

چگونه زایمان راحت تری داشته باشیم

دردهای مرحله اول زایمان

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

دردهای مرحله دوم زایمان

بعلت فشار سر جنین به لگن ایجاد می شود عوامل مختلفی می تواند روی واکنش های 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

در مرحله اول

در این مرحله از خوردن و آشامیدن بپرهیزید چون زمان تخلیه معده طولانی شده و استفراغ می کنید . در صورت احساس ضعف و گرسنگی می توانید از اینبات 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 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

مابین 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 . مکرر ادرار کنید تا مثانه تان مانعی بر سر راه نوزاد نباشد.



تنفس در مرحله درد

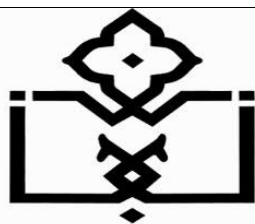
در این مرحله نباید زور بزنید و با انجام دو دم و یک بازدم طولانی تر حالت زور زدن خود را کنترل کنید و زمانی که این حالت از بین رفت بازدمی آهسته و یکنواخت انجام دهید.

در پایان مرحله درد یا مرحله اول زایمان درد ها شدید ترین حالت خود را دارند و ممکن است یک دقیقه طول بکشند. تهوع و استفراغ 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 بطور 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



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

نام بیماری: چگونه زایمان راحت تری داشته باشیم



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به
سوالات بیماران 02435368200 بخش

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 بسته به استانه تحمل
و درد هر شخص و روش انجام بستگی دارد.

تهیه کننده : سمیه خانمحمدي کارشناس مامایی
با تایید دکتر نگین حاجی علی اکبری متخصص

زنان و زایمان

منبع : ویلیامز

تدوین : واحد آموزش به بیمار

روشهای دارویی کنترل درد

یکی از مرسوم ترین روشها استفاده از گاز
انتونکس می باشد. در این روش از یک ماسک
شبیه ماسک اکسیژن مقداری گاز انتونکس در
اختیار شما قرار می گیرد. روش استفاده صحیح از
این گاز در تاثیرگذاری 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 کاملاً در داخل ماسک قرار بگیرد.
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 انتونکس کاملاً بی خطر
و ایمن می باشد