

انواع هورمون‌هایی که در بدن زنان ترشح می‌شود:

- اکسی توسین (عشق)
- آدرنالین (ترس)
- آندروفین (آرامش)

هدف از این دوره های افزایش هورمون اکسی توسین و آندروفین و کاهش هورمون آدرنالین در زنان باردار می‌باشد.

دردهای زایمانی:

1- دردهای کاذب

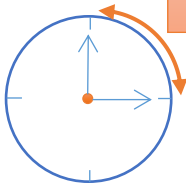
- از هفته 34 شروع می شود
- اغلب شکمی هستند
- با استراحت خوب می شوند
- نامنظم و با فواصل طولانی می باشند

2- دردهای حقیقی

- خانم باردار ممکنه در فاصله هفته 37 تا 42 زایمان کنه و نرمال هست
- بهترین زمان زایمان هفته 38-40 هست، و دردهای حقیقی در این بازه شروع می شوند.
- از کمر و پشت (5 استخوان کمر و ساکروم و دنبالچه) شروع میشه و کم کم به جلوی شکم کشیده میشه
- شکم سفته سفته میشه
- دردهای منظم با فواصل کم
- با استراحت درست نمیشه
- دیدن Bloody Show (رگه های خون) روی لباس زیر
- به دلیل شل شدن دهانه رحم، پلاگ موکوسی ممکن است کمی خونی شود و خارج شود.
- « پلاگ موکوسی » مخاط متراکم و ضخیمی که در طی بارداری دهانه ورودی رحم را می‌بندند و نقش حفاظتی دارد.
- افزایش ترشحات لزج و مخاطی واژن

نکته مهم: در هر حال، در هر هفته از بارداری که باشید، هر زمان **آبریزش** یا **خونریزی** داشتید، بلااستثناء باید به پزشک یا بلوک زایمان مراجعه کنید

در 15 دقیقه - 3 بار
هر بار 60 ثانیه



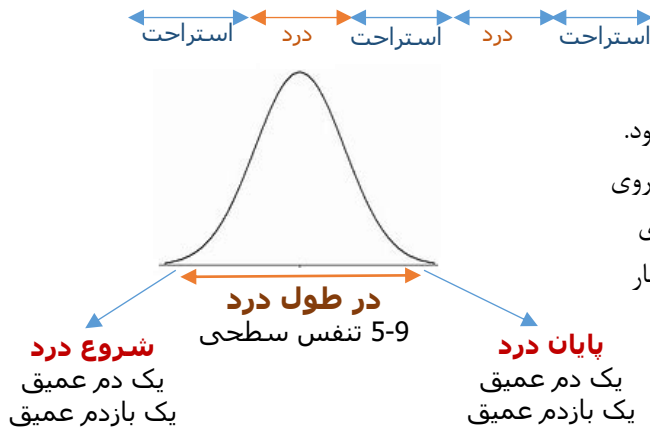
ملاک بستری شدن در بیمارستان:

ملاک بستری شدن در بلوک زایمان 4CM است. برای تشخیص اندازه باز بودن دهانه رحم اگر در یک ربع ساعت تعداد دردها 3 بار (هر 5 دقیقه یکبار) و هر بار 60 ثانیه طول بکشد یعنی تقریباً 5-6 سانت دهانه رحم باز شده است.

روشهای کاهش درد زایمانی:

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1. ورزش و تنفس | 6. فشار متقابل |
| 2. تغییر پوزیشن | 7. رایحه درمانی |
| 3. دما | 8. آوا درمانی |
| 4. آب | 9. انحراف ذهن و تجسم خلاق |
| 5. ماساژ | 10. طب سوزنی |

1- ورزش و تنفس



ورزش: باعث ترشح هورمون آندروفین و نتیجتاً افزایش قدرت عضلانی می شود. تا قبل از هفته 37: روزی 30 دقیقه انجام حرکات ورزشی و 30 دقیقه پیاده روی بعد از هفته 37: روزی 30 دقیقه انجام حرکات ورزشی و 60 دقیقه پیاده روی شرایط پیاده روی: نباید به نفس نفس بیافتید و باید بتوانید با نفر کنار دستیتون صحبت کنید.

تنفس: اگر تنفس درست رو یاد بگیرد گفته شده گاهاً تا 75٪ دردهای زایمانی کاهش می یابد. Pattern دردها به این صورت هست که: در ابتدا و انتها درد یک تنفس عمیق و در طول درد، چند تنفس سطحی انجام بدید. **تنفس سطحی**، دم و بازدم از بینی انجام می شود.

2- تغییر پوزیشن

مرتبا باید تحرک داشته باشید. تحرک باعث آزاد شدن هورمون آندروفین میشه و از طرفی با تحرک مادر، جنین هم تحرک پیدا میکنه و این به بهتر باز شدن دهانه رحم کمک می کنه.

نکته: تحرک تنها در زمان دیدن علائم خطر (خونریزی و پارگی کیسه آب) یا زایمانهای بعد از 41 ممنوع هست که اون هم وقتی اوضاع رو چک کردن و آمبول فشار زده شد، یعنی با روشهای دخالتی مادر به فاز فعال زایمانی وارد شد، تحرک موردی نداره.

حالت ایستاده:

- یک پا بالاتر از پای دیگر
- راه رفتن روی پله
- رقص کمر (پا به اندازه عرض لگن باز و حرکات دورانی — عقب/جلو — راست/چپ)

حالت نشسته:

- لم دادن (روی مبل یا صندلی راحتی لم بدید طوری که یک بالش زیر لگن باشه)
- نشستن روی صندلی بصورت برعکس (اینجور امکان ماساژ از پشت هم وجود داره)
- چمباتمه زدن (یک تکیه گاه مه ارتفاعش تا کمره رو گرفته و روی زانو بنشینید)
- دقت کنید تا قبل 10CM هرگونه زور زدن ممنوع و خطرناکه
- نشستن روی توپ (حرکات چرخشی، عقب جلو)
- در این حالت درد فوقالعاده کاهش می یابد چون انگار بدن در حالت خلاء هست
- خودتونو روی توپ بندازید، اینجور امکان ماساژ از پست وجود داره.
- پوزیشن گربه همراه با حرکات چرخشی
- 4 زانو باز بنشینید و ستون فقرات یکم متمایل به جلو باشه

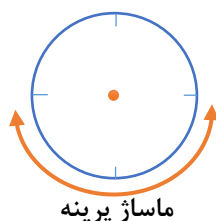
3- دما

دما مطلوب باعث افزایش آندروفین میشه، بسته به اینکه سازگار با سرما هستید یا گرما، حوله داغ، کیف آب گرم

4- آب

همانند دما، آب مطلوب شما ممکنه سرد یا گرم باشه، دمای آب گرم 37 درجه مطلوبه سعی کنید تا بعد از 4 سانت زیر دوش آب گرم/سرد نرید چون باعث جمع شدن دهانه رحم میشه. بودن در آب مثل اینکه در خلاء باشید و خیلی آرامش بخشه

5- ماساژ



روغن ماساژ با پایه کنجد یا زیتون، بهتر یک اسانس مطلوب شمار روهم داشته باشه

از هفته 34 میتونید ماساژ رو شروع کنید — بهترین ماساژ دهنده همسر هست (ماساژ فوقانی-تحتانی-شکم)

نکته: ماساژ کمر فقط مخصوص بلوک زایمانه، چون بشدت اکسیتوسین بالا میره و بدن خیلی تحریک میشه ممکنه باعث زایمان زودرس بشه

روشهای القای زایمان:

- از هفته 37 به بعد روزی 60 دقیقه پیاده روی 30 دقیقه ورزش.
- روزی یک لیوان چای دارچین
- روزی 5-6 تا خرما سیاه
- روزی 2-3 قاچ آناناس
- روزی 5 دقیقه ماساژ نوک هر هر دوسینه (باعث افزایش اوکسیتوسین)
- روزی 10-15 دقیقه لم دادن روی صندلی
- روزی 2-3 بار دوش بگیرید
- در زمان فاز فعال زایمانی – چای نبات/زعفران دم کنید
- برای بلوک زایمان هم چای نبات/زعفران داخل فلاکس حتما همراهتون باشه

وسایل مورد نیاز برای بیمارستان:

1. ساک مادر
2. ساک کودک
3. هماهنگی با مامای همراه
4. وسایل بانک خون بند ناف – تماس با مامای مربوطه – اطلاع به بیمارستان و مامای همراه برای بانک بند خون

ساک مادر:	ساک نوزاد:
<ul style="list-style-type: none">• پوشه مدارک (دفترچه بیمه، دفترچه مراقبت، کارت کلاس ..)• شکلات و خرما -- سیب و موز — مغز گردو بادام — آدامس• لباس راحتی و نخی، شلوار گرم توپ، زیر انداز، ..• پتو - جوراب ضخیم• لباس زیر نخی و راحت• نوار بهداشتی بزرگ• روغن ماساژ• دمپایی، بشقاب، چاقو ...• فلاکس چای—فلاکس نبات-زعفران• حوله - سشوار- خمیر - مسواک• گوشی - شارژر - آهنگ- خودکار، دفتر یادداشت....• مانتو لباس برای برگشت به خانه• وسایل آرایشی - پالم لب• دستمال کاغذی• ..• ..	<ul style="list-style-type: none">• لباس بچه (سرهمی، شلوار، دورپیچ، دسکش، جوراب)• شلوار و لباس اضافه• پوشک، شیشه شیر، ناخن گیر• پتو ، کیسه خواب• شامپو سر و بدن و حوله• دستمال مرطوب ، خشک کن• وازلین، لوسیون بدن• نایلون و کیسه پلاستیکی• ..• ..• ..• ..• ..• ...•