

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جلسه پنجم کلاس های آمادگی برای زایمان

تنظیم: مریم گنجور

محتوای جلسه پنجم کلاس های آمادگی برای زایمان:

✓ آشنایی با مراحل زایمان و وضعیت های مختلف زایمان

✓ مداخلات ضروری حین زایمان

✓ دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیردوشیده

✓ تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی

مراحل زایمان

معمولا زن باردار با شروع دردها وقوع زایمان را تشخیص می دهد ولی ممکن است این دردها نشانه نزدیک بودن زمان زایمان نباشد زیرا این دردها دردهای واقعی نیستند

دردهای واقعی	دردهای کاذب
فاصله انقباض های رحم(دردها) منظم است	فاصله انقباض های رحم(دردها) نامنظم است
فاصله بین انقباض ها(دردها) کم می شود	فاصله بین انقباض ها(دردها) کم نمی شود
درد در ناحیه کمر و شکم است	درد بیشتر در پایین شکم است
شدت انقباض ها(دردها) بیشتر میشود	شدت انقباض ها(دردها) تغییر نمیکند

مراحل زایمان

بروز دردیکی از علایم زایمان است خروج ترشح مخاطی آغشته به خون و خیس شدن ناگهانی نیز از علایمی است که بامشاهده آنها باید به بیمارستان مراجعه شود

در حالت طبیعی بهترین زمان مراجعه به بیمارستان زمانی است که دردهای کاذب به واقعی تبدیل شود

اگر سابقه جراحی روی رحم وجود دارد باید با شروع علایم زایمانی فوراً به بیمارستان مراجعه شود

مراحل زایمان

دردهای زایمانی همان انقباضات رحم است که ابتدا موجب باز و نرم شدن دهانه رحم و سپس پایین راندن و خروج جنین از کانال زایمان می شود این فرایند در سه مرحله زایمان انجام میشود:

مرحله اول: از شروع دردهای واقعی زایمان تا باز شدن کامل دهانه رحم

مرحله دوم: از باز شدن کامل دهانه رحم تا خروج کامل نوزاد

مرحله سوم: خروج کامل جفت و پرده ها

مراحل زایمان

در مرحله اول

انقباض های رحم منظم شده و بتدریج فاصله بین انقباض ها کم و شدت هر انقباض بیشتر می شود

این حالت باعث میشود که دهانه رحم بتدریج نرم و باز شود

دهانه رحم باید ۱۰ سانتی متر باز شود تا سر جنین بتواند از آن عبور کند

معمولا بستری شدن در بیمارستان زمانی صورت می گیرد که دهانه رحم حداقل ۴ سانتی متر باز شده باشد

مراحل زایمان

دهانه رحم هنوز ۴ سانتی متر باز نشده است:

در این صورت پزشک یا ماما ممکن است با اطمینان از وضعیت زن باردار و جنین از طریق کنترل علایم حیاتی وی و شنیدن صدای قلب جنین اجازه دهند وی به منزل بازگردد و یا در محوطه بیمارستان قدم بزند

اگر زن باردار به خانه برگشت باید با تشدید دردها و یا وقوع علایم خونریزی و آبریزش و کم شدن حرکات جنین سریعاً به بیمارستان مراجع بکند
بهتر است در این زمان از خوردن غذاهای جامد و پر حجم اجتناب شود

مراحل زایمان

دهانه رحم ۴ سانتی متر یا بیشتر باز شده است

در این حالت زن باردار بستری میشود

در صورت خون ریزی آبریزش یا پارگی کیسه آب و یا احساس دفع به عامل زایمان اطلاع داده شود

مراحل زایمان

در این زمان زن باردار می تواند برای احساس راحتی به دلخواه در هر یک از وضعیت های مناسب قرار گیرد
(البته با هماهنگی پزشک یا مامای بیمارستان)

مراحل زایمان

حالت چمباتمه

چهارزانوولی بدن را به سمت جلو بکشد

در حالت ایستاده یک پارا برروی پله یا بلندی به صورت خمیده قرار دهد

خوابیده به پهلو پای رویی از زانو خم شده و بر روی پای زیرین با حمایت بالش قرار دهد

چهار دست و پا سنگینی بدن را به طرف باسن منتقل کند

مراحل زایمان

بتدریج با باز شدن دهانه رحم سر جنین داخل کانال زایمانی پایین آمده
وبه طرف دهانه واژن حرکت می کند

به طور طبیعی جنین با سر وارد کانال زایمان می شود

مراحل زایمان

در این زمان باید درحالتی قراربگیرد که فشار کمتری به مهره های آخرکمر وارد شود

وضعیت هایی مثل:

خوابیده به پهلو

سجده

چهار دست و پا و چمباتمه توصیه می شود

به طور کلی تغییر مکرر وضعیت موجب کاهش خستگی بهبود گردش خون و پیشرفت زایمان می شود

مراحل زایمان

گاهی روند انقباض های رحم مختل شده و عامل زایمان می بایست **مداخله** کند

در این شرایط معمولا **از تزریق دارو در سرم زن باردار** برای تحریک و بهبود انقباض ها استفاده می شود زمان و نحوه مداخله در زایمان به تشخیص پزشک یا ماما بستگی دارد

مراحل زایمان

گاهی ممکن است برای انجام زایمان طبیعی نیاز به استفاده از ابزارهایی به نام **فورسپس ویا واکيوم** باشد

معمولا از این ابزارها زمانی استفاده می شود که سر جنین در کانال **زایمان به کندی پایین** می آید ویا **جنین در معرض خطر** است

مراحل زایمان

با پایین آمدن سر جنین و نزدیک شدن آن به محل خروج از کانال زایمان، زن باردار احساس سوزش، زور زدن یا دفع مدفوع پیدا می کند

مادر باید آرام باشد و همانگونه که در کلاس ها آموزش دیده است نفس بکشد و به موقع زور بزند

با شروع انقباض ها بایستی دم عمیق کشیده و بازدم را همزمان با جمع کردن عضلات شکم باهدف خروج جنین به بیرون خالی کند

مراحل زایمان

این حالت باعث می شود که سرجنین به آرامی خارج شود
در این زمان لازم است که مادر به طور فعال در زایمان شرکت کند
و همکاری نماید

استفاده از **مهارت های تنفسی و شل کردن عضلات** کمک میکند
مدت زمان زایمان کاهش یابد

پس از خروج سر بانقباض بعدی شانه ها خارج می شود
سایر قسمت های بدن نوزاد خود به خود لیز می خورد و خارج می شود

مراحل زایمان

هماهنگی بین تنفس، تن آرامی بدن، و تمرکز و تجسم حین مراحل زایمان فکر زن باردار را از درد منحرف می کند

مراحل زایمان

پس از خروج کامل نوزاد مرحله سوم زایمان شروع می شود

بندناف قطع میشود

خروج جفت نیاز به زمان دارد و معمولاً باخون ریزی همراه است

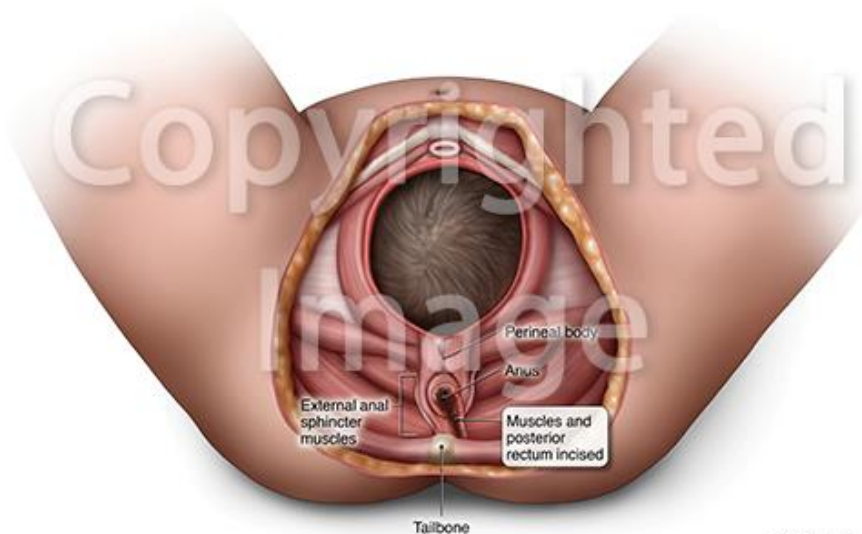
مراحل زایمان

در برخی از زنان به تشخیص عامل زایمان برای خروج سر جنین لازم است تا پس از تزریق موضعی داروی بیحسی برش کوچکی در ناحیه پرینه زده شود که به آن اپی زیاتومی می گویند

این برش پس از خروج جفت در چند لایه ترمیم می شود

تعداد بخیه بر حسب محل و اندازه برش متفاوت است **نخ بخیه قابل جذب** است و **نیازی به کشیدن نخ نیست**

Muscles of the Perineum



دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیردوشیده

(۱) به منظور تداوم تولید شیر در موارد:

- جدایی مادر و شیرخوار به هر دلیل از جمله: مادران شاغل

- بیماری مادر یا شیرخوار

- استفاده مادر از برخی داروها

(۲) **برای تغذیه نوزاد نارس یا کم وزن** : هفته های اول شیردوشی الزامی هفته های بعد بستگی به وزن گیری نوزاد

(۳) برای نرم کردن **هاله پستان در مواقع پری پستان**

(۴) برای **تسکین و رفع احتقان پستان** و یا زمانی که یک یا چند مجرای شیر مسدود می شوند .

(۵) **هنگام عدم توانایی شیرخوار برای گرفتن پستان**

(۶) به منظور **افزایش تولید شیرمادر** در موارد کمبود شیرمادر

(۷) برای **تشویق شیرخوار به گرفتن پستان** (با دوشیدن کمی شیر در دهان او)

(۸) برای **رفع نشت شیر**

(۹) به منظور **ذخیره کردن شیر** در یخچال یا فریزر

دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

معمولا دوشیدن شیر **پس از هر وعده تغذیه کودک** راحت تر است زیرا شیر به جریان افتاده است

ماساژ پستان در حین دوشیدن شیر سبب افزایش حجم شیر دوشیده شده میشود

دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

آمادگی قبلی برای دوشیدن شیر

۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت قبل از دوشیدن شیر ، حجم شیر دوشیده شده را افزایش می دهد
صبح زمان بسیار مناسبی برای دوشیدن شیر می باشد (حجم شیر بیشتر است)

۴ دقیقه زمان برای رفلکس جهش شیر جهت شیر دوشی :

نشستن دستها - محیط آرام و خلوت - کم کردن استرس مادر - تماس پوستی - نگاه به کودک ، عکسش ، شنیدن صدایش ،
بوییدن لباسش - کمپرس گرم - نوشیدنی گرم به جز کافئین - ماساژ پشت مادر و سینه مادر

تحریک رفلکس اکسی توسین :

نشستن در یک محیط آرام و خلوت، محلّ راحت در کنار شیرخوار و یا تصویر او

در صورت امکان برقراری تماس پوست با پوست با شیرخوار

نوشیدن یک نوشیدنی گرم (به جز قهوه) یا سوپ گرم

گرم کردن پستان با کمپرس گرم یا دوش گرفتن

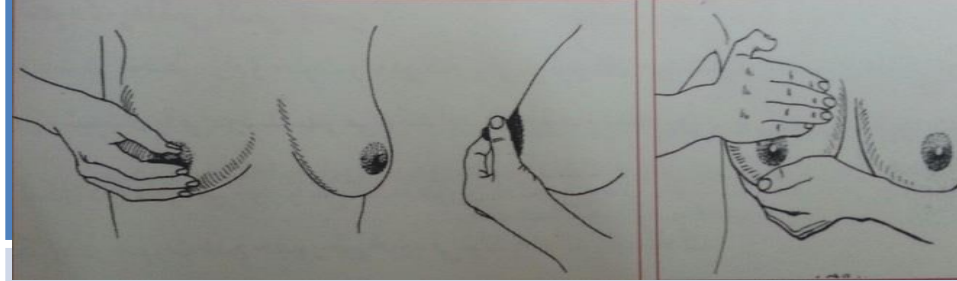
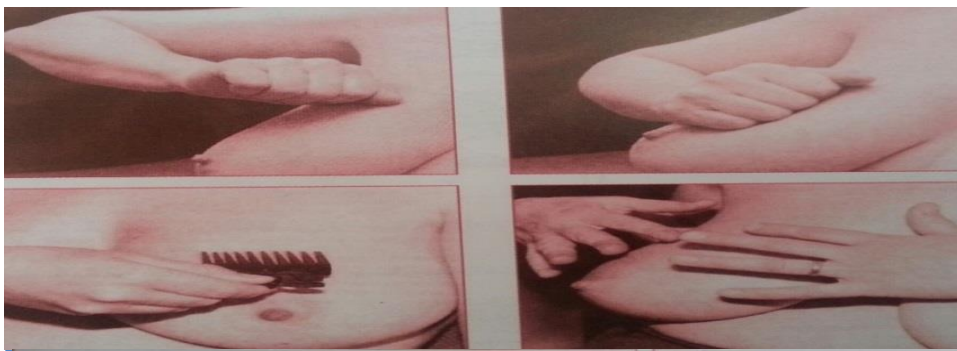
ماساژ پستان

روش های ماساژ پستان:

- ۱- غلطاندن مشت بسته به روی پستان از عقب سینه به سمت نوک پستان
- ۲- ضربه ملایم به پستان با نوک انگشتان یا شانه
- ۳- ماساژ پستان به روش دودستی (از فشار و مالش شدید خودداری کنید).
- ۴- تحریک نوک پستان با گرفتن آن با انگشت شست و سبابه

1.

مالش دادن پشت مادر برای جاری شدن شیر مفید است. به این منظور باید مادر پشت میز بنشیند به جلو تکیه دهد، ساعدهش را خم کرده و روی میز گذاشته و سرش را روی دستهایش بگذارد. فردی که می خواهد مادر را کمک کند باید پشت مادر را با برآمدگی بندهای انگشتان خود به صورت مشت بسته، چندین بار محکم از طرف ستون فقرات گردن به طرف پایین برای 1 - 2 دقیقه مالش دهد.



دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

روش های دوشیدن شیر

دوشیدن بادیست

دوشیدن با پمپ

موقعیت قرار گرفتن دست:

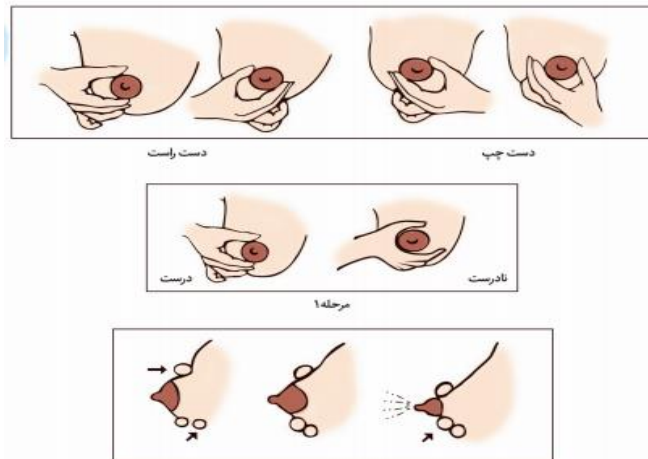
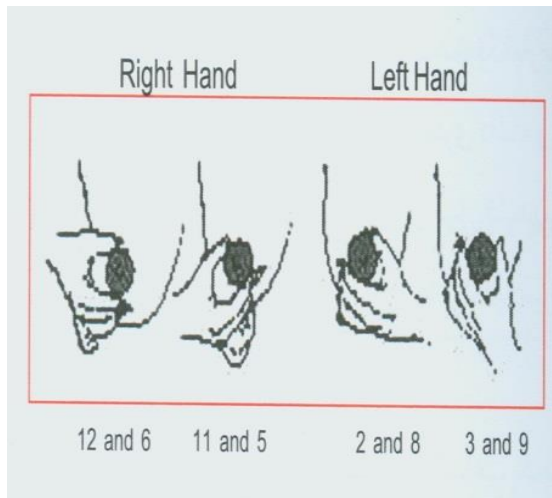
شست بالا و دو انگشت اول و یا سایر انگشتان زیر پستان روی لبه هاله به شکل حرف C قرار گیرد که حدود سه سانتی متر (به اندازه یک بند انگشت شست) از قاعده نوک پستان فاصله داشته باشد

پستان باید به طور مستقیم کمی به طرف قفسه سینه فشار داده شود. پستان های بزرگ را می توان قدری بالا آورد و سپس فشار داد

سپس پستان را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورد و بعد به قسمت لبه هاله فشار وارد نمود تا شیر به آسانی خارج شود

مراحل تکرار شود

بعد از چند دقیقه دوشیدن محل شست و انگشتان را باید دور هاله در تمام قسمت ها تغییر داد به صورت افقی مایل راست و مایل چپ هم بادرست راست و هم بادرست چپ پستان دوشیده شود



دوشیدن آغوز



دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

طول مدت دوشیدن شیر

معمولا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت میگیرد

در ابتدای دوشیدن پستان ممکن است شیری خارج نشود اما پس از چند دقیقه شیر شروع به چکیدن می کند

تعداد دفعات دوشیدن شیر بستگی به دلایل دوشیدن در شرایط مختلف دارد

- (۱) نوزادی که قادر به مکیدن نیست: هر ۱ تا ۲ ساعت یک بار آغوز را باید با سرنگ **۲ سی سی** مستقیماً از نوک سینه دوشید و به او خوراند.
- (۲) نوزادان کم وزن: هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار
- (۳) هنگام بیماری مادر یا شیرخوار: هر ۳ ساعت یک بار

تعداد دفعات دوشیدن شیر

- (۴) برای افزایش تولید شیر: هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار حداقل ۶ بار در روز و یک بار در شب (کل زمان دوشیدن شیر در شبانه روز کمتر از ۱۰۰ دقیقه نباشد).
- (۵) در مورد احتقان پستان: هر چندبار و هر مقدار شیر که سبب تسکین مادر شود. (اول شیر را با دست بدوشند تا مادر احساس راحتی کند بعد با پمپ دوشیده شود).
- (۶) برای نشت شیر: آن مقدار که فشار داخل پستان کاهش یابد.
- (۷) مادران شاغل: هر ۳ یا ۴ ساعت یک بار (در محل کار)

دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده

برای شیر خوار سالم:

در حرارت اتاق ۱۵ تا ۲۵ درجه که در معرض منبع حرارتی و نور نباشد تا ۸ ساعت قبل نگهداری است

در یخچال دمای ۴ درجه تا ۴۸ ساعت و اگر دمای یخچال ثابت است و نوسان ندارد تا ۳ تا ۵ روز قابل استفاده است

در جایخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزر خانگی تا ۳ ماه قابل نگهداری است
شیر منجمد ذوب شده در یخچال کمتر از ۲۴ ساعت

دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

برای نوزادان نارس یا بستری

نگهداری شیر تازه در دمای اتاق تا ۲۵ درجه ۴ ساعت، در یخچال ۴۸ ساعت
و شیر ذوب شده در یخچال به حداکثر به مدت ۱۲ ساعت و مصرف فوری
شیر منجمدی که ذوب شده در دمای اتاق طی ۱ ساعت توصیه می شود

دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

نحوه ذخیره کردن و نگهداری شیر دوشیده شده

ظرف نگهداری شیر باید دارای درب و در درجه اول از جنس شیشه باشد و در درجه دوم از جنس پلاستیک سخت شفاف توصیه میشود

برای نگهداری شیر در فریزر باید سه چهارم حجم از شیر پر شود و درب آن را بسته و پس از نوشتن تاریخ دوشیدن شیر در فریزر بگذارند

بهتر است ۳۰ تا ۶۰ میلی لیتر در هر ظرف برای هر وعده و حداکثر ۱۲۰ میلی لیتر نگهداری شود

دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

در صورت تمایل شیر دوشیده شده تازه را پس از گذاشتن حداقل ۱ ساعت در یخچال به شیر قبلی که همان روز دوشیده شده و در یخچال نگهداری شده را می توان افزود

شیر دوشیده شده ی گرم را به شیر فریزر شده قبلی اضافه نکنید

در طی نگهداری شیر مادر چربی شیر به صورت یک لایه سفید رنگ ضخیم در قسمت بالای شیر نمایان خواهد شد که میتوان آن را به آرامی توسط چرخانیدن ظرف محتوای شیر مخلوط نمود ولی از تکان دادن شدید آن پرهیز کنید

دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

رنگ شیر روزانه ممکن است متفاوت باشد **و بر حسب رژیم مادر** به رنگ **آبی زرد** **و یا قهوه ای** باشد

شیر فریز شده ممکن است بوی متفاوتی (شبيه بوی صابون) داشته باشد

برای استفاده از شیر دوشیده منجمد شده باید ظرف را **زیر آب ولرم تکان داده تا** **کم کم یخ آن باز شود** و طی یک ساعت همچنان که گرم است مصرف کرد یا شب قبل آن را در یخچال قرار داد تا به آرامی ذوب شود و طی ۲۴ ساعت (که در یخچال نگهداری میشود) استفاده کرد

دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

شیر ذوب شده را **نباید** مجدداً منجمد نمود

شیر دوشیده را **نباید** جوشانند یا باماکیروفر گرم کرد تا عوامل حفاظتی شیر از بین نرود

دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

نحوه تغذیه شیر خوار با شیر دوشیده شده

شیر دوشیده شده را می توان با قاشق، سرنگ، قطره چکان، فنجان یا وسیله کمکی که لوله آن به پستان چسبانده می شود به شیر خوار داد.

از قاشق، سرنگ، قطره چکان معمولاً برای مقدار کم در روزهای اول استفاده میشود و هر گاه حجم شیر دوشیده شده حداقل ۱۰ میلی لیتر باشد استفاده از فنجان توصیه می شود

CUP FEEDING

تغذیه با کاپ





Dr Ravari

sns



دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

از بطری استفاده نشود

تغذیه با فنجان مثل بطری سبب سردرگمی شیرخوار در مکیدن پستان نمی شود و شیرخوار می تواند به خوبی پستان را گرفته و بمکد.

در تغذیه با فنجان احتمال ابتلا به اسهال، عفونت ها، و تاخیر رشد دندانی کمتر است

تمیز کردن فنجان راحت تر است

شیرخوار شیر دریافتی خود را کنترل می کند

دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

روش تغذیه با فنجان

✓ دست هایتان را بشوید

✓ شیرخوار باید هوشیار و بیدار باشد

✓ دست های شیر خوار را در ملافه ای مانند قنداق بپیچید تا به فنجان دست نزنند

✓ شیر خوار باید به حالت نشسته با حمایت پشت وی در بغل نشانده شود

✓ لبه فنجان کوچک شیر را روی لب شیر خوار نگه دارید فنجان را کج نموده تا شیر بالب شیرخوار تماس پیدا کند



دوشیدن شیر، نحوه نگهداری و مصرف شیر دوشیده

نوزاد نارس شیر را با زبانش به داخل دهان خود می کشد

نوزاد رسیده یا شیر خوار بزرگتر شیر را می مکد و یا جرعه جرعه می نوشد

و در این حالت مقدار شیر از اطراف دهانش می ریزد

از ریختن شیر در درون دهان شیر خوار خودداری شود

ممنون از توجهتون

محتوای جلسه ششم:

اهمیت زایمان طبیعی و مروری بر روش های کاهش درد و مراحل
زایمانی

نقش همراه

اقدامات اولیه برای موفقیت شیردهی

برنامه ریزی برای زایمان

تمرین های کششی، تنفسی، تن آرامی