



شما راهنمایی می کند که چه وضعیت هایی به خود بگیرد و چگونه از این احساس زور و فشار خود برای تسهیل زایمان خود بهره بگیرید

سایر علامتها: (تهوع - استفراغ - تعریق - گرفتگی پا

یک احساس کاملاً متفاوتی به شما دست میدهد. شما یک فشاری در لگنتان حس می کنید و یک تمایل غیر قابل کنترل برای زور زدن به شما دست می دهد. با فشارهای شما و انقباضات رحمی، سرجین پایین تر می آید و به کف لگن فشار وارد می کند که به کمک ماما یا پزشک به خروج جنین کمک می کند و در نهایت باعث پیشرفت سیر زایمان می شود گاهی اوقات ممکن است از شما بخواهیم زور نزنید و به احساس زور و فشار خود توجه نکنید

مرحله دوم زایمان:

این مرحله زمانی است که دهانه رحم 10 سانتی متر باز شده و ممکن است بخواهید زور بزنید با این مانور شما به خروج سر جنین خود کمک می کنید، در صورتیکه زورهای شما موثر باشد پس از گذشت زمان کوتاهی سر جنین کاملاً پایین آمده و موهای جنین را می توان دید اینجا



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 کامل نوزاد می باشد.

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

دردهای مرحله فعال زایمان:

از زمانی که دهانه رحم 4 سانت باز شده باشد تا 6 سانت، از 6 سانتی متر به بعد هر دو دقیقه یک انقباض 60 ثانیه ای ممکن است رخ دهد. در این مرحله دهان خشک می شود، کمی خسته می شوید، کمرتان درد می گیرد، بهتر است مرتب تغییر وضعیت بدهید و به پشت ن خوابید و حرکاتی که فراگرفتید را انجام دهید و مرتب ادرار کنید (ساعتی یکبار) تخلیه مثانه از آسیب رساندن به مثانه شما و نزول سرجین کمک زیادی می کند

شما ممکن است دچار تهوع و استفراغ و تعریق و گرفتگی و گرفتگی پا و یک تمایل غیر قابل کنترل برای زور زدن شوید، این ها نشانه های خوبی برای پیشرفت شما در زایمان می باشد از زمانی است که دهانه رحم 8 سانتی متر باز می شود تا وقتی که به 10 سانتی متر برسد ممکن است (90 - 20) دقیقه طول بکشد. در این مرحله احساس دفع مدفوع به شما دست می دهد و این نشان میدهد که سر جنین به راست روده شما فشار می آورد و نزدیک زایمان هستید. در این مرحله ماما یا پزشک به



علائم شروع زایمان:

1- احساس درد و انقباض در ناحیه زیر شکم و یا کمر که در ابتدا به فاصله طولانی اتاق می افتد ولی به تدریج طول مدت درد بیشتر و فاصله بین آن کوتاهتر می شود.

2- بروز هر نوع ترشح خونی از واژن یا مهبل

3- آبریزش از مهبل یا واژن

در صورت بروز این علائم به بیمارستان (بخش زایمان) مراجعه کنید

* فرایند زایمان معمولاً به سه مرحله

تقسیم می شود:



بیمارستان قائم (عج)



آشنایی با فرایند زایمان

تهیه و تنظیم: بخش زایمان

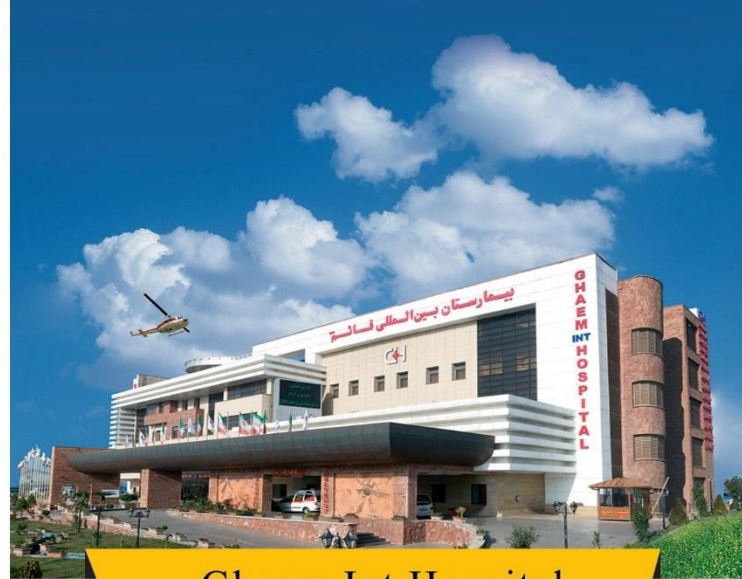
پزشک تایید کننده: دکتر مهر افرا

تحت نظر کمیته آموزشی بیمارستان قائم (عج)

آخرین بازنگری: فروردین 1403



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir



زمانی است که بهتر است برای سهولت کار شما به تخت زایمان منتقل شوید که در این مرحله ناحیه تناسلی شما با بتادین ضدعفونی شده و روی شکم و پاهایتان پارچه استریل پهن می شود باید توجه کنید که به این پارچه ها برای پیشگیری از عفونت به هیچ وجه دست نزنید پزشک، مامای شما در این مرحله از شما می خواهد وقتی رحمتان منقبض می شود و شما احساس دفع و مدفوع دارید. در حالیکه به پشت خوابیده اید پاهایتان را از هم باز کرده و سرخود را تا روی سینه خم کنید و با دستها طرفین تخت یازیر ران خود را بگیرید و پس از کشیدن یک نفس عمیق، نفس خود را حبس نموده و با تمام انرژی به عقب خود زور بزنید (نظیر زمانیکه قرار است شکم شما کار کند) یا به صورت چمپاته و یا نشسته روی توالت فرنگی قرار بگیرید هنگامی که سر جنین کاملا پایین آمد به پرینه فشار آورده و تحت حمایت پزشک / ماما، نوزاد کوچک شما متولد می شود. پس از آن پس از تمیز کردن دهان و بینی شما برای اولین بار صدای گریه او را می شنوید و جفت توسط کلمپ نوزاد و مادر را از هم جدا می کند و بلافاصله روی شکم مادر گذاشته می شود و دهان و بینی نوزاد پاک شده و نوزاد در آغوش مادر قرار می گیرد.