

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جلسه ششم کلاس های آمادگی برای زایمان
تنظیم: مریم گنجور

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

اهمیت زایمان طبیعی

در برخی موارد زن باردار شرایط لازم برای زایمان طبیعی را ندارد و باید سزارین شود

تفاوت زایمان طبیعی و سزارین

احتمال بروز عوارضی مثل خون ریزی از محل سزارین، عفونت، عوارض بیهوشی در مقایسه با زایمان طبیعی بیشتر است

طولانی شدن زمان بستری در بیمارستان

طولانی شدن دوران نقاهت در زایمان سزارین نسبت به طبیعی

افزایش خطر عوارض تنفسی در نوزاد حاصل سزارین در مقایسه با زایمان طبیعی

برگشت سریع تغییرات ظاهری ایجاد شده در بارداری در زایمان طبیعی نسبت به سزارین

اهمیت زایمان طبیعی

- عوارض سزارین برای حاملگی بعدی
- افزایش خطر چسبندگی جفتی
- احتمال افزایش خطر پارگی رحم

مروری بر مراحل زایمان طبیعی

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

اهمیت زایمان طبیعی

هنگام بروز دردهای زایمان هورمون هایی در بدن ترشح می شود که تاثیر فراوانی بر روند زایمان دارد

اکسی توسین

بهترین هورمون شناخته شده زایمان است
به عنوان هورمون عشق نیز شناخته می شود
در هنگام تولد و شیردهی وجود دارد
هرجا سخن از عشق و دوست داشتن باشد اکسی توسین
در آنجا حضور دارد

اکسی توسین

در جنین نیز اکسی توسین **در طول لیبر** ترشح می شود

مادر و نوزاد در هنگام تولد در دریایی از این هورمون شناور هستند

بعد از تولد در طی ماهها و سال های شیردهی اکسی توسین به مادر کمک میکند تا آرام باشد و خوب تغذیه کند

اکسی توسین یک ماده بسیار مناسب **ضداسترس** است

اکسی توسین در تهیه **داروهای ضد افسردگی** به کار گرفته می شود

اکسی توسین

آنچه باعث جریان فعال اکسی توسین می شود:

تحریک قسمتهای مخصوصی از بدن مانند نوک سینه، واژن، سرویکس، اندام تناسلی

تماس پوست با پوست و چشم به چشم نوزاد با مادر

افزایش ناگهانی آدرنالین در انتهای زایمان

اکسی توسین

آنچه باعث کاهش جریان اکسی توسین می شود

ناراحتی وعدم آسایش مادر

حضور بیش از حد آدرنالین

داروهای ضد درد واپی دورال

آندورفین

- ✓ مسکن های طبیعی بدن هستند
- ✓ اثر اصلی آنها تسکین درد است
- ✓ در حقیقت بسیار شبیه به مخدرها مانند مرفین عمل می کنند
- ✓ به تدریج از هفته ۱۲ بارداری افزایش میابد
- ✓ باعث افزایش تمرکز می شود
- ✓ باعث افزایش خود آگاهی می شود
- ✓ باعث تعدیل درد و استرس می شود
- ✓ ایجاد وابستگی و ارتباط بین مادر و کودک
- ✓ افزایش اعتماد به نفس مادر
- ✓ اثرات فراموشی از وقایع سخت زایمان و پذیرش باروری مجدد

آندورفین

آندورفین ها در جریان زایمان کمک فراوانی به فرایند زایمان کرده
وسرانجام آن را بهبود می بخشد

شرایطی که باعث افزایش آندورفین می شود

فعالیت ورزشی

خندیدن

خوردن مواد غذایی شیرین

دردلیبر

غوطه ور شدن در آب

آرامسازی

آندورفین

عواملی که باعث کاهش ترشح آندورفین می شود
ترس، اضطراب، خستگی، عدم برقراری ارتباط مناسب
عدم تحرک مادر
به کارگیری بی حسی و بی هوشی

آدرنالین

- به عنوان هورمون **جنگ و گریز** شناخته می شوند

- در صورت ترشح در بدن علایمی مانند **سردی پوست، افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب، تنفس تند، خشکی دهان** بروز می کند

- افزایش در طول لیبر باعث **کاهش جریان خون رحمی - جفتی** و **کند شدن زایمان** می شود

- در لحظات نزدیک زایمان این هورمون به طریقی متفاوت عمل میکند

- به طور ناگهانی افزایش می یابد

آدرنالین

مادرا حساس ناگهانی برای خروج جنین خود را بیان میکند

مادر هوشیار همراه بادهانی خشک و تنفس سطحی است و احتمالاً تمایل به چنگ زدن چیزی را دارد

در این حالت زن ممکن است اظهار کند که میترسد عصبانی و پاهای جان زده است

بعد از تولد به طور مداوم کاهش می یابد

مادر متعاقب این کاهش معمولاً احساس لرز و سرما میکند

آدرنالین

عوامل افزایش دهنده آدرنالین:

وجود خطر

ترس، اضطراب، خشم و استرس

وجود عمل یا حرفی که باعث اضطراب شود

دردهای غیرطبیعی

آدرنالین

عوامل کاهش دهنده آدرنالین

برطرف کردن منبع ترس

فراهم کردن یک محیط امن از نظر روحی

استفاده از آب گرم

آگاهی دادن به مادر در مورد مسائلی که در جریان است

✓ بنابراین برای یک زایمان فیزیولوژیک موثر به مقادیر زیاد اکسی توسین
واندورفین و میزان کم آدرنالین نیاز داریم

پرولاکتین

به عنوان هورمون مادری شناخته شده است

مهمترین هورمون موثر در شیردهی است

سطح پرولاکتین در طول حاملگی افزایش میابد و حداکثر آن در زمان زایمان است ولی ترشح شیر تازمانی که جفت خارج نشده مهار میشود

پرولاکتین

نقش پرولاکتین:

هورمون اصلی در تولید شیر

ایجاد رفتارهای مادرانه

افزایش اشتها و دریافت مواد غذایی

سرکوب سیستم باروری

کاهش استرس

تحریک ترشح اکسی توسین

تحریک فعالیت مخدرهای طبیعی بدن

تغییر در سیکل خواب و بیداری مادر

کاهش درجه حرارت بدن

تحریک ضد دردهای طبیعی بدن

هورمون ها در روند زایمان نقش بسیار تعیین کننده ای دارند

برای اینکه زایمان به طور موثر ادامه پیدا کند به مقادیر کافی از **اکسی توسین** نیاز داریم

برای اینکه درد برای مادر قابل تحمل باشد به مقدار کافی از **آندورفین** نیاز داریم
و برای اینکه انقباضات کارآمدی داشته باشیم و زایمان به کندی پیش نرود
باید میزان **آدرنالین** در حد پایین باقی بماند

نقش همراه

همراه فردی است که مادر انتخاب می کند تا در تمام مراحل زایمان در کنار وی باشد

همراه میتواند یک فرد به انتخاب مادر، همسریایک مامای همراه باشد
همراه ترجیحا یک فرد ثابت باشد و در کلاس های آمادگی دوران بارداری شرکت کند

نقش همراه

مامای همراه

مامای همراه در تمام مراحل زایمان کنار مادر است و به مادر از نظر عاطفی، یادآوری تکنیک های تنفس و استفاده از روش های کاهش درد کمک می کند

قبل از انتخاب همسر به عنوان همراه برای حضور وی در بیمارستان اجازه حضور همسر در بیمارستان مطمئن شوید

نقش همراه

چند توصیه به همراه

در صورت دفع لخته یا خون ریزی بیش از قاعدگی، سرگیجه کاهش هوشیاری، و تنگی نفس فوراً به عامل زایمان اطلاع دهد

در شیردادن به نوزاد بلافاصله پس از زایمان به مادر یاری دهد

مادر را تشویق کند تا در ساعات اولیه پس از زایمان ادرار خود را تخلیه کند

به مادر کمک کند تا چند ساعت پس از زایمان بتدریج از رختخواب برخاسته و راه برود. برخاستن ناگهانی خصوصاً برای اولین بار پس از زایمان ممکن است موجب افت فشار خون و از هوش رفتن مادر شود

برنامه ریزی برای زایمان

بهتر است از اواخر هفته ۲۸ و سایر موارد نیاز زن باردار و نوزادش برای مراجعه به بیمارستان آماده شود

وسایل مورد نیاز زائو:

لباس گشاد و راحت

دستمال کاغذی، پد بهداشتی

لباس زیر

لوازم شخصی: صابون، شامپو، مسواک، خمیر دندان، برس سر، دمپایی و...

شماره تلفن های ضروری

مدارک پزشکی مربوط به بارداری فعلی: دفترچه بیمه، جواب آزمایش، سونوگرافی، پرونده بهداشتی، ...

برنامه ریزی برای زایمان

وسایل مربوط به نوزاد:

لباس مناسب فصل: کلاه، جوراب، زیرپوش، شلوار، لباس رو

پتوی نوزاد

پوشک

ساک حمام

برنامه ریزی برای زایمان

بهتر است دردوران بارداری با مشورت پزشک اطفال مورد نظر انتخاب شود
قبل از نزدیک شدن به زایمان محل زایمان تعیین شود
تامین وسیله نقلیه فاصله منزل تا محل زایمان ومدت زمان آن مورد توجه
قرارگیرد
تاریخ احتمالی زایمان به همراه گفته شود

اقدامات اولیه برای موفقیت شیردهی

مادر باید خود را برای زایمان طبیعی آماده کند مگر در مواردی اجتناب ناپذیر که پزشک توصیه به سزارین می کند

چون علاوه بر خطر های دیگر تماس اولیه مادر و نوزاد و شروع تغذیه با شیر مادر را به ویژه در صورت بیهوشی به تاخیر می اندازد

اقدامات اولیه برای موفقیت شیردهی

حضور یک همراه طی مرحله درد وزایمان سبب کاهش احساس درد واضطراب مادر و کاهش نیاز مداخلات پزشکی می شود و آرامش و اعتماد به نفس او را افزایش می دهد

مادر احساس امنیت و حمایت می کند و این حمایت ها در توانمندی وی برای شروع تغذیه شیر مادر طی ساعت اول زایمان کمک کننده است
مادر باید همواره از عادات مضر مثل سیگار کشیدن و تغذیه نامناسب و استفاده خود سرانه از داروها بویژه در بارداری بپرهیزد

اقدامات اولیه برای موفقیت شیردهی

بیمارستان های دوستدار کودک

در این بیمارستان ها ده اقدام برای موفقیت شیردهی انجام میشود

مادر با کارکنان بیمارستان برای انجام مطلوب اقدامات دهگانه همکاری نماید که موجب تامین سلامت خود و نوزادش خواهد بود

✓ در این بیمارستان ها:

✓ پوستر ۱۰ اقدام را که به شیردهی موفق کمک میکند در معرض دید عموم نصب کرده اند

✓ کارکنان آموزش های لازم را برای حمایت از مادر و نوزاد و اجرای ۱۰ اقدام و شروع موفق تغذیه با شیرمادر دیده اند

✓ مادر باردار رادر زمینه مزایا و چگونگی تغذیه با شیر مادر و عوارض تغذیه مصنوعی و بطری و پستانک آموزش میدهند

✓ کارکنان کمک میکنند تا بلافاصله پس از تولد تماس پوست مادر و نوزاد برقرار و اولین تغذیه با شیرمادر طی ساعت اول انجام شود

✓ روش تغذیه کودک با شیرمادر، وضعیت صحیح شیر دهی، دوشیدن شیر، به مادر آموزش می دهند

✓ تغذیه انحصاری با شیرمادر را رعایت میکنند

✓ به مادر و شیرخوار اجازه می دهند شبانه روز در کنار هم باشند

✓ تغذیه مکرر با شیرمادر بر حسب میل و تقاضای شیرخوار را تشویق میکنند

✓ از بطری شیر و پستانک استفاده نمی کنند

✓ مادران را به هنگام ترخیص به گروه های حمایت از مادران شیرده و مراکز جامع سلامت معرفی می نمایند

ممنون از تو جهتون



IMNA

Photo: Abdellah Jafari