

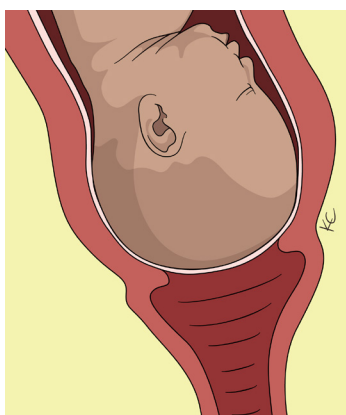


مرحله اولیه زایمان:

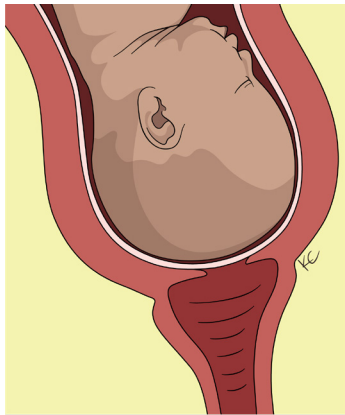
در مورد مرحله اولیه زایمان چه اطلاعاتی باید داشته باشیم؟

مرحله اولیه زایمان و مرحله فعال زایمان چیست؟

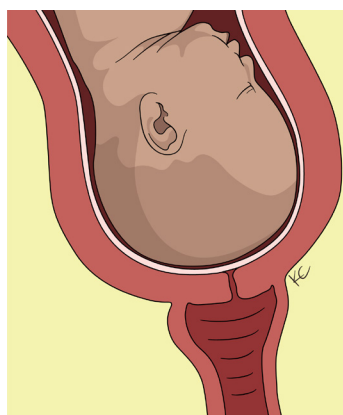
مرحله اولیه زایمان شروع فرآیند زایمان است. دهانه رحم (شما) شروع به باز شدن میکند (که اتساع - باز شدن نامیده میشود) و همزمان نازکتر و نرمتر میگردد (این امر افاسمان یا نازک شدن دهانه رحم نامیده میشود). در طول مرحله اولیه زایمان دهانه رحم از صفر تا شش سانتیمتر باز میشود و اتساع آن اغلب به آرامی صورت میگیرد. مرحله فعال زایمان با باز شدن دهانه رحم به اندازه 6 سانتیمتر آغاز میشود. در این مرحله، دهانه رحم از 6 تا 10 سانتیمتر باز میشود و باز شدن اغلب سریعتر اتفاق می افتد.



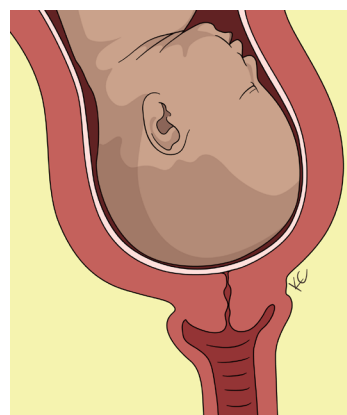
دهانه رحم کاملاً به اندازه ۱۰ سانتیمتر باز شده است



دهانه رحم افاسمان شده و ۶ سانتیمتر باز شده است



دهانه رحم افاسمان شده و ۱ سانتیمتر باز شده است



دهانه رحم افاسمان نشده یا باز نشده است

در مرحله اولیه زایمان چه اتفاقی می افتد؟

هر زایمان منحصر بفرد است و هر تجربه ای میتواند حتی برای همان فرد متفاوت باشد. در زمان مرحله اولیه زایمان، شما معمولاً انقباضات (سفت و شل شدن رحم) را احساس میکنید. طول و مدت انقباضات متفاوت است و ممکن است برای مدتی متوقف شده و مجدداً شروع شوند.

سایر علائم مرحله اولیه زایمان عبارتند از:



ترشح مخاطی شکل در لباس زیر (شورت) شما (که ممکن است صورتی رنگ، قرمز به رنگ خون یا شبیه به ژله باشد یا گاهی به صورت یک توده بزرگ و سفت یا «پلاگ» مخاطی باشد)



کمر درد



احساس پایین تر آمدن نوزاد در لگن



مدفوع شل و آبکی



افزایش نیاز به ادرار کردن



مرحله اولیه زایمان چقدر طول میکشد؟

برای بسیاری از افراد، مرحله اولیه زایمان طولانی ترین مرحله یعنی به اندازه دو سوم کل فرایند زایمان است. ممکن است چندین ساعت یا حتی چند روز طول بکشد تا مرحله فعال زایمان شروع شود. اگر اولین بار است که زایمان میکنید، مرحله اولیه زایمان معمولاً بیشتر طول میکشد.

اگر در طول مرحله اولیه زایمان کیسه آب شما پاره شود، توصیه های خاصی را که مامای شما ارائه کرده است، دنبال کنید.

چگونه بفهمم که این مرحله اولیه زایمان است و نه مرحله فعال زایمان؟

تشخیص فرق بین مرحله اولیه زایمان و مرحله فعال زایمان میتواند دشوار باشد، بویژه اگر این اولین زایمان شما است. انقباضات رحم میتوانند برای هر کسی متفاوت باشند.

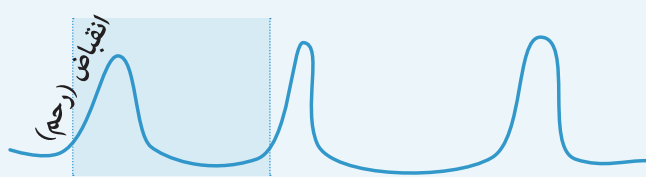
در طول مرحله اولیه زایمان، انقباضات ممکن است:

- کمتر از یک دقیقه طول بکشند.
- بیش از یک دقیقه طول بکشند اما خفیف احساس شوند.
- با فاصله نزدیک به هم باشند، اما بعد از مدتی متوقف شوند.
- شبیه به دردهای شدید قاعدگی احساس شوند.
- شبیه به درد یا فشار احساس شوند.
- بقدری شدید باشند که مجبور شوید روی تنفس خود تمرکز کنید.

انقباضات در مرحله فعال زایمان:

- شدیدتر و منظم تر خواهند بود: بطور مداوم با فاصله سه تا چهار دقیقه، هر کدام 60 ثانیه طول میکشد و این مدل به مدت بیش از یک ساعت ادامه خواهد داشت.
- ممکن است بویژه در طول زمان انقباضات، شما جدی تر و متمرکزتر شوید و کمتر صحبت کنید.

مرحله اولیه زایمان



مرحله فعال زایمان



انقباضات از شروع یک انقباض تا شروع انقباض بعدی زمان بندی میشوند

به خاطر داشته باشید که زایمان هر فرد فرق میکند.

اگر قبلاً زایمان کرده اید، این امر میتواند سریعتر پیش برود. اگر این اولین زایمان شما نیست، ممکن است ماما از شما بخواهد که وقتی فاصله انقباضات شما پنج دقیقه است، با او تماس بگیرید.

در مورد مرحله اولیه زایمان چه کاری باید انجام دهم؟

میتوانید این توصیه ها را امتحان کنید تا در سازگاری (تحمل درد) به شما کمک کنند:

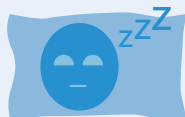
حواس خود را پرت کنید: فیلم تماشا کنید، با یکی از دوستانتان تماس بگیرید یا به موسیقی گوش دهید.



تحرك داشته باشید: پیاده روی کنید یا فعالیتهای روزانه عادی خود را ادامه دهید.



استراحت کنید: اگر میتوانید بخوابید یا دراز بکشید.



غذا بخورید یا مایعات بنوشید: حفظ آب بدن و تغذیه کافی مهم است. به احتمال زیاد وقتی شما در زمان مرحله فعال زایمان هستید، احساس گرسنگی نمیکنید، پس در مرحله اولیه زایمان مصرف وعده های غذایی کوچک یا میان وعده (تنقلات) میتواند کمک کند.



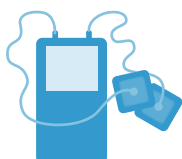
دوش بگیرید یا حمام کنید: این امر میتواند به شما کمک کند تا آرام باشید. گاهی اوقات انقباضات میتوانند در درون آب، آهسته یا متوقف شوند که کاملاً طبیعی است. این بدین معناست که شما هنوز در مرحله اولیه زایمان هستید.



از چه اقدامات آرام بخشی میتوانم در طول مرحله اولیه زایمان استفاده کنم؟

ابزارهای زیادی وجود دارند که میتوانید برای احساس راحتی بیشتر از آنها استفاده کنید. قبل از زایمان، درباره راهکارهایی که مایل هستید امتحان کنید، فکر کنید. با مامای خود و سایر افراد پشتیبان خود صحبت کنید که آیا وسایلی برای استفاده شما در اختیار دارند یا خیر.

برخی از روشها عبارتند از:



TENS (TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION)
تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (دستگاه کوچکی است که بارهای الکتریکی ملایمی را برای تسکین درد و حواس پرتی در پوست ساطع میکند).



رایحه درمانی (مثل روغنهای معطر)



تماس و لمس (مثل ماساژ یا طب فشاری)



تمرینات تنفسی، تکنیکهای ذهن آگاهی و روشهای فرهنگی، مذهبی یا سنتی.



تغییر حالت قرارگیری بدن (مثل نشستن روی توپ ورزشی، روی دستان و زانوها، دراز کشیدن به پهلو)



مصرف تایلنول (TYLENOL) یا گراول (GRAVOL) که بدون نسخه پزشک در دسترس هستند

چه زمانی باید با ماما تماس بگیرم؟



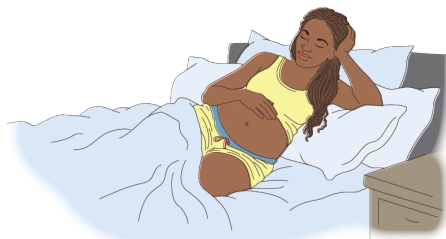
اگر هیچ یک از این روشها موثر نباشند، مامای شما ممکن است روشهای دیگری برای تسکین درد پیشنهاد کند. او در یافتن بهترین گزینه برای وضعیتتان با شما همکاری خواهد کرد.

نکات مثبت مربوط به ماندن در خانه در طول مرحله اولیه زایمان چیست؟

اکثر افراد از گذراندن دوران مرحله اولیه زایمان در منزل یا محیطی آرام و راحت سود می‌برند. افرادی که در مرحله اولیه زایمان خارج از بیمارستان می‌مانند، کمتر احتمال می‌رود که به مداخلات پزشکی مثل عمل سزارین نیاز داشته باشند. ممکن است شرایطی وجود داشته باشد که نتوانید در طول مرحله اولیه زایمان در خانه بمانید. در این مواقع، مامای شما در باره اقدامات لازم با شما صحبت خواهد کرد.



کنترل محیط اطراف خود: کم کردن نور یا گوش دادن به موسیقی



محیطی راحت و آشنا



دسترسی به تخت شخصی خود، دوش یا حمام



مزایای ماندن در خانه



صرف غذا و نوشیدنی برطبق خواسته خود



حرکت به اطراف و دستیابی به حالت‌های قرارگیری راحت



فضای بیشتری برای افراد پشتیبان

چه زمانی باید با ماما تماس بگیرم؟

مامای شما به شما اطلاع خواهد داد که چه زمانی با وی تماس بگیرید. معمولاً قبل از تماس با ماما، تا زمانیکه فکر میکنید در مرحله فعال زایمان هستید، باید صبر کنید. با این حال، اگر احساس میکنید چیزی درست نیست (مشکلی وجود دارد)، یا مطمئن نیستید یا نگران هستید یا سوالی دارید، با مامای خود تماس بگیرید.

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر، فوراً با مامای خود تماس بگیرید:



- خونریزی تازه، قرمز روشن در لباس زیرتان 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 دید شما (مثل تاریبی، نقطه بینی یا هاله های نور)
- حالت تهوع و/یا استفراغ شدید
- کاهش در تکان خوردن جنین

ماما چه زمانی با من خواهد ماند؟

اگر زایمان شما در منزل صورت میگیرد، ماما در زمان مرحله فعال زایمان در منزل با شما میماند.

اگر قصد دارید در زایشگاه یا بیمارستان زایمان کنید، معمولاً زمانی خانه را برای ملاقات با ماما ترک میکنید که در حالت مرحله فعال زایمان باشید.

منابع بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مرحله اولیه زایمان، لطفاً برنامه کاربردی (آپ - app) مرحله اولیه زایمان مربوط به انجمن ماماها (AOM) را دانلود کنید. این برنامه شامل اطلاعات بیشتری در مورد مرحله اولیه زایمان از جمله ویدیوهایی درباره اقدامات مختلف برای راحتی و زمان سنج برای سنجش انقباض (رحم) میباشد. این اطلاعات در App Store و Google Play موجود است.

در دوران مرحله اولیه زایمان از مامای خود چه انتظاری میتوانم داشته باشم؟

در طول بارداری، شما باید با مامای خود درباره مراقبتهای لازم در طول مرحله اولیه زایمان و اینکه چه کسی میتواند در این مدت به شما کمک کند، از جمله شریک زندگی تان، خانواده و دوستان یا فرد متخصصی مثل دولا (فرد همراه زائو) صحبت کنید.

وقتی برای اولین بار در مرحله اولیه زایمان با مامای خود تماس میگیرید، او ممکن است تلفنی با شما صحبت کند و در مورد انقباضات از شما بپرسد. در برخی موارد، ممکن است برای ارزیابی به منزل شما نیز بیاید.

وقتی که ماما شما را ارزیابی میکند، اگر در دوره مرحله فعال زایمان قرار نداشته باشید، معمولاً از شما میخواهد که در خانه بمانید. اگر بیش از یک ارزیابی مرحله اولیه زایمان داشته باشید، غیر عادی نیست، مخصوصاً اگر اولین فرزند شما باشد.

مامای شما در مورد زمان تماس بعدی با شما صحبت خواهد کرد. میتوانید سوالات زیر را از او بپرسید:

- بعد چه انتظاری میتوانم داشته باشم؟
- چه زمانی باید دوباره با شما تماس بگیرم؟

آیا به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

سوالات، ابهامات و ایده های خود را با مامای خود در میان بگذارید. میتوانید آنها را در زیر این جزوه، در یک ورق کاغذ جداگانه یا تلفن خود یادداشت کنید.

این جزوه اطلاعات مناسب را برای مراجعین که بر مبنای راهنمای بالینی شماره 20 انجمن ماماها (AOM) به عنوان: مراقبتهای مامایی در طول مرحله اولیه زایمان ارائه میدهد. این راهنما به نحوی طراحی شده که به شما کمک میکند برخی از ملاحظات و گزینه هائی را که ممکن است در زمان کمک گرفتن از ماما داشته باشید، بهتر درک کنید. این راهنما جایگزین صحبت های بین شما و مامای شما که در مورد گزینش آگاهانه خواهید داشت، نمیشود. اگر پس از مطالعه این جزوه سوال، نگرانی و یا نظری دارید، لطفاً آن را با مامای خود در میان بگذارید.