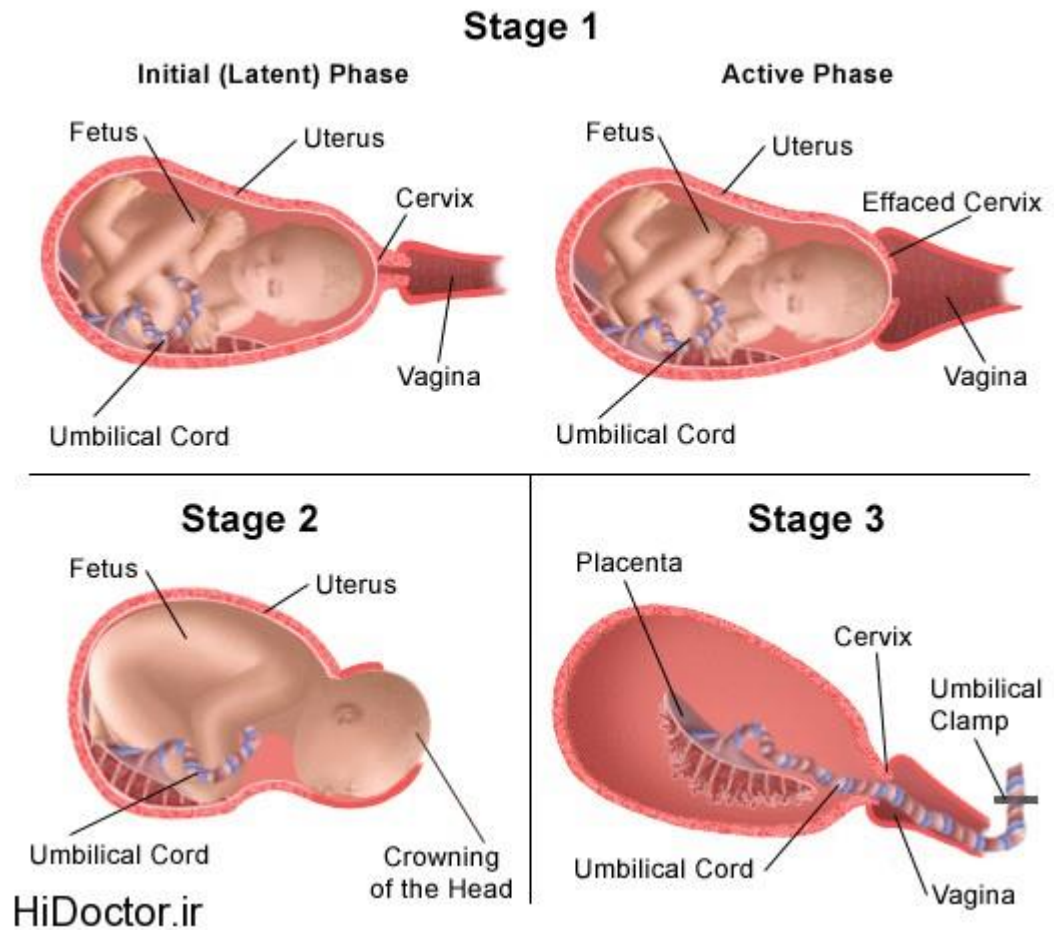
مدت بستری شدن مادر بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است.

مادرانی که زایمان طبیعی دارند در امر شیردهی و دادن آغوز به نوزاد موفق تر هستند. زیرا مادر بلافاصله بعد از زایمان نوزاد خود را در آغوش گرفته و او را شیر می دهد و از همان ابتدا می توان رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد برقرار نمود. در حالیکه در زنان سزارین شده نوزاد تا چندین ساعت از آغوش مادرش دور می ماند.

زایمان طبیعی از نظر اقتصادی به نفع خانواده و جامعه است.

در زایمان طبیعی خانم ها تناسب اندام خود را با انجام ورزش های مناسب سریعتر از مادران سزارین شده بدست می آورند.

مراحل زایمان طبیعی



بررسی زایمان، وضع حمل و نفاس طبیعی جهت آشنایی زنان باردار

علائم شروع زایمان عبارتند از:

- درد ناحیه زیر شکم و یا کمر که به تدریج طول مدت درد بیشتر و فاصله بین آن کوتاه تر میشود.
- بروز هر نوع ترشح خونی از واژن یا مهبل

• آب ریزش از مبهل یا واژن

فرآیند 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 رحم تا خروج نوزاد می باشد.

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

مرحله اول زایمان

مرحله اول نیز سه قسمت دارد : دردهای ابتدایی، دردهای فعال ، مرحله انتقالی . تمامی مرحله اول ممکن است

۱۲-۱۴ ساعت برای شکم اولها و ۵-۶ ساعت برای مادرانی که قبلاً هم زایمان کرده اند طول بکشد . نیروی

انقباضات رحمی ، دهانه رحم را باز می کند و میزان این باز شدن معمولاً با سانتیمتر بیان می شود که در معاینه

داخلی که با یک یا دو انگشت صورت میگیرد ، تعیین می شود . باز شدن کامل دهانه رحم ۱۰ سانتی متر می

باشد.

• دردهای ابتدایی : از شروع انقباضات واقعی زایمانی تا هنگامی که دهانه رحم ۴ سانتی متر باز شده باشد

می باشد.

دهانه رحم علاوه بر باز شدن ، نازک هم شده است . این قسمت معمولاً از همه مراحل قابل تحمل تر می باشد .

و از آنجایی که این قسمت از مرحله اول حدود ۶ ساعت طول میکشد ، بسیاری از خانم ها ترجیح می دهند این

مرحله را در منزل به سر ببرند . باز شدن دهانه رحم در این مرحله بسیار کندتر از مرحله بعدی است . برای

مثال برای عبور ۲ سانتی متر به ۴ سانتی متر زمان بسیار بیشتری می برد تا این که از ۶ سانتی متر به ۸ سانتی

متر برآید ، هر چند که در هر دو ، ۲ سانتی متر پیشرفت کرده آید.

• درد های 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 شد ، انقباضات بسیار قوی تر گردیده اند و دفعات آنها نیز بتدریج افزایش

می یابند و زمان بیشتری به طول می انجامند . برای مثال هر دو دقیقه یک انقباض ۶۰ ثانیه ای ممکن است رخ

دهد.

• مرحله انتقالی : زمانی است که دهانه رحم ۸ سانتی متر باز شد تا وقتی که به ۱۰ سانتی متر برسد.

این مرحله به عقیده بسیاری زنان ، دردناک ترین مرحله است و البته خوشبختانه کوتاه ترین مرحله (معمولاً

۹۰-۲۰ دقیقه طول می کشد) در این مرحله احساس دفع مدفوع بشما دست می دهد و این نشان می دهد که

سر جنین 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 و تعریق (البته ممکن است هیچ یک از این علامتها را نداشته باشید). سعی کنید بدنتان را شل کنید و نفسهایتان را سریع تر کنید. اگر احساس گیجی می کنید، درون دستهای بسته تان تنفس کنید. مرتب تغییر وضعیت دهید و در صورت نیاز هیچ اشکالی ندارد که سر و صدا کنید.

ناگهان یک احساس کاملاً متفاوتی به شما دست می دهد. شما یک فشاری در لگنتان حس می کنید و یک تمایل غیر قابل کنترل برای زور زدن به شما دست می دهد. اما اگر دهانه رحمتان ۱۰ سانتی متر باز نشده باشد نباید زور بزنید چرا که باعث صدمه زدن به دهانه رحم خود می شوید. با فشارهای شما و انقباضات رحمی، سر جنین پایین تر می آید و به کف لگن فشار وارد می کند بطوری که با عضلات خارجی این ناحیه لگن، بنام پرینه، تماس می گردد. همچنانکه سر جنین به آرامی پرینه را متسع می سازد، شما هم یک احساس ناراحت کننده کشیدگی و سوزش در این منطقه می کنید. خوشبختانه این احساس فقط لحظه ای است چونکه فشار سر جنین به پرینه یک نوع بی حسی طبیعی ایجاد می کند. این مرحله یک مرحله بسیار بحرانی برای جنین شما می باشد. البته اینجا آخر کار نیست ممکن است این مرحله طولانی شود و تا خروج کامل جنین ۹۰ دقیقه طول بکشد ولی معمولاً کوتاه تر است مخصوصاً اگر در این مرحله عمل چیدن پرینه (اپیزیاتومی) توسط ماما یا پزشک صورت گیرد که باعث می شود مرحله دوم سریع تر انجام شود و فشار کمتری به سر جنین وارد گردد و از پارگی احتمالی عضلات این ناحیه (که ترمیم آن ها نیز مشکل تر می باشد) جلوگیری کند.

*جنین در این مرحله چگونه است؟

با شروع و پیشرفت دردهای زایمانی، سر جنین (که در روزها یا هفته های آخر بارداری وارد لگن شده بود) به عریض ترین قسمت لگن حرکت می کند و در این حین مرتب تغییر وضعیت می دهد و می چرخد و البته به مثانه و راست روده شما بیشتر فشار وارد می شود.

در طی زایمان و بیشتر در مرحله دوم، جمجمه جنین تحت فشار بدن شما قرار می گیرد و بطور مرتب تغییر شکل می دهد. نگران نباشید چون این حالت به علت همین فشارهای لگن به سر جنین ایجاد شده است و بعد از یکی دو روز کاملاً برطرف می شود. استخوان های جمجمه جنین در همه جا کاملاً سفت نشده اند و نقاط نرمی بنام فونتانل و یا ملاج در جلو و پشت سر نوزاد وجود دارند. این نقاط نرم به استخوان های جمجمه اجازه می دهند که برخی نقاط بر روی هم بخوابند و در مجرای زایمانی بهتر جای گیرند.

بطور طبیعی نوزاد با سر به دنیا می آید. البته می تواند با پاها، باسن، صورت و ابرو (حالتی بین سر و صورت) نیز به دنیا بیاید ولی مطلوب ترین حالت همان حالت سر می باشد و از حالت های مختلف سر، حالتی بهتر و شایع تر از بقیه است که صورت به پشت مادر باشد.

زایمان نوزاد با پاها (بریچ) تقریباً ۳٪ کل زایمان ها را تشکیل می دهد. در این حالت البته زایمان طولانی تر و مشکل تر خواهد بود (مخصوصاً درد کمر). زایمان طبیعی در این حالت هم برای شما دردناک تر خواهد بود، هم برای جنین پر خطرتر و البته برای ماما یا پزشکتان هم مشکل تر. بیشتر حالت‌های بریچ را سزارین می کنند.

※ مرحله دوم: تولد نوزاد

برای زایمان احتمالاً شما را به اتاق زایمان و تخت زایمان راهنمایی می کنند (گاهی با برانکار می برند). احتمالاً تخت زایمانی را در مطب ماما یا پزشکتان دیده اید، بیشتر شبیه به صندلی بزرگ و بلندی است که دو پایه در انتها دارد که پاهای شما را روی آنها قرار می دهند. ناحیه تناسلی شما با مواد ضد عفونی کننده شسته می شود و روی شکم و پاهایتان پارچه های استریلی پهن می گردد.

هنگامی که دهانه رحم شما 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 شما همراه با یک بازدم آهسته باشد. بش از ۶-۵ ثانیه نفستان را حبس نکنید. در صورتی که پس از ۳۰ دقیقه پیشرفتی نکرده اید 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 پرنیه فشار آورد، اپیزیاتومی می تواند انجام گیرد. آخرین انقباض قبل از زایمان سر، احتمالاً باعث یک احساس سوزش و کشیدگی می شود. بعد از تولد 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. در موقع خروج 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 می بندد و سپس می چیند. سپس یک گیره پلاستیکی در فاصله ۲-۳ سانتی متری شکم نوزاد، بر روی بند ناف می بندد و بقیه آن را می چیند.

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 قشنگ تان را (که ۹ ماه در انتظار دیدارش بودید) می بینید، همه درها حتی فراموش می شوند!

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 ها نقل 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 آن را 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 را با نخهای قابل جذب انجام می دهند که در عرض ۲۰-۱۵ روز جذب می شوند . نوزادان کاملاً بررسی می شود 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 و هم رحم زودتر به حالت اولیه بر می گردد (به علت هورمون های مترشحه در اثر مکیدن پستان).

حداقل تا دو ساعت در زایشگاه خواهید ماند و ماما یا پرستار آن بخش، خونریزی رحمی شما را کنترل می کند . در صورتی که رحم شما منقبض شد و خونریزی تان کنترل شود، شما را به اتاقان در بخش منتقل می کنند. هر چند پس از آن همه تلاش احساس خستگی می کنید ولی احتمالاً برای خوابیدن بیش از اندازه هیجان زده هستید و بعد از خبر دادن به فامیل و آشنایان حتماً بیشتر از هر کاری تمایل دارید عضو جدید خانواده تان نگاه کنید و او را تجلیل نمایید و البته هر کسی هم به دنبال شباهت تازه وارد عزیز با خود می باشد.

***مرحله چهارم: مراقبتهای پس از زایمان**

زمان ترخیص بطور معمول در زایمان طبیعی ۲۴ ساعت بعد از زایمان و در سزارین ۷۲ ساعت بعد از زایمان می باشد. شش هفته اول بعد از زایمان دوران نقاهت یا نفاس نامیده می شود. در این مدت نیز لازم است مادر در روز دهم و روز چهارم پس از زایمان به مراکز بهداشتی مراجعه نماید. تا از نظر وجود علائم خطر مورد بررسی قرار گیرد.

***علائم خطر پس از زایمان:**

تب و لرز

خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز

درد و ورم ناحیه بخیه ها
هر گونه درد، قرمزی و تورم پستان ها
لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها
خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
درد زیر دل یا درد ساق پا
بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرار ادرار
افسردگی شدید
سرگیجه و رنگ پریدگی

مرور وقایع زایمان:

مرحله اول یا دردهای زایمانی
در این مرحله با شروع انقباضات رحمی، گردن رحم تدریجا نرم و منبسط می شود تا به ۱۰ cm برسد. این مرحله خود به مراحل سه گانه فاز ابتدایی، فاز اکتیو و فاز انتقالی تقسیم می شود.

فاز ابتدایی

فاز ابتدایی فازی است که در آن رحم به صورت منظم منقبض می شود. این انقباضات بر خلاف انقباضات براکستون هیگز که نا منظم و بی درد هستند، به تدریج دردناک می شوند.
ریتم و سرعت زایمان در هر خانم باردار ممکن است خصوصیات مخصوص به خود را داشته باشد. بعضی ها حتی متوجه انقباضات اولیه نیز نمی شوند در حالیکه دهانه رحم چندین سانتیمتر باز شده است. وقتی که گردن رحم شروع به باز شدن می کند، وضعیت آن در لگن تغییر می کند و به سمت جلو آمده و نرم می شود. برای اینکه بتوانید تفاوت این دو را بهتر درک کنید نوک بینی خود را لمس کنید، سفت و عضلانی است؛ حالا لبهای خود را لمس کنید، نرم و شل است. سرویکس یا گردن رحم از حالت سفت به حالت شل در می آید.

چه می توان کرد؟

شما می توانید در خانه چرخه بزینید، برای قدم زدن بیرون روید، یک فیلم تماشا کنید، یک حمام گرم بگیرید. چرت بزینید یا استراحت کنید.. تنقلات میل کنید؛ خوراکی های غنی از کربوهیدرات بهترین انتخاب هستند. اگر انقباضات دردناک است، ماساژ و تکنیک های آرامش بخشی و دوش آب گرم مفید واقع می شوند.

فاز فعال

ماما ها و پزشکان فاز فعال را مرحله ای می دانند که در آن سرویکس باز شده و انقباضات شما نزدیک به هم و قوی تر شده اند. سرانجام فواصل سه یا چهار دقیقه ای به فواصل ۶۰ تا ۹۰ ثانیه می رسند و انقباضات شدید می شوند.

چه می توان کرد؟

زمانی که رفتن به بیمارستان یا زایشگاه از ماندن در خانه بهتر به نظر می رسد، موقع عزیمت است. اگر در خانه زایمان می کنید به مامای خود اطلاع دهید. انقباضات پشت سر هم می آیند، وضعیت های مختلف را امتحان کنید تا ببینید در چه وضعیتی احساس راحتی بیشتری می کنید. تمرین تنفس و تکنیکهای آرامش بخشی در این مواقع مفیدند.

توجه کنید که می توانید یک دوش آب گرم بگیرید که برای کاهش درد بسیار مفید است و همچنین زایمان را سرعت می بخشد. حتی می توانید زایمان در وان آب را انتخاب کنید. گاهی اتفاق می افتد که در طی زایمان باز شدن سرویکس کند شده یا متوقف می شود. در این هنگام قدم زدن، ماساژ و حتی گریه کردن کمک می کند که اضطراب عاطفی از بین رفته و جریان زایمان سریع تر شود. اگر کیسه اب پاره نشده باشد، ماما با پاره کردن کیسه آب، پروسه زایمان را سرعت می بخشد. می توان از مسکن ها و بی حسی های نخاعی هم استفاده کرد.

فاز انتقالی یا مرحله گذر

طی این فاز سرویکس از ۸ تا ۱۰ سانتیمتر باز می شود. هر بار که انقباض زایمانی شروع می شود ۱ تا یک و نیم دقیقه به طول می انجامد و تقریباً هر ۳ دقیقه تکرار می شوند. این مرحله معمولاً دوره سختی از مراحل زایمانی است.

چه می توان کرد؟

زایمان بسیار نزدیک است. وضعیت راحتی را برای خود انتخاب کنید. در فواصل انقباضات آرام باشید. تنفس خود را منظم کنید، از بینی نفس بکشید و از دهان بیرون دهید. اشکالی ندارد اگر بخواهید برای تحمل بهتر درد فریاد بزنید.

مرحله دوم یا تولد نوزاد

در این فاز رحم نوزاد را به بیرون می راند تا از کانال زایمانی یا همان واژن به دنیای بیرون بیاید. در این هنگام همراه انقباضات، شما سر نوزاد را بین پاهای خود حس می کنید. در ابتدای انقباض، نوزاد به بیرون رانده شده و انتهای انقباض کمی به داخل کشیده می شود. وقتی سر نوزاد در واژن قرار می گیرد، ماما از شما می خواهد که کمتر فشار بیاورید تا نوزاد به آرامی بیرون آید و ریسک پارگی در شما کمتر شود. اگر شما قبلاً زایمان کرده باشید این فاز برای شما ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد. اگر زایمان اول شما باشد این فاز ممکن است ساعتها طول بکشد.

چه می توان کرد؟

به بدن خود توجه کنید. وقتی قدرت دارید زور بزنید. سعی کنید هنگام فشار آوردن نفس خود را حبس نکنید. در هر انقباض چندین بار زور بزنید. از کشش زمین استفاده کنید، ایستاده یا در حالت چمباتمه قرار بگیرید. اگر خیلی خسته شده اید، به پهلوی چپ بخوابید. اگر بی حسی نخاعی دارید، ماما به شما می گوید که چه زمانی زور بزنید. احتمالاً وی توصیه خواهد کرد تا زمان دیده شدن سر نوزاد زور نزنید.

مرحله سوم یا خروج جفت

شروع این فاز از زمانی است که نوزاد بطور کامل بیرون آمده و در این فاز جفت بیرون می آید. جفت سیستم حمایتی جنین است که مسئول رساندن مواد مغذی به جنین و دفع مواد زائد از آن می باشد. پس از اتمام مرحله تولد نوزاد، انقباضات تا مدت کمی ادامه می یابد. خروج کامل جفت و ضمامم بیش از ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد.

چه می توان کرد؟

شما احتمالاً این فاز را حس نمی کنید چون تمام توجه شما به نوزاد معطوف است. گذاشتن نوزاد روی قفسه سینه سبب ترشح هورمونهای می شود که به جدا شدن جفت از رحم کمک می کنند. در این هنگام شما یا بسیار ضعف داشته و یا بسیار هیجان زده هستید. بعضی از مادران به علت زایمان طولانی و دردناک قادر به توجه کافی به نوزاد نیستند. بیشتر خانمها در این مرحله نیاز به استراحت و تغذیه مناسب دارند. حال نوزاد خود را تحسین می کنید. دستها و پاهای او را بررسی می کنید. او را در بغل می گیرید. اگر می خواهید نوزاد را با شیر خود تغذیه کنید از همین الان شروع کنید. تعجب نکنید اگر نوزاد تمایلی نشان نمی دهد. اگر حتی او را به سینه تان بفشارید کافیسست و او خیلی زود به خوردن شیر تمایل پیدا می کند.