

## درد زایمان طبیعی چگونه است

بسیاری از زنان نسبت به درد زایمان به شکل طبیعی آگاهی نداشته و تصورشان بر این است که زایمان طبیعی بیش از آنچه که تصور می کنند دردناک است همراه بودن زایمان طبیعی با درد غیرقابل انکار است اما راهکارهایی مانند زایمان طبیعی بدون درد وجود دارند که می تواند این تجربه را لذت بخش کند.

رحم یک بخش عضلانی است که با انقباض خود نوزاد را به سمت بیرون هل می دهد این انقباضات منبع درد زایمان طبیعی خواهد بود درد در هنگام زایمان با انقباض عضلات رحم و فشار دهانه رحم ایجاد می شود علل دیگر درد در هنگام زایمان عبارتند از فشار روی مثانه و روده توسط سر نوزاد و کشش کانال تولد و واژن.

## عوامل مرتبط با درد زایمان طبیعی

درد در طول زایمان برای هر زن متفاوت است. درد زایمان طبیعی به طور گسترده از یک به زن دیگر و حتی از حاملگی تا

حاملگی دیگر متفاوت است اینکه مادر چه میزان دردی را تجربه می کند به عوامل مختلفی بستگی دارد از جمله:

- ❖ قدرت انقباضات: که در طول روند زایمان افزایش می یابد
- ❖ اندازه و موقعیت کودک در لگن مادر: سرنوزاد به سمت پایین است یا بالا
- ❖ سرعت زایمان مادر

علاوه بر شدت انقباض عضلات در سراسر شکم و گاهی اوقات تمام ناحیه لگن ممکن است فشار روی پشت و پرینه در طول زایمان افزایش یابد و مثانه و روده حساس شود.



تجربه می کنند برای بعضی از آنها شبیه درد های قاعدگی است برای دیگران فشار شدید و عده ای دیگر امواج بسیار قوی اسهالی است را احساس می کنند.

ترکیبی از ژنتیک و تجربیات زندگی آستانه ی درد را تعیین میکند توانایی مقاومت در برابر درد نیز نقش مهمی دارد حمایت اجتماعی / ترس / اضطراب و حتی داستانهای مثبت یا منفی زایمان که مادر قبلا ان را شنیده میتواند به درد زایمان کمک کند.

## • مراحل باز شدن دهانه رحم

باز شدن دهانه رحم در مرحله اول زایمان رخ می دهد که به سه مرحله تقسیم می شود:

فاز اولیه

فاز فعال

مرحله تولد یا انتق

## درد در فاز اولیه

طی این فاز دهانه رحم ۳ الی ۴ سانتیمتر باز می شود انقباض در فاز اولیه ۵ تا ۳۰ دقیقه است معمولا درد و انقباضات در این مرحله را

## درد زایمان طبیعی



شناسنامه بروشور	
عنوان	درد زایمان طبیعی
واحد	واحد آموزش سلامت همگانی
تهیه کننده	آزاده عسکری (کارشناس مامایی)
کد پمفلت	EMKP-IC-002-00
سال تهیه	۱۴۰۲
ناظر کیفی	بیمارستان امام موسی کاظم (ع) زین دشت دکتر زهرا گودرزی متخصص زنان، ش.ن: ۱۵۲۳۸۵ مستشار فرهنگ خانواده، سلامت و رفاه چمرانبار
QR CODE	

آدرس الکترونیک بیمارستان: zarrinhosp.sums.ac.ir

برخی از مادران ترجیح می دهند که زایمان طبیعی بدون استفاده از هیچ بی دردی و مسکن داشته باشند در این مواقع مادر در تمامی مراحل زایمان و تمامی مراحل باز شدن دهانه رحم از کم به زیاد احساس درد خواهند داشت هر چه نوزاد به سمت پایین قرار بگیرد و در کانال تولد باشد مادر درد بیشتری را احساس می کند در واقع در مراحل اولیه درد و فشار یکسان نیست و به ندرت ایجاد می شود اما با پیشرفت زایمان احساس درد و انقباضات مداوم بیشتری وجود خواهد داشت چنانچه زایمان خود را با استفاده از داروی بی دردی یعنی اپیدورال انجام دهید تقریباً هیچ دردی احساس نخواهید کرد و هنگام شروع درد توسط پزشک کنترل خواهد شد در این روش با وجود بی دردی که دارید به راحتی میتوانید پوزیشن های لازم برای زایمان بگیرید و هیچ بی حسی نخواهید داشت.

احتمال پارگی دهانه ی واژن باوجود آنکه بافت واژن نرم و قابل انعطاف است اما اگر زایمان به سرعت و با نیروی این قسمت به سرعت بهبود می یابد و جای زخم در اغلب مواقع باقی نمی ماند و منجر به این قسمت به سرعت بهبود می یابد و جای زخم در اغلب مواقع باقی نمی ماند و منجر به مشکلات طولانی مدت نخواهد شد.

اطراف شکم و کمر و ران ایجاد می شود در این مرحله رحم از حدود ۴ بسیار خفیف است و اغلب خانم ها میتوانند این مرحله را در خانه بدون مشکل سپری کنند. به طور کلی مرحله اول زایمان برای افرادی که بارداری اولیه خود تجربه می کنند حدود ۶ تا ۱۰ ساعت و اگر قبلاً تجربه زایمان را داشته باشند بین ۲ تا ۵ ساعت خواهد بود.

### درد در فاز فعال

در این فاز انقباضات شدید ترو مکرر برای فرد ایجاد می کند که هر ۳ تا ۵ دقیقه یکبار است درد زایمان در سانت تا ۷ سانت باز می شود مادرانی که تجربه نخست بارداری خود را دارند ۳ تا ۶ ساعت این فاز را می گذرانند و در غیر این صورت بین ۱ تا ۳ ساعت طول می کشد.

### درد در هنگام تولد و مرحله نهایی

### این فاز به عنوان فاز نهایی

در این مرحله باید دهانه ی رحم ۱۰ سانت باز شود تا نوزاد متولد شود این مرحله معمولاً از ۱۰ دقیقه تا ۲ ساعت متعیر است زمان آن برای هر فرد متفاوت است.

### احساس درد به دو روش زایمان طبیعی

