

مرحله اول زایمان

مرحله اول زایمان طولانی‌ترین مرحله است و بین چند ساعت تا چند روز طول می‌کشد. این مرحله از 3 فاز تشکیل شده است: ابتدایی، فعال - معمولاً 12 ساعت یا کمتر - و گذار. با انقباضات جزئی آغاز می‌شود و در انتهای آن دهانه رحم کاملاً باز است.

فاز ابتدایی مرحله اول زایمان:

چه اتفاقی رخ می‌دهد:

- دهانه رحم نرم می‌شود تا 3 تا 4 سانتی‌متر باز شود
- سر نوزاد به سمت پایین لگن شما می‌آید.
- ممکن است دچار اسهال شوید
- پلاگ‌های مخاطی از رحم بیرون می‌ریزد؛ ممکن است ترشحات صورتی داشته باشند («نمایش»)
- ممکن است ساک آمنیوتیک («کیسه آب») نشت داشته باشد یا پاره شود.

شما ممکن است چه حسی داشته باشید:

- کمردرد و فشار لگنی
- ناراحتی در ران‌ها، لگن یا شکم
- انقباضاتی که احساسی شبیه گرفتگی عضلات دارند، 20 تا 45 ثانیه طول می‌کشند، هر 10 تا 20 دقیقه تجربه می‌شوند
- احساس چکه کردن یا ریزش ناگهانی آب

چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- فعالیت‌های روزمره خود را ادامه بدهید، پیاده‌روی کنید یا سعی کنید بخوابید و استراحت کنید
- تا زمانی که با شروع انقباضات دیگر قادر به صحبت کردن نیستید، عادی نفس بکشید، سپس با تنفس آرام آغاز کنید
- یک وعده غذایی سبک بخورید و مایعات بنوشید
- دوش بگیرید (حمام نکنید، این کار می‌تواند انقباضات شما در فاز ابتدایی زایمان را آرام کند)
- از پدهای بهداشتی استفاده کنید و اگر کیسه آبتان پاره شد، با پزشکتان تماس بگیرید

فاز فعال مرحله اول زایمان:

چه اتفاقی رخ می‌دهد:

- دهانه رحم تا 8 تا 9 سانتی‌متر باز می‌شود
- سر نوزاد همچنان به سمت پایین لگن شما در حرکت است.
- ممکن است «نمایش» بسیار سنگین، تیره و خونی باشد
- ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی هر 15 تا 30 دقیقه به صدای قلب جنین گوش می‌کند

شما ممکن است چه حسی داشته باشید:

- انقباضات قوی‌تر هر 3 تا 5 دقیقه که برای 45 تا 60 ثانیه ادامه دارند
- شک دارید که آیا می‌توانید این انقباضات را تحمل کنید یا نه
- تمرکز آرام روی خودتان و زایمانتان

چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- از تکنیک‌های آرامش‌بخش استفاده کنید
- روی تنفس تمرکز کنید
- هر بار روی یک انقباض تمرکز کنید
- بین انقباضات، به حرکت خود ادامه بدهید و مایعات بنوشید یا قالب یخ بمکید
- زیاد ادرار کنید
- در حالی که روی یک صندلی نشسته‌اید یا به همسرتان تکیه دادید، زیر دوش آب گرم بروید

فاز گذار مرحله اول زایمان:

چه اتفاقی رخ می‌دهد:

- دهانه رحم به طور کامل و تا 10 سانتی‌متر باز می‌شود
- جنین بیشتر به سمت پایین و داخل لگن شما حرکت می‌کند
- ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی هر 15 تا 30 دقیقه به صدای قلب جنین گوش می‌کند

شما ممکن است چه حسی داشته باشید:

- فشار به باسن
- انقباضات قوی هر 2 تا 3 دقیقه که برای 60 ثانیه ادامه دارند
- لحظات وحشت و سردرگمی
- ناراحتی شدید، به سختی می‌توانید بگویید به چه چیزی نیاز دارید
- تهوع، استفراغ
- لرزش دست‌ها و پاها، گرفتگی پاها
- گرما و سرمای ناگهانی، تعرق روی صورت
- ناراحتی مداوم
- میل شدید به فشار دادن

چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- تصور کنید دهانه رحم و بدن شما در حال باز شدن است تا نوزاد بتواند خارج شود
- اگر می‌خواهید فشار بیاورید، به یک نفر بگویید
- اگر میل به فشار آوردن پیش از باز شدن کامل دهانه رحم است، نفس‌های سریع بکشید

مرحله دوم زایمان

مرحله دوم با باز شدن کامل دهانه رحم آغاز می‌شود و با تولد فرزندتان به اتمام می‌رسد. این مرحله ممکن است از چند دقیقه تا 2 یا 3 ساعت طول بکشد.

چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- پایین تنه خود را آزاد کنید و به میلان برای فشار دادن عمل کنید؛ همان ماهیچه‌هایی را که کار بگیرید که برای مدفوع کردن استفاده می‌کنید
- از تکنیک‌های تنفسی استفاده کنید؛ چانه خود را به سمت سینه پایین ببرید و زبانتان را شل کنید
- در صورت نیاز وضعیت خود را تغییر دهید
- بین انقباضات از تکنیک‌های آرامش‌بخش استفاده کنید
- اگر از شما خواسته شد فشار ندهید، از تنفس سریع استفاده کنید
- وقتی سر فرزندتان خارج شد، آن را لمس کنید
- به پایین نگاه کنید و برای مشاهده تولد فرزندتان از یک آینه استفاده کنید

چه اتفاقی رخ می‌دهد:

- در صورت لزوم، ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی کیسه آب شما را پاره می‌کند
- ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی هر 5 دقیقه به صدای قلب جنین گوش می‌کند
- سر جنین به سمت پایین و داخل قسمت تناسلی شما فشار وارد می‌کند، ممکن است این قسمت کمی پاره شود یا پزشک برای ایجاد فضای بیشتر، بخش کوچکی از آن را برش بزند («اپیزیوتومی»)
- واژن کشیده می‌شود
- ممکن است همزمان با فشار آوردن، مدفوع کنید
- با مشاهده سر، ممکن است مخاط داخل بینی و دهان نوزاد تخلیه شود

شما ممکن است چه حسی داشته باشید:

- انقباضات بسیار قوی هر 2 تا 3 دقیقه که برای 60 تا 90 ثانیه ادامه دارند
- میل شدید به فشار دادن
- احساس پاره شدن و سوزش شدید در پایین تنه
- سر نوزاد در فاصله بین انقباضات به عقب سر می‌خورد
- احساساتی، شگفت‌زده، به شدت پریشان، مضطرب یا وحشت زده
- بسیار خسته اما با هجوم ناگهانی انرژی

«همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

در طول انقباضات، به چشمان همسران نگاه کنید و به او کمک کنید روی تنفسش تمرکز کند. بین انقباضات، پیشانی او را با یک پارچه خنک پاک کنید و به او نوشیدنی بدهید. کنار همسران بمانید و خونسرد، با اعتماد به نفس و مشوق باشید.

نظارت روی جنین چیست؟

گوش دادن به ضربان قلب فرزند شما در طول زایمان فعال برای بررسی اینکه آیا انقباضات روی او اثر گذاشته است یا خیر. معمولاً با یک گوشی پزشکی انجام می‌شود. در صورت نیاز ممکن است یک دستگاه نظارت الکترونیک روی شکم شما قرار بگیرد یا به سر نوزاد کلیپ شود

وقتی با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی تماس بگیرید که:

- انقباضات شما منظم و دردناک هستند، 30 تا 60 ثانیه طول می‌کشند و هر 5 دقیقه یا کمتر به سراغتان می‌آیند
- کیسه آب شما پاره شده است
- خونریزی واژن دارید یا ترشحات صورتی («نمایش»)
- مشاهده می‌کنید
- شک دارید و نگران هستید
- ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی از شما خواسته است زود تماس بگیرید

به دنبال مراقبت باشید

اگر کیسه آب شما پاره شده است و مایع آن سبز یا قهوه‌ای رنگ است، کودک شما مدفوع کرده است. این اتفاق می‌تواند به این معنا باشد که استرس دارد یا در وضعیت بریج است. به بیمارستان بروید.

مرحله سوم زایمان

در مرحله سوم، رحم منقبض و جفت جنین خارج می‌شود. این مرحله 5 تا 30 دقیقه یا بیشتر طول می‌کشد.

چه اتفاقی رخ می‌دهد:

- بند ناف بریده و گیره زده می‌شود
- ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی نوزاد را بررسی می‌کند
- جفت جنین از دیواره رحم جدا شده و از واژن به خارج هل داده می‌شود
- رحم در داخل شکم بالا می‌رود؛ به اندازه و شکل یک گریپ فروت در می‌آید
- بارگی‌ها یا جای اپیزیوتومی بخیه زده می‌شود

شما ممکن است چه حسی داشته باشید:

- گرفتگی عضلات و ریزش ناگهانی خون با خارج شدن جفت جنین
- راحت شدید، شکرگذار هستید، خوشحالید و احساساتی نیستید
- خسته، لرزان، سرد، گرسنه، تشنه

چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- نوزادتان را با تماس پوست به پوست روی سینه در آغوش بگیرید
- نوزاد را به سمت پستانتان ببرید و ببینید که آیا آماده مکیدن هست یا نه

مرحله چهارم زایمان

مرحله چهارم به 2 تا 3 ساعت ابتدایی پس از تولد مربوط می‌شود.

چه اتفاقی رخ می‌دهد:

- بدن بازسازی خود را آغاز می‌کند
- می‌توانید به نوزادتان شیر بدهید یا او را روی پستانتان بگذارید

شما ممکن است چه حسی داشته باشید:

- خستگی شدید، سرگیجه، لرز، سرما
- به دلیل تورم ایجاد شده، به سختی می‌توانید ادرار کنید
- ناراحتی

چه کاری می‌توانید انجام دهید:

- تماس پوست به پوست با نوزاد را تا زمان تمام شدن اولیه تغذیه و پس از آن تا هر زمان که مایل هستید، ادامه بدهید
- برای کاهش ورم، یک کمپرس یخ بین پاهایتان قرار بدهید
- مایعات بنوشید و یک وعده غذایی سبک بخورید
- اگر برای بلند شدن به کمک نیاز دارید، از یک نفر کمک بگیرید



مراقب باشید



اگر احساس خواب‌آلودگی دارید، از یک نفر بخواهید زمانی که فرزندتان را با تماس پوست به پوست بغل کردید، در کنارتان مراقب شما باشد.

آیا می‌دانستید



اگر پس از تولد نوزادتان برای اولین حمام 12 ساعت یا بیشتر صبر کنید، دمای بدن او ثابت می‌ماند و باعث می‌شود شیردهی با شیر مادر به خوبی و بدون مشکل آغاز شود.