



...آغاز زایمان



برخورد با مرحله نهفتگی



مرحله نهفتگی چیست؟

زایمان شما میتواند با دردهای زایمانی یا با پاره شدن کیسه آب شروع شود. مرحله اول به دو قسمت تقسیم میشود: نهفتگی و مرحله فعال باز شدن. (مرحله نهفتگی) یا مرحله اولیه باز شدن (فاصله زمانی از آغاز زایمان تا باز شدن دهانه رحم به میزان ۴ تا ۶ سانتیمتر است)

در مرحله نهفتگی، فعالیت رحم باید هماهنگ و پیشرفت کند تا دهانه رحم به تدریج نازکتر و کوتاهتر شود و دهانه رحم به میزان ۴ تا ۶ سانتیمتر باز شود. دردهای زایمانی معمولاً منظم و نسبتاً دردناک هستند. مدت زمان مرحله نهفتگی میتواند از چند ساعت تا چند روز متغیر باشد. مرحله فعال باز شدن که بعد از مرحله نهفتگی میآید، با دردهای زایمانی منظم و دردناک مشخص میشود که دهانه رحم را از ۴ تا ۶ سانتیمتر تا باز شدن کامل باز میکنند



لطفاً توجه داشته باشید:



برای این مرحله حساس زایمان، تنظیم روحی و روانی بسیار مهم است. بنابراین مهم است که در محیطی باشید که در آن احساس راحتی کنید. تصمیمگیری درباره زمان مناسب برای تماس با ماما یا رفتن به اتاق زایمان همیشه آسان نیست و بستگی به احساس شما دارد. در صورت داشتن فرزند دوم، زایمان ممکن است سریعتر انجام شود، بنابراین مسیر رسیدن به مکان زایمان را در نظر داشته باشید و نکات زیر را هم مدنظر قرار دهید

آیا حداقل در هفتههای آخر بارداری جنین در وضعیت سر به پایین قرار دارد؟ -

آیا با دردها احساس راحتی و ایمنی دارید؟ -

آیا کودک شما در بین دردها حرکت میکند؟ -

اگر به هر یک از این سوالات جواب نه دادید یا خونریزی، نشت آبی یا درد مداوم داشتید، باید با ماما یا اتاق زایمان تماس بگیرید. اگر در دوران بارداری خطری دارد یا توصیه ای برای بستری شدن دارید، از قبل با ماما یا پزشک خود مشورت کنید

چگونه میتوانم با مرحله نهفتگی برخورد کنم؟

یکی از گزینه‌های این است که مرحله نهفتگی را در خانه بگذرانید. مزیت این است که در محیطی آشنا و راحت هستید و می‌توانید آزادانه حرکت کنید. همچنین این امکان وجود دارد که مرحله نهفتگی را در مکان انتخابی زایمان بگذرانید

کمک می‌کند اگر در این مرحله شخص مورد اعتمادی به شما کمک کند. اگر فرزند دارید، ترتیب مراقبت از آنها را بدهید.

سعی کنید دردها را به مدت طولانی‌تر تحمل کنید و به آنها توجه زیادی نکنید. اگر خسته شدید، استراحت کنید. دردهای قوی زایمان شما را بیدار خواهند کرد. اگر نمیتوانید بخوابید، در زمان بین دردها استراحت کنید

اگر نمیتوانید استراحت کنید، خود را مشغول کنید.

اقدامات ممکن برای مقابله با دردها:

ماساژ



تنفس



حمام کردن



دوش گرفتن



پیاذهروی



موقعیتهای مفید:



اگر در خانه احساس راحتی ندارید، می‌توانید به مکان انتخابی زایمان بروید. در آنجا بر اساس راحتی شما و پیشرفت زایمان تصمیمگیری خواهد شد. اگر همه چیز خوب پیش رود و شما هنوز در مرحله نهفتگی باشید، شما توسط کادر متخصص راهنمایی و به خانه بازگردید. شاید بخواهید یک بار دیگر به خانه بروید، یا در نزدیکی مرکز زایمان پیاذهروی کنید، یا در مرکز زایمان بمانید.

مهم است که در مرحله نهفتگی زمان بگذارید و از ایجاد فشار داخل‌جولوگیری کنید. ماما در صورت وجود شک و شبهه همواره همراه شماست و به نگرانیها و سوالات پاسخ خواهد داد. اگر روشهای تسکین درد که ذکر شد، کمک نکردند، می‌توانید در اتاق زایمان نیز درمانهای درد را دریافت کنید

زایمان یک فرایند طبیعی و فیزیولوژیک است که همیشه میتواند تفاوتی داشته باشد. در این متن به برخی نکات مهم در مورد بارداری و زایمان پرداخته شد. لطفاً در صورت داشتن هرگونه نگرانی یا سوال با ماما یا پزشک خود تماس بگیرید. اعضای هیئت ماماها ایالتی نیدرزاکسن برای شما زایمانی خوب و شروع خوبی در زندگی با خانواده‌تان آرزو میکنند. بسیار مهم است که احساسات و خواستههای خود را با ماما در میان بگذارید. موفق باشید

Quellenangaben

• „Vaginale Geburt am Termin. S3-Leitlinie der DGGG/DGHWI. Langfassung. Version: 1.0 Stand 22.12.2020“, Zugriff unter https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/015-083l_S3_Vaginale-Geburt-am-Termin_2021-03.pdf

• Fotografie: Foto- und Bilderwerk - www.bilderwerk.org