



مرحله اولیه زایمان:

نکاتی برای افراد پشتیبان

مرحله اولیه زایمان چیست؟

مرحله اولیه زایمان شروع فرآیند زایمان است. برای بسیاری از افراد طولانی ترین مرحله نیز هست. این زمانی است که فردی که از او حمایت میکنید ممکن است انقباضات (سفت و شل شدن رحم) را تجربه کند. انقباضات در مرحله اولیه زایمان ممکن است شبیه دردهای شدید قاعدگی باشند، یا بقدری شدید باشند که فرد زائو نیاز به تمرکز بر روی تنفس خود داشته باشد و صحبت کردن را متوقف کند. فاصله و مدت انقباضات متفاوت خواهد بود و حتی ممکن است برای مدتی متوقف و مجدداً شروع شوند. در حالیکه مرحله اولیه زایمان مرحله ای هیجان انگیز است، اما طبیعی است که استرس به شما دست دهد و در مورد نحوه حمایت تان مطمئن نباشید.

چگونه میتوانم برای مرحله اولیه زایمان آماده شوم؟

شرکت کردن در کلاس آمادگی قبل از زایمان میتواند به شما در آگاهی آنچه که انتظار دارید، کمک کند. مهم است در طول مرحله اولیه زایمان درباره هر چیز خاصی که فرد مورد حمایت شما دوست دارد، با او صحبت کنید.

شما میتوانید موارد زیر را سوال کنید:

- دوست دارید چه کسی حضور داشته باشد؟ (مثلاً، خانواده، دوستان، دولا- همراه زائو)
- چه روشهایی را برای تسکین درد ترجیح میدهید؟ (مثلاً، تمرینات تنفسی، ماساژ، دوش گرفتن یا حمام کردن، TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) تحریک الکتریکی عصب از راه پوست)، رایحه درمانی
- آیا موارد دیگری وجود دارند که شما علاقه داشته باشید؟ (مثل، توپ ورزشی، لیست پخش موسیقی، تنقلات و نوشیدنی)
- من چه کار دیگری میتوانم انجام بدهم یا چه حرفی بزنم که کمک کند؟
- آیا کاری هست که بخواهید از آن اجتناب کنید؟



این گفتگوها قبل از زایمان میتواند به بهتر آماده بودن شما کمک کند، اما به خاطر داشته باشید که زایمان هر فردی منحصر بفرد است. گاهی اوقات این روشها و راهکارهایی که شما درباره اش صحبت کرده اید ممکن است در آن لحظه مفید واقع نشوند. در صورت تغییر نیازها و برنامه ریزیها پذیرا و انعطاف پذیر باشید. آماده بودن برای راهکارهای مختلف میتواند به هردوی شما کمک کند تا به بهترین نتیجه برسید.

چگونه میتوانم در مرحله اولیه زایمان کمک کنم؟

اکثر افراد از گذراندن دوران مرحله اولیه زایمان در منزل یا محیطی آرام و راحت سود میبرند. فردی که شما از او حمایت میکنید معمولاً در بیمارستان یا زایشگاه بستری نخواهد شد یا ماما با او در منزل نمی ماند تا زمانی که به مرحله فعال زایمان برسد. در دوران مرحله اولیه زایمان رفتن به بیمارستان ایمن تر نخواهد بود و میتواند احتمال مداخلات پزشکی مثل عمل سزارین را افزایش دهد.

در طول مرحله اولیه زایمان، روشهای متعددی برای حمایت وجود دارند که عبارتند از:



حضور داشته باشید: در کنار فرد زائو باشید و در همان لحظه به نیازهایش گوش دهید.



خوردن و آشامیدن را به او یادآوری کنید: آب به او بدهید و مقداری تنقلات و نوشیدنی های مورد علاقه اش را دم دست داشته باشید.



برای اینکه زمان راحت تر بگذرد: باهم فیلم تماشا کنید، بازی کنید، پیاده روی کنید، به موسیقی گوش دهید یا در مراسم فرهنگی، مذهبی یا سنتی با او شرکت کنید.



به کنترل دردش کمک کنید: برای کمک به راهکارهای مقابله با درد و روشهای آرام بخش در دسترس باشید.



تشویق کنید: با کلمات و جملات حمایتی و دلگرم کننده به او قوت قلب بدهید.



از تصمیمات او حمایت کنید: از خواسته فرد زائو دفاع کنید.



در صورت نیاز، آماده باشید که به بیمارستان بروید: کیف وسایل را برای مراقبت از کودکان و حیوانات خانگی برنامه ریزی کنید.

- خونریزی تازه، قرمز روشن در لباس زیرش که شبیه به مخاط یا ترشحات صورتی رنگ نباشد
- تب ۱۰۰،۴ درجه فارنهایت (۳۸ درجه سانتیگراد) یا بالاتر
- سردرد ناگهانی یا شدید
- تغییر در بینایی (مثل تارینی، نقطه بینی یا هاله های نور)
- حالت تهوع و/یا استفراغ شدید
- کاهش در تکان خوردن جنین

چه زمانی باید با ماما تماس بگیریم؟

معمولاً باید صبر کنید تا فردی که از او مراقبت میکنید در مرحله زایمان فعال قرار گیرد، بعد با ماما تماس بگیرید. در برخی موارد، در هفته های منتهی به زایمان، ماما به شما توضیح خواهد داد که چه زمانی با او تماس بگیرید.

اگر فرد زائو یکی از این علائم را داشته باشد، فوراً با ماما تماس بگیرید:

یادداشتها:

