

مراحل زایمان طبیعی

زایمان طبیعی:



زایمان طبیعی در طی چند مرحله صورت می‌پذیرد و بهتر است که زنان باردار و همسران آنها پیش از زایمان از روند آن آگاهی یابند تا بتوانند در طول زایمان واکنش درستی از خود نشان دهند.

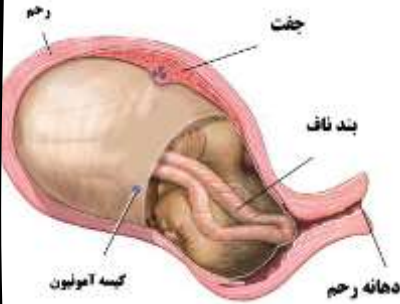
به طور طبیعی نوزاد با سر به دنیا می‌آید. البته جنین می‌تواند با پاها، باسن، صورت و ابرو (حالتی بین سر و صورت) نیز در لگن مادر قرار بگیرد. مطلوب‌ترین حالت برای زایمان طبیعی، قرار گرفتن سر جنین در لگن مادر است و از حالت‌های مختلف سر وضعیتی که صورت جنین رو به پشت مادر باشد، شایعتر و بهتر از بقیه حالت‌هاست.

زایمان نوزاد با پاها (بریچ) تقریباً ۳ درصد کل زایمان‌ها را تشکیل می‌دهد. البته در این حالت زایمان طولانی‌تر و مشکل‌تر خواهد بود. زایمان طبیعی در این حالت هم برای جنین و هم برای مادر پرخطرتر و البته برای ماما یا پزشک تان هم مشکل‌تر است. در حال حاضر بیشتر جنین‌های بریچ سزارین می‌شوند (مخصوصاً در بارداری‌های اول).

تولد نوزاد:

برای انجام تولد کودک، مادر باردار را به اتاق زایمان و تخت زایمان انتقال می‌دهند. ناحیه تناسلی او به وسیله مواد ضد عفونی کننده شسته و تمیز می‌گردد و روی شکم و پاها با پارچه‌های استریل پوشانده می‌شود.

پس از باز شدن کامل دهانه رحم به اندازه ده سانتیمتر و پایین آمدن سر جنین به میزان کافی توصیه می‌گردد که بیمار همراه با یک بازدم آهسته زور بزند و بهتر است که بیشتر از ۶-۵ ثانیه نفس حبس نگردد. چنانچه بعد از نیم ساعت جنین در وضعیت خروج قرار نگرفت پیشنهاد می‌گردد که شخص به حالت سر پا نشستن در آید. پایین آمدن جنین در کانال زایمانی به کمک زور زدن و به همراه انقباضات ماهیچه‌های رحم و دیافراگم (عضله کف قفسه سینه) صورت می‌گیرد. هر چند



طول این مجرا حدود ۱۰ سانتیمتر بیشتر نیست ولی ممکن است بین ۲۰ دقیقه تا دو ساعت به طول بیانجامد.

به هنگام تولد نوزاد به روش زایمان طبیعی معمولاً ابتدا سر، یک شانه و سپس شانه بعد و پس از آن بقیه بدن بیرون می‌آید که قسمت سخت زایمان مرحله خروج سر می‌باشد. بلافاصله پس از بیرون آمدن نوزاد، دهان و بینی نوزاد توسط پوآر تمیز می‌شود و در این هنگام شخص برای اولین بار صدای گریه فرزند خود را می‌شنود که هیجان انگیزترین مرحله زایمان است! نوزاد اکنون از طریق بند ناف به مادر متصل است. سپس ماما یا پزشک ابتدا و انتهای آن را به وسیله پنس می‌بندد و سپس می‌چیند. سپس یک گیره پلاستیکی در فاصله ۲-۳ سانتی متری شکم نوزاد، بر روی بند ناف می‌بندد و بقیه آن را می‌چیند.



مرحله اول



مرحله دوم

پس از تولد نوزاد، دردهای مادر از بین می‌روند و آرامش سرتاسر وجود مادر را در بر می‌گیرد. البته توجه دارید که کل مدت دردهای ناراحت کننده زایمان طبیعی شاید به اندازه مدت یک دندان درد ساده باشد! ولی متأسفانه داستانهایی از دردهای زایمانی و شدت و مدت آن‌ها نقل شده است که باعث وحشت مادران جوان گردیده است.

مرحله سوم زایمان طبیعی خروج جفت:

جفت اندامی است که در دوران بارداری به دیواره رحم متصل بوده و از طریق بند ناف به جنین وصل می‌شود و مسئولیت تغذیه و اکسیژن رسانی به جنین و دفع ضایعات جنین را به عهده دارد.

بعد از تولد نوزاد، انقباضات رحمی از بین می‌رود. اما بعد از چند دقیقه دوباره رحم منقبض می‌شود. این انقباضات جفت را از دیواره رحم جدا کرده و آنرا به بیرون می‌راند که معمولاً با خروج مقداری خون تازه نیز همراه می‌باشد.



مرحله سوم

بعد از خروج جفت، ماما یا پزشک در صورت نیاز اقدام به ترمیم اپیزیوتومی می‌کند.

نوزاد از لحاظ قد و وزن و سلامت بررسی می‌شود و روی سینه مادر قرار داده می‌شود و توسط پرستار یا ماما نحوه شیر دهی به مادر آموزش داده می‌شود.

شخص معمولاً تا دو ساعت در زایشگاه تحت نظر

نگهداری می‌شود و خونریزی رحمی وی کنترل می‌شود. در صورتی که رحم منقبض شد و خونریزی کنترل شد، مادر و نوزاد را به بخش منتقل می‌کنند و معمولاً طی ۲۴ ساعت مادر و کودک مرخص می‌گردند.



واحد آموزش به بیمار - مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



آموزش به بیمار

کد ۱۶۳

مراحل زایمان طبیعی



کردآوری و تنظیم: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و

ارتقا سلامت)

تایید کننده: دکتر نازد ر حکمیه (فوق تخصص لاپاروسکوپی زنان، عضو هیئت علمی

دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>