

درد زایمان

انقباضات عضلات رحم و فشار وارد شده به دیواره آن باعث به وجود آمدن درد زایمان می شود.

انواع:

۱_ انقباضات براکتون هیکس یا انقباضات کاذب

معمولاً با درد همراه نیستند. شما احساس می کنید که رحم شما سفت شده است و بعد از چند ثانیه دوباره به حالت قبل بر می گردد. منظم نیستند و با فعالیت بیشتر نمی شوند و با نوشیدن آب و مایعات فراوان، تغییر وضعیت و با استراحت بهبود می یابند.

۲_ انقباضات اصلی زایمان

ریتم منظمی دارند و با فعالیت تشدید می یابند و به تدریج بیشتر و شدیدتر می شوند و فواصل آنها کمتر می شود

علل درد زایمان

فشار نوزاد بر روی مثانه و روده ها و واژن از علل اصلی درد هنگام تولد است.

هم چنین اندازه و نحوه قرارگیری نوزاد و لگن - استفاه از روشهای طبی (دارویی) جهت القای زایمان - آستانه درد مادر - سرعت زایمان مادر - ژنتیک - تجربه شخصی مادر - حمایت عاطفی از طرف همسر و خانواده - ترس - اضطراب و شنیدن تجربیات دیگران در خصوص زایمان بر نحوه درک شما از این فرایند تاثیرگذار است.



مراحل درد زایمان طبیعی

۱_ درد ابتدایی

دهانه رحم نازک شده و حدود ۳-۴ سانتی متر باز می شود. انقباضات خفیف هستند و فواصل بین آنها نیز طولانی تر است.

۲_ درد فعال زایمان

دهانه رحم تا ۷ سانتی متر باز میشود و انقباضات قوی تر و طولانی تر می شوند.

۳_ درد زایمان فعال

این درد قوی تر است و دهانه رحم تا ۱۰ سانتی متر باز می شود و فواصل انقباضات نزدیک تر می شود. درد کمر و پهلوها و کشاله ران نیز ممکن است وجود داشته باشد.

به دلیل حرکت نوزاد در کانال زایمان فشار بیشتری احساس می شود.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان آذربایجان غربی

مرکز آموزشی درمانی جامع زنان کوثر



درد زایمان

واحد آموزش به بیمار

تایید کننده: دکتر افسری

منبع: ویلیامز

تاریخ تدوین: بهار ۱۴۰۲

مراقبت های طول زایمان

حضور یک همراه موثر و آموزش دیده (همسر یا یک عضو از خانواده یا مامای همراه ...)

استفاده از تکنیک های تنفسی

استفاده از ماساژ (دست-پشت پاها و شانه ها...)

گوش دادن به موسیقی

آهسته قدم زدن

حرکت بر روی توپ

استفاده از رایحه درمانی (اسطوخودوس - نعناع

- روغنهای مرکبات)

نوشیدن مایعات فراوان

می توانید از پز شک خود در خواست کنید تا از روش های دارویی کاهش درد زایمان نیز در صورت صلاح دید استفاده کنند.

۴- درد فشار زایمان

درد ناشی از فشار آوردن (شما با فشار قوی قصد خارج کردن نوزاد را دارید).

۵_ درد زایمان جفت

این درد مرحله آسانی برای مادر است.

مراقبت های قبل زایمان

مددجوی عزیز شما با رعایت برنامه منظم ورزشی (یوگای بارداری) و

شرکت در کلاسهای آمادگی زایمان فیزیولوژیک و

مصرف غذاهای مقوی و ویتامینها میتوانید زایمان راحت و سالمی را تجربه کنید.

