

درد زایمان

زمان شروع دردهای زایمان برای خانم‌های مختلف می‌تواند

متفاوت باشد. در برخی

خانم‌ها زایمان به طور طبیعی

در پایان هفته ۳۷ اتفاق

می‌افتد و در برخی دیگر

ممکن است تا پایان هفته ۴۱



نیز طول بکشد. پس طبیعی است که زمان شروع دردها برای

همه خانم‌های باردار یک زمان مشخص نباشد. برای تشخیص

این موضوع که دردهای انتهایی بارداری، دردهای واقعی

زایمان است، خانم باردار ابتدا باید بتواند دردهای واقعی و

دردهای کاذب را از یکدیگر تشخیص دهد.

انقباض کاذب

• با درد همراه نیست

• رحم شما سفت شده و بعد از چند ثانیه، دوباره به حالت

قبل بر می‌گردد.

• انقباضات نامنظم و ضعیف است.

• با فعالیت کردن بیشتر نمی‌شود.

• به مرور از شدت آن کم می‌شود.

انقباضات کاذب زمانی بیشتر می‌شود که:

• بدن‌تان دچار کم‌آبی است یا زیاد روی پاهای خود ایستاده‌اید.

• فعالیت‌های بدنی شدید مانند بالا رفتن از پله داشته‌اید.

• مقاربت جنسی داشته‌اید.

• پر بودن مثانه در هنگام صبح

• کمبود آب بدن و داشتن تب

• حرکات شدید جنین در رحم



انجام دادن موارد زیر می‌تواند برای کاهش انقباضات کاذب مفید باشد و اگر با انجام این حرکات، انقباضات بهتر نشد، می‌توانید به ماما یا پزشک مراجعه کنید:

• مقدار زیادی آب و یا در صورت نداشتن سابقه دیابت مایعات شیرین بنوشید.

• تغییر وضعیت بدهید. اگر ایستاده‌اید، بنشینید و اگر نشسته‌اید، دراز بکشید.

• به پهلو چپ دراز بکشید.

درد واقعی زایمان

• اغلب از پشت بدن به سمت جلو حرکت می‌کند.

• کل شکم را سفت می‌کند.

• ممکن است با گرفتگی عضلات و فشار به لگن، کمر

درد یا سفت شدن شکم همراه باشد.

• در واقع این درد راهی فیزیکی برای سفت شدن

رحم و در نهایت پیشرفت روند زایمان است.

به نکات زیر توجه کنید:

* تعداد انقباضات به طور پیوسته افزایش پیدا می‌کند.

* به مرور، دردها برای مدت طولانی‌تری دوام می‌آورند.

* فاصله بین دو انقباض به مرور کمتر می‌شود.

* شدت درد بیشتر می‌شود.

ممکن است با موارد زیر همراه باشد:

• اسهال

• حس کردن نوزاد در قسمت لگن

• تهوع و استفراغ

• پاره شدن کیسه آب به صورت کلی یا جزئی

* ترشحات خونی و مخاطی واژناگر انقباضات و درد شما

با استراحت کردن، تغییر وضعیت و این گونه

فعالیت‌ها متوقف می‌شود، پس درد زایمان طبیعی

شما هنوز شروع نشده زیرا درد واقعی با این کارها

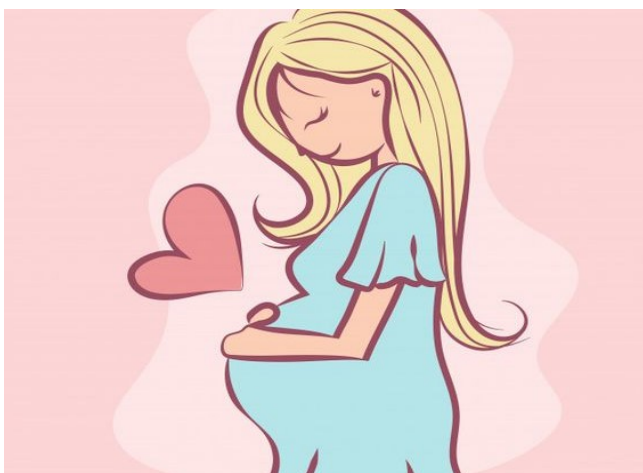
متوقف نخواهد شد.

به صورت کلی انقباضات زایمان به شکل زیر رخ می‌دهند:



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

آنچه باید در مورد دردهای زایمانی بدانید.



گروه هدف: مادران باردار

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن
مریم صفرزاده (کارشناس مامایی)
اسفند ۱۴۰۱

- عدم توانایی پیاپی پیاپی به دلیل انقباضات شدید
- در صورتی که این انقباضات را قبل از هفته ۳۷ ام بارداری خود تجربه کردید، باید پزشک خود را از این موضوع مطلع سازید.

منابع:

- بارداری و زایمان ویلیامز
- <https://namnak.com/>

برای اطلاعات بیشتر و یا در صورت داشتن سوال با بخش زایمان بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن به شماره های زیر تماس بگیرید:

۰۱۳-۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳-۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به سایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه فرمایید:
<https://foumanh.gums.ac.ir/>

- مرحله اول:

فاصله بین دو انقباض: ۵ الی ۳۰ دقیقه

طول مدت هر انقباض: ۳۰ الی ۴۵ ثانیه

- مرحله دوم:

فاصله بین دو انقباض: ۳ الی ۵ دقیقه

طول مدت هر انقباض: ۴۵ تا ۶۰ ثانیه

- مرحله نهایی و قبل از زور زدن:

فاصله بین دو انقباض: ۳۰ ثانیه الی ۲ دقیقه

طول مدت هر انقباض: ۶۰ الی ۹۰ ثانیه



چه زمانی باید به پزشک مراجعه شود؟

در صورت داشتن علائم زیر لازم است که سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- خونریزی واژن
- نشت مداوم مایعات از ناحیه واژن
- بروز انقباضات منظم هر پنج دقیقه یک بار به مدت بیشتر از ۱ ساعت
- احساس هرگونه تغییر قابل توجه در حرکات جنین (حرکت جنین بیش از ۱۰ مرتبه در طول یک ساعت)