

## درد زایمان

انقباضات عضلات رحم و فشار وارد شده به دیواره آن باعث به وجود آمدن درد زایمان می شود.

انواع:

### ۱\_ انقباضات براکتون هیکس یا انقباضات کاذب

معمولاً با درد همراه نیستند. شما احساس میکنید که رحم شما سفت شده است و بعد از چند ثانیه دوباره به حالت قبل بر میگردد منظم نیستند و با فعالیت بیشتر نمیشوند و با نوشیدن آب و مایعات فراوان تغییر وضعیت و با استراحت بهبود می یابند.

### ۲- انقباضات اصلی زایمان

ریتم منظمی دارند و با فعالیت تشدید می یابند و به تدریج بیشتر و شدیدتر میشوند و فواصل آنها کمتر می شود.

## علل درد زایمان

فشار نوزاد بر روی مثانه و روده ها و واژن از علل اصلی درد هنگام تولد است.

هم چنین اندازه و نحوه قرارگیری نوزاد و لگن - استفاده از روشهای طبی(دارویی) جهت القای زایمان- آستانه درد مادر - سرعت زایمان مادر - ژنتیک - تجربه شخصی مادر - حمایت عاطفی از طرف همسر و خانواده - ترس - اضطراب و شنیدن تجربیات دیگران در خصوص زایمان بر نحوه درک شما از این فرایند تاثیر گذار است.

## مراحل درد زایمان طبیعی

۱\_ **درد ابتدایی** دهانه رحم نازک شده و حدود ۳-۴ سانتی متر باز میشود. انقباضات خفیف هستند و فواصل بین آنها نیز طولانی تر است.

### ۲\_ درد فعال زایمان

دهانه رحم تا ۷ سانتی متر باز میشود و انقباضات قوی تر و طولانی تر میشوند

### 3- درد زایمان فعال

این درد قوی تر است و دهانه رحم تا ۱۰ سانتی متر باز میشود و فواصل انقباضات نزد یک تر می شود. درد کمر و پهلوها و کشاله ران نیز ممکن است وجود داشته باشد.

به دلیل حرکت نوزاد در کانال زایمان فشار بیشتری احساس میشود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

مرکز آموزشی درمانی معتضدی

## درد زایمان

تائید کننده : دکتر بتوله ابرش پور (متخصص زنان و زایمان)

تهیه کننده : الهام عزیزی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تلفن : ۷۲۴۶۳۵۱-۷۲۴۶۶۹۳

خط مستقیم آموزش به بیمار : ۷۲۶۴۷۹۰

واحد آموزش بیمار داخلی 185

منبع : کتاب زنان و زایمان ویلیامز

[www.motazedi.kums.ac.ir](http://www.motazedi.kums.ac.ir)

فروردین 1404

## مراقبتهای طول زایمان

حضور یک همراه موثر و آموزش دیده (همسر یا یک عضو از خانواده یا مامای همراه) ... استفاده از تکنیک های تنفسی استفاده از ماساژ دست پشت پاها و شانه ها ... گوش دادن به موسیقی آهسته قدم زدن حرکت بر روی توپ

استفاده از رایحه درمانی ( اسطوخودوس - نعناع - روغنهای مرکبات)

نوشیدن مایعات فراوان

میتوانید از پزشک خود درخواست کنید تا از روش های دارویی کاهش درد زایمان نیز در صورت صلاح دید استفاده کنند.

## 4- درد فشار زایمان

درد ناشی از فشار آوردن شما با فشار قوی قصد خارج کردن نوزاد را دارید

## ۵- درد زایمان جفت

این درد مرحله آسانی برای مادر است.

## مراقبتهای قبل زایمان

مددجوی عزیز شما با رعایت برنامه منظم ورزشی (یوگای بارداری) و شرکت در کلاسهای آمادگی زایمان فیزیولوژیک و مصرف غذاهای مقوی و ویتامینها میتوانید زایمان راحت و سالمی را تجربه کنید.