

## جلسه پنجم

«برنامه ریزی برای زایمان»

## سزارین :

در برخی موارد زن باردار شرایط لازم برای زایمان طبیعی را ندارد و باید سزارین شود . در این شرایط باید به نظر پزشک اطمینان کرده و به آن عمل کرده . سزارین به خروج جنین از راه برش جراحی روی شکم و رحم می گویند که در اتاق عمل و تحت بیهوشی عمومی و یا بی حسی اپیدورال و یا نخاعی انجام میشود

## سزارین بر دو نوع است :

**سزارین انتخابی :** سزارینی است که بدون نیاز پزشکی و با انتخاب خود فرد انجام می شود .

**سزارین اورژانس :** سزارینی است که با تشخیص پزشک یا ماما و برای نجات جان مادر و یا نوزاد انجام می شود .

تفاوت زایمان طبیعی و سزارین :

عوارض زایمان سزارین:

عفونت، ایست قلبی، خونریزی از محل عمل، احتمال تزریق خون، صدمه به اعضای دیگر، عوارض بیهوشی و عوارض روانی، طولانی شدن دوره نقاهت در مقایسه با زایمان طبیعی، طولانی شدن دوران بستری در بیمارستان در مقایسه با زایمان طبیعی، افزایش احتمال مرگ نوزادی حاصل از سزارین به نسبت زایمان طبیعی، در صورتی که بیمار سابقه جراحی لگن یا سزارین قبلی داشته باشد احتمال چسبندگی در ناحیه لگن، خارج نمودن رحم و یا تخمدانها، آسیب به حالب، خطر به وجود آمدن جفت سرراهی در حاملگی بعد، احتمال افزایش ناباروری و حاملگی خارج رحمی، تاخیر ارتباط بین مادر و نوزاد و احتمال بروز مشکلات تنفسی در نوزاد

### عوارض زایمان طبیعی:

زایمان طول کشیده و یا زایمان سریع می تواند با عوارض و یا آسیب های جنینی همراه باشد، وضعیت غیرطبیعی جنین مثل زایمان با پا و... یا اندام ها که نیاز به مداخله جراحی داشته باشد، پارگیهای رحم، آسیب ناحیه پرینه .

در زایمان طبیعی میزان افتادگی رحم و مثانه بیشتر است .

افتادگی به خاطر بارداری است که علت آن فشار وزن جنین بر روی عضلات کف لگن می باشد ، در کلاسه‌های زایمان به مادران تقویت عضلات آموزش داده می شود.

افتادگی در خانم ها به مرور زمان با افزایش سن زیادتر می شود . سبک زندگی فرد (استفاده از توالت ایرانی) ، تعداد حاملگی (هرچه تعداد حاملگی افزایش می یابد احتمال افتادگی بیشتر می شود) ، مدت زمان زایمان (هر چه زمان زایمان طولانی تر شود ) و در صورتیکه در زایمان از ابزار (وکیوم و فورسپس) استفاده شود ، احتمال افتادگی زیادتر می شود .

### درد زایمان:

طبیعت زایمان درد است و علت اصلی درد زایمان انقباضات رحمی است که باعث باز و نرم شدن دهانه رحم می شود تا جنین بتواند از آن به داخل مهبل وارد و سپس از این مجرا خارج شود. واکنش زن

باردار نسبت به درد زایمان متفاوت است و تحت تاثیر عوامل زیادی مثل فرهنگ، احساس ترس و نگرانی، تجربه زایمان قبلی، میزان آمادگی برای بچه دار شدن و حمایت همسر می باشد.

روشهای کاهش درد :

روشهای غیردارویی:

### ۱- تمرینهای کششی تن آرامی ومهارت های تنفسی:

این تمرینات نه تنها باعث توانایی ذهن می شود بلکه به همراه تن آرامی ومهارتهای تنفسی موجب برقراری هماهنگی های قوای جسمی و روانی میگردد.

## ۲- قرار گرفتن در وضعیتهای مختلف در زمان درد:

تغییر وضعیت موجب رفع خستگی ، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر می شود. زن باردار می تواند به دلخواه خود هر حالتی که راحت تر است را انتخاب کند. توانایی وی برای تحمل درد بیشتری شود و احساس رضایت میکند.

A



Walking



Sitting/leaning



Tailor sitting



Semirecumbent



Hands and knees



Standing



Squatting



Kneeling and leaning forward with support

Fig. 18-12A Positions for labor.

© 2004, Mosby, Inc. All rights reserved.



### ۳- فشار مخالف:

در این روش فشاری مداوم و قوی با مشت، پاشنه دست و یا شی سخت بر پایین کمر وارد می شود. این فشار در مرحله اول شروع درد زایمان اثر تسکین بخش دارد. این روش با کمک همراه انجام میشود.

### ۴- تمرکز، تجسم خلاق و انحراف فکر:

با متمرکز کردن حواس و فکر خود به شرایطی غیر از شرایط زایمانی مانند دعاکردن، نگاه کردن به یک عکس، به یادآوردن خاطرات خوب، راه رفتن، تماشای تلویزیون، شنیدن، لمس کردن، انجام صحیح تمرینهای تنفسی می تواند به کاهش درد کمک کند.

### ۵- آوا یا موسیقی:

انقباض و درد شرایط



شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآن می تواند در هنگام

مطلوبی برای وی ایجاد کند. این روش موجب تن آرامی و کاهش درد می گردد.

### ۶-هیپنوتیزم:

بصورت ایجاد تغییرات موقت مغزی همراه با بیهوشی می باشد که موجب افزایش قدرت تلقین می شود.

### ۷-گرمای سطحی:

در این روش اشیای گرمی مانند بطری اب گرم حوله مرطوب و گرم را بر روی قسمت های کشاله ران، شکم، کمر قرار می دهند. گرما باعث افزایش جریان خون کاهش درد و خستگی می شود. ژل های گرم کننده و دوش گرفتن با ابگرم نیز کمک کننده است.

## ۸- سرمای سطحی:

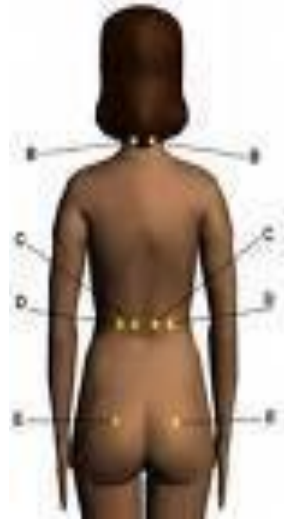
در این روش استفاده از کیسه اب یخ تکه های یخ و حوله خیس شده با اب سرد بر روی کمر توصیه میشود. سرما از طریق کم کردن درجه حرارت عضله و کاهش گرفتگی ان باعث کاهش درد میشود.

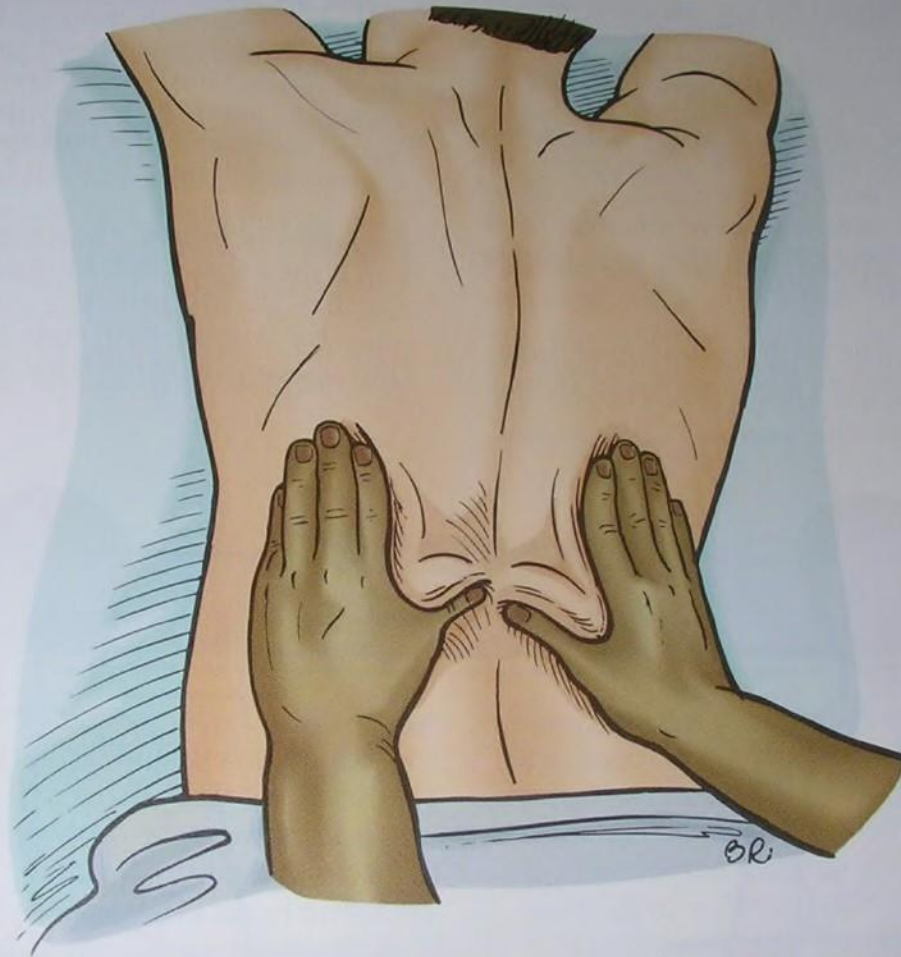
## ۹-لمس و ماساژ:

یکی از راههای آرام کردن و انرژی دادن است. نوازش اطمینان بخش و دوستانه قسمت گونه و موها، در اغوش گرفتن ماساژ نواحی دست، کمر و باسن توسط همراه می تواند موجب کاهش درد و تسکین زن باردار شود.

## ۱۰-طب فشاری:

فشار عمیق با دست بر روی نقاط مشخصی از بدن موجب کاهش درد میشود. معمولا این فشار با نوک انگشت شست و سایر انگشتان وارد میشود. این نقاط شامل: شانه ها، پایین پشت، لگن، قوزک پا، ناخنهای کوچک انگشتان پا و کف پا میباشد.





**fig. 10-8**

Use of pétrissage (skin rolling) to assess the skin and superficial connective tissues by lifting the tissues.

men to find tendons at

## ۱۲- تحریک الکتریکی عصب از راه پوست :

دو جفت بالشتک الکتریکی بر روی کمر نصب میشود. این بالشتکها به دستگاه کوچکی متصل است که در دست زن باردار قرار می گیرد. وظیفه دستگاه تولید امواج یست که موجب کاهش درد میشود.

## ۱۳- اروماتراپی:

استفاده از روغنهای مخصوص مانند اسطوخودوس، بابونه، پونه و مریم گلی برای تقویت سلامت و افزایش آرامش و کاهش اضطراب موثر است .

روشهای دارویی:

## ۱- بی حسی نخاعی و یا اپیدورال :

داروی بی حسی در فضای ستون فقرات و در اطراف یا داخل نخاع تزریق میشود. در این روش زن درد را احساس نمیکند ولی بیدار و هشیار است.

## ۲- استنشاق داروی بی دردی:

داروی بی حسی از طریق گذاردن ماسک بر روی بینی و دهان به بدن زن منتقل شده و دردهای وی را تا حدی کاهش میدهد.

## ۳- تزریق داروی بی دردی:

در بعضی مواقع با تشخیص پزشک تزریق داروی بی دردی می تواند در کم کردن درد موثر باشد.

## برنامه ریزی برای زایمان:

لازم است در مورد کارهایی که باید قبل و بعد از زایمان انجام شود از پیش فکر کرده و برای آن مانند هر موقعیت دیگری در زندگی برنامه ریزی شود. نا آگاهی، دستپاچگی و انجام کارهای شتابزده نگرانی و تشویش را افزایش میدهد. در واقع با شرکت در کلاس آمادگی پیش از زایمان و انتخاب همراه اولین قدم مثبت برای زایمان برداشته شده است. برنامه ریزی زن باردار و همسرش را برای رویارویی با زایمان آماده میکند و نگرانیها را کاهش میدهد. لازم است نوع زایمان و روش کاهش درد یا بی دردی



با کمک مربی کلاس از قبل مشخص شود.  
بهتر است از اواخر هفته ۲۸ وسایل مورد نیاز آماده شود.

### **وسایل مورد نیاز مادر :**

- لباس گشاد و راحت
- دستمال کاغذی و نوار بهداشتی
- لباس زیر
- لوازم شخصی
- شماره تلفنهای ضروری
- مدارک پزشکی

وسایل مورد نیاز نوزاد :

- لباس مناسب فصل
- پتوی نوزاد
- پوشک
- ساک حمل نوزاد

تامین وسیله نقلیه ، فاصله منزل تا محل زایمان و مدت زمان آن مورد توجه قرار گیرد .