

چطور می‌فهمید زایمان شما شروع شده است؟

ممکن است به راحتی درد پیش از زایمان - قبل از شروع زایمان - را با زایمان اصلی اشتباه بگیرید. در هر دو حالت، ممکن است انقباضات ناراحت‌کننده‌ای داشته باشید. اما تفاوت‌های واضحی وجود دارد:

زایمان واقعی	پیش از زایمان
<p>انقباضات:</p> <ul style="list-style-type: none"> با فاصله‌های زمانی منظم اتفاق می‌افتند طولانی‌تر می‌شوند قوی‌تر می‌شوند در شکم، پایین کمر یا ران‌ها احساس می‌شوند چه در حال حرکت و چه در زمان استراحت ادامه پیدا می‌کنند 	<p>انقباضات:</p> <ul style="list-style-type: none"> با فاصله‌های زمانی منظم اتفاق نمی‌افتند طول مدت آن‌ها با هم تفاوت دارد مثل هم هستند یا ضعیف‌تر می‌شوند در قسمت پایین شکم حس می‌شوند در زمان حرکت بسیار ناراحت‌کننده هستند
دهانه رحم نازک و کوتاه می‌گردد («کنار رفتن») و باز می‌شود («فراخشی»)	دهانه رحم همچنان بسته است
ممکن است با پاره شدن کیسه آب شاهد «نمایش» یا ترشح از ساک آمنیوتیک باشید	هیچ ترشح صورتی وجود ندارد («نمایش»)

آرامش برای زایمان

این تکنیک‌ها را همین الان تمرین کنید تا زمانی که درد زایمان آغاز می‌شود بدانید کدام تمرینات از همه مفیدتر هستند:

تمرکز روی نقطه مرکزی - روی چیزی یا کسی به غیر از درد تمرکز کنید.

تصویرسازی - یک مکان یا چیزی که باعث می‌شود احساس آرامش داشته باشید، تصور کنید.

آب درمانی - حمام کنید یا دوش بگیرید. تا زمانی که وارد زایمان فعال نشدید، حمام نروید زیرا ممکن است باعث کند شدن انقباضات ابتدایی شما شود. و یادتان باشد خیلی آب بنوشید.

ماساژ - از حرکات سبک، با حتی نوازش روی شکم استفاده کنید، قسمت پایین کمر را فشار دهید یا نواحی پرتنش را فشار دهید و رها کنید. از همسران بخواهید شما را ماساژ بدهد یا خودتان این کار را انجام بدهید.

آرامش کامل - به ترتیب هر یک از قسمت‌های بدنتان کمی فشار بیاورید و سپس استراحت بدهید. هر ماهیچه را برای 3 تا 5 ثانیه نگه دارید. با سفت کردن، دم و با استراحت دادن، بازدم را انجام بدهید.

«همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

برای اطلاع از اینکه چطور می‌توانید از چیزهایی مثل ماساژ برای کمک کردن به همسران در زایمان استفاده کنید، این قسمت را مطالعه کنید. در طول دوران بارداری تمرینات آرامشی و تنفس را همراه هم انجام بدهید. در طول زایمان، همسران را تشویق و از او تعریف کنید.

امتحان کنید

دوش بگیرید. اگر در وضعیت پیش از زایمان باشید، احتمالاً انقباضات آرام و کوتاه‌تر می‌شوند. یا سعی کنید بخواهید و یا با انجام یک فعالیت دیگر حواس خود را پرت کنید. اگر بتوانید یکی از این کارها را انجام بدهید، احتمالاً حالت پیش از زایمان است.

داستان خانوادگی

شروع زایمان میشل خیلی گیج‌کننده بود. تمام شب یکشنبه را به دلیل داشتن انقباضات زیاد بیدار بود اما صبح خوابید و همه چیز متوقف شد. تمام روز می‌گرفت و رها می‌کرد. قسمت بیشتر شب دوشنبه را به خاطر داشتن انقباضات زیاد بیدار ماند و ترشحات خیلی کم بود. همه چیز دوباره با خوردن صبحانه و رفتن به حمام متوقف شد. روز سه‌شنبه خسته و درمانده به بیمارستان رفتیم، پسرمان آخر همان شب به دنیا آمد.



تنفس برای زایمان

با استفاده از تکنیک‌های تنفس می‌توانید در هنگام زایمان آرامش داشته باشید، تمرکز خود را به یک نقطه منعطف بکنید، دردتان را کاهش دهید و جریان اکسیژن خودتان و کودک را حفظ نمایید.

تنفس آرام - با نصف سرعت عادی از طریق بینی کار دم و از راه دهان کار بازدم را انجام دهید. شانه‌های خود را آرام نگه دارید.

تنفس سبک - به صورت بسیار سطحی کار دم و باز دم را از طریق دهان با سرعتی حدود دو برابر سرعت عادی، انجام دهید. وقتی کاهش انقباض شروع شد، به تنفس آرام برگردید. وقتی متوقف شد، یک نفس عمیق بکشید. با یک آه آرامش‌بخش به آن خاتمه دهید.

نگه داشتن کوتاه نفس (مرحله دوم زایمان) - وقتی به خودتان فشار می‌آورید، نفستان را برای مدت کوتاه نگه دارید.

نفس زدن (مرحله دوم زایمان) - شانه خود را بالا بگیرید، دهانتان را کمی باز نگه دارید و نفس‌های سبک و سریع داشته باشید، مثل یک سگ که در حال نفس زدن است. این کار باعث می‌شود میل به فشار آوردن را کنترل کنید تا سر کودک بتواند به آرامی خارج شود.

ضد فشار چیست؟

فشار محکم و ثابت که روی یک نقطه دردناک اعمال می‌شود. همسر شما می‌تواند با دستش فشار بدهد یا می‌توانید به یک حوله لوله شده، یک توپ تنیس یا دیوار تکیه دهید.

امتحان کنید



به آمادگی برای زایمان به چشم تمرین برای حضور در یک ماراتن نگاه کنید؛ سرعت خود را تنظیم کنید، آب بنوشید و تکنیک‌های تنفسی و آرامش‌بخش را پیش از روز مسابقه تمرین کنید تا وقتی به آن‌ها نیاز دارید، کاملاً آماده باشید.

وضعیت‌های راحت برای زایمان

سعی کنید صاف، در حال حرکت و آرام بمانید. وضعیت خود را مرتباً تغییر دهید.

مرحله اول زایمان:

پیاده‌روی

مفید برای:

- پایین رفتن بچه در لگن
- کاهش کمردرد

ایستادن

مفید برای:

- کاهش کمردرد

لگنتان را تکان دهید، به جلو خم شوید و روی چیزی استراحت کنید یا فشار متقابل را امتحان کنید.

مرحله اول و دوم زایمان:

صاف نشستن

مفید برای:

- استراحت دادن به باسن برای فشار
- داشتن یک تغییر آرامش بخش پس از ایستادن
- فراهم شدن یک موقعیت راحت اگر نظارت الکترونیکی جنین داشته باشید

نشستن روی توالت را امتحان کنید

نیمه نشسته

مفید برای:

- استراحت کردن
- چرت زدن بین انقباضات
- به جلو خم شوید، روی همسرتان استراحت کنید و ماساژ کمر بگیرید.

توپ تولد

مفید برای:

- پایین رفتن بچه در لگن

در حالت زانو زدن روی توپ تکیه کنید یا در حالی که یک نفر به شما در حفظ وزنتان کمک می‌کند، روی آن بنشینید. اگر آغشته به روغن و لوسیون شدید و بدنتان لغزنده است، از توپ استفاده نکنید.

زانو زدن

مفید برای:

- کاهش فشار وارد شده به بواسیر
- کاهش کمردرد

روی یک صندلی یا تخت خواب به جلو خم شوید تا فشار روی دست‌ها و مچ‌تان کاهش پیدا کند. تیلت‌های لگنی را امتحان کنید. زانو بزنید و روی یک پشتیبان تکیه کنید در حالی که همسرتان شما را ماساژ می‌دهد و از فشار متقابل استفاده می‌کند.

دراز کشیدن به پهلو

مفید برای:

- جایگزین با قدم زدن در طول مرحله اول زایمان
- استفاده در طول زایمان
- ارائه یک وضعیت ایمن اگر داروهای مسکن دریافت کردید یا زایمان اپیدورال دارید
- کاهش فشار وارد شده به بواسیر
- مطمئن شوید پایی که در بالا قرار می‌گیرد به خوبی حمایت می‌شود تا بتوانید بین انقباضات استراحت کنید

اسکوات زدن

مفید برای:

- پایین رفتن بچه در لگن
- سعی کنید به یک نفر تکیه کنید یا از کسی بخواهید بازوهایش را دور شما بگیرد تا پاهایتان استراحت کنند. بین انقباضات، موقعیت خود را تغییر دهید