

چه کار هائی در مرحله اول ولادت انجام شود

محتویات فصل دهم

- 163.....نقاط برجسته علایم صحتمندی و علایم خطر
- 165.....رسیدن به محل ولادت
- 165..... معاینه علایم فیزیکی مادر و طفل.
 - 170..... پلان پیشرویی برای تقلصات ولادی و ولادت.
- 170.....مواظبت از مادر برای جلوگیری از مشکلات
- 170.....تبدیل نمودن روجائی و شیت های زیر پای مادر زمانیکه تر یا کثیف می شوند.
 - 171.....مطمئن شدن بر اینکه مادر اقلأ در هر ساعت يك گیلایس مایعات می نوشد.
 - 173.....مطمئن شدن از اینکه مادر در هر دو ساعت يك مرتبه ادرار می نماید.
 - 173.....مطمئن شدن از اینکه مادر در بین تقلصات استراحت می نماید.
 - 174.....مطمئن شدن از اینکه مادر وضعیت خود را هر ساعت تغییر میدهد.
 - 174.....اماله نمودن مادر در صورت ضرورت.
 - 175.....تقویه، رهنمائی و محافظت ولادت.
 - 177.....معاینه علامات پیشرفت.

چه کارهایی در مرحله اول

ولادت انجام شود

زمانیکه تقلصات شروع به باز نمودن عنق رحم می نمایند، مرحله اول ولادت شروع می گردد و زمانیکه عنق رحم کاملاً باز گردید این صفحه خاتمه می یابد. مرحله اول اکثراً طولانیترین مرحله ولادت است، مگر اندازه وقت آن نظر به ولادت های مختلف متفاوت است. مرحله اول میتواند کمتر از یک ساعت و یا حدود یک شبانه روز باشد.

نقاط برجسته علایم صحتمندی و علایم خطر

این لست علایم صحتمندی و علایم خطر برای شما نقاط برجسته ای را که باید در مرحله اول ولادت بر آن توجه نمایند، نشان میدهد. علایم صحتمندی نشان میدهد که مرحله اول ولادت خوب پیش می رود. علایم خطر ممکن بدان معنی باشد که بعضی چیزها خوب نیست. اگر شما یک علامه خطر را می یابید، دفعتهاً به صفحه ای که به تعقیب علامه خطر نوشته شده رفته و ببینید که چه کاری را باید انجام دهید.

علایم صحتمندی:

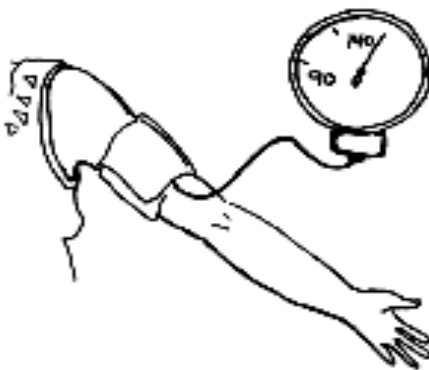
- تقلصات طولانیتر، قویتر و باهم نزدیکتر شده می روند.
- عنق رحم در خانم هائیکه قبلاً ولادت نموده اند، در ظرف 12 ساعت یا کمتر و در اولباری ها بعد از 24 ساعت یا کمتر باز میشود.
- ممکن آمدن نشانه ولادت در تمام جریان ولادت دوام داشته باشد.
- اگر آبله ترکیده باشد، آبی که خارج میشود شفاف می باشد (مثل آب عادی).
- درجه حرارت مادر کمتر از 37.8 درجه سانتی گراد یا 100 درجه فارنهایت ثابت باقی می ماند.
- فشار خون مادر کمتر از 140/90 باقی می ماند. فشار خون پائینی دفعتهاً بیشتر از 15 درجه سقوط ننماید.
- نبض مادر بین 60 و 100 ضربان در یک دقیقه میباشد.

این علایم ممکن است ناراحت کننده باشد، مگر نارمل می باشند:

- درد یا فشار قوی در شکم یا پائین کمر در جریان یک تقلص.
- تکان خوردن پاها یا بدن (در ولادت فعال یا مراحل اخیر ولادت).
- آروغ زدن
- عرق کردن
- خستگی (یا یک تقاضا برای خواب) در بین تقلصات در مرحله فعال ولادت.
- استفراغ (مگر نه استفراغات ثابت)
- اندکی ترس یا مغشوش بودن
- اسهالات خفیف

علايم خطر:

- آغاز ولادت قبل از ماه 8 حاملگي (صفحه 233)؛
- مادر ميگويد که احساس گرمي مي نمايد، با تماس گرم حس مي شود، يا درجه حرارت بدن وي بالاتر از 37.8 سانتی گراد يا 100 درجه فارنهایت باشد (صفحه 235)؛
- آبله پاره شده و آب خارج شده اما ولادت بعد از هشت الي دوازده ساعت يا نيم روز شروع نشده است. (صفحه 236)؛
- آب رنگ نصواري، زرد، يا سبز دارد (صفحه 237)؛
- تقلصات قوي نزد خانم ايکه قبلاً نيز ولادت نموده است، بيشتر از 12 ساعت دوام نمايد و يا نزد اولياري ها بيشتر از 24 ساعت دوام نمايد (صفحه 237)؛
- مادر خونريزي غير عادي يا شديد دارد، علقات خون، خون تازه و يا بيشتر از 200 سي سي خون در جريان ولادت (صفحه 243)؛
- مادر پري اكلامپسيا داشته باشد. فشار خون بلندتر از 140/90 ، ورم دست ها و روي، سردرد، تغييرات ديد، درد بين اضلاع (قبرغه ها)، شدت عكسات (صفحه 246).
- مادر اختلاجات داشته باشد (تشنج) صفحه 247
- نبض مادر بيشتر از 100 في دقيقه باشد (صفحه 248).
- آمدن حبل سروي پيش از طفل (سقوط حبل سروي) صفحه 250.



رسیدن به محل ولادت

1. معاینه علایم فیزیکی مادر و طفل:

معاینه مادر و طفل در ابتدای ورود میتواند به شما معلومات مهم را در مورد اینکه کارها چگونه پیش میروند و اینکه بروز کدام مشکلی انتظار خواهد رفت، بدهد. این معاینات همچنان در تمام جریان مرحله اول ولادت انجام خواهد شد.



چیز هائیکه در هر مرتبه با معاینه دریافت نموده اید، بنویسید

این چوکات نشان میدهد که به کدام فواصل معاینات صورت گیرد:

معاینه مادر و طفل	
چه وقت معاینه نمایند:	زمانیکه به محل ولادت میرسید چه چیز هائی را معاینه نمایند :
در جریان مرحله اول ولادت	وضعیت طفل.....
هر نیم ساعت	ضربان قلب طفل.....
هر چهار ساعت *	درجه حرارت ما در.....
هر ساعت	فشار خون مادر.....
هر چهار ساعت **	نبض مادر.....
زمانیکه آبله پاره شد	آبله مادر.....
<p>* اگر خریطه آب بیشتر از شش ساعت قبل پاره شده باشد، درجه حرارت را هر ساعت معاینه نمایند.</p> <p>** اگر ولادت بیشتر از 6 ساعت دوام نماید یا اگر خطر میکروبی شدن موجود باشد (طور مثال اگر خاتم چندین هم خواب داشته و یا تاریخچه امراض زهرویی را داشته باشد)- صفحه 361، نبض وی هر ساعت معاینه گردد. اگر مادر خونریزی یا ضیاع مایعات داشته باشد. صفحه 171 نبض وی را هر 15 دقیقه معاینه نمایند.</p>	

وضعیت طفل:

صفحه 125 را بخاطر اینکه بیاموزید چگونه موقعیت سر طفل را معلوم نمائید، مطالعه کنید. معاینه وضعیت طفل به شما گفته میتواند اگر:

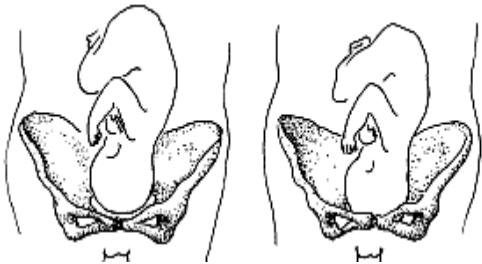
- سر طفل پائین باشد و اینکه رویش بکدام طرف است.
- طفل بداخل استخوان های لگن خاصره مادر پائین شده باشد.

آیا سر طفل پائین است؟ روی طفل بکدام طرف است؟

بیشتر اطفال طوری قرار میگیرند که سر آنها بطرف پائین بوده و رویشان بطرف پشت یا پهلوئی مادر است. این خوبترین وضعیت میباشد زیرا، قسمت پشت سر طفل بالای عنق رحم فشار آورده و کمک می نماید تا ولادت قوی تر شود. طفل ممکن است زودتر ولادت شود. اگر سر طفل پائین بوده اما رویش به طرف شکم مادر باشد، ولادت طولانیتر خواهد بود مگر این طفل اکثراً بدون مشکل تولد می شود. اگر سر طفل پائین نباشد صفحات 262-265 دیده شود.

آیا طفل به داخل استخوان های لگن خاصره مادر داخل

شده است؟



این طفل هنوز بلند و شناور میباشد

این طفل پائین و تثبیت میباشد

طفل در بیشتر زمان حاملگی در بالای استخوان های لگن خاصره مادر شناور میباشد. در مراحل اخیر حاملگی یا مراحل مقدم ولادت سر طفل شروع به داخل شدن و چسبیدن به استخوان های لگن خاصره مادر می نماید. زمانیکه اینکار صورت گرفت ما میگوئیم که سر طفل تثبیت شده است. تثبیت شدن سر يك علامه خوب است، زیرا این بدان معنی است که استخوان های لگن خاصره مادر به اندازه کافی فاصله دارد که طفل به آن داخل شود.

شما با جس نمودن دقیق شکم میتوانید بفهمید که آیا طفل تثبیت شده است یا هنوز بلند و شناور می باشد، مانند اشکال ذیل:



3. اگر اطراف سر طفل پائین رفته باشد ممکن است سر تثبیت شده باشد



2. سر طفل را پیدا کنید. اگر محدبیت آن بالای استخوان عانه جس گردد، تثبیت نشده است.



1. استخوان عانه مادر را پیدا نمائید (در زیر خط مشعر)

اگر يك خانم در مرحله فعال ولادت بوده و با وجود آن سر طفل تثبیت نشده باشد ممکن کدام مشکل موجود باشد (صفحه 328). ویا اگر آب دفعتاً در حالیکه سر هنوز بلند باشد خارج شود، ممکن است حبل سر روی مقابل سر طفل پائین شود (سقوط حبل سر روی)، این حالت برای طفل بسیار خطرناک است. (صفحه 250).

ضربان قلب طفل:



صفحه 127 جهت آموزش در مورد اینکه چگونه ضربان قلب طفل معاینه گردد، مطالعه شود. بهترین وقت شنیدن ضربان قلب طفل دقتاً بعد از توقف يك تقلص میباشد.

گوش دادن به ضربان قلب طفل میتواند برای شما در موارد ذیل معلومات دهد:

- در مورد وضعیت طفل
- در مورد صحت طفل

در مورد وضعیت طفل:

دریافت محلیکه در آنجا صدای قلب بلند تر شنیده میشود، به شما کمک خواهد کرد تا بفهمید که سر طفل پائین است، طفل به پا است (سر بالا) و یا به وضعیت مستعرض است. صفحه 128 دیده شود.

در مورد صحت طفل:

ضربان قلب يك طفل صحتمند بین 120 تا 160 در دقیقه در جریان ولادت می باشد ممکن است تغییر نماید، سریعتر یا آهسته تر شود مگر در بین 120 تا 160 باقی خواهد ماند.



یادداشت : اگر ضربان قلب کمتر از 110 فی دقیقه باشد، نبض مادر را معاینه نمائید و خود را مطمئن سازید که شما اشتبهاً ضربان قلب مادر را نمی شنوید.

اگر شما نتوانید در جریان يك تقلص ضربان قلب طفل را بشنوید، اکثراً بدان معنی نمی باشد که قلب طفل توقف نموده است. تنها بدان معنی خواهد بود که جدار رحم بسیار ضخیم شده و شنیدن صدای قلب از طریق آن امکان ندارد و یا تقلص طفل را از گوش شما دور نموده است. اگر شما بعداز آنکه تقلص برطرف گردید، صدای قلب طفل را می شنوید و نارمل است، بدان معنی است که امکان دارد در جریان تقلص نیز ضربان قلب نارمل بوده باشد.

درجه حرارت مادر:



صفحه 105 را براي اينکه بيازمزيد چگونه درجه حرارت مادر را اندازه بگيريد، مطالعه نمايند. اگر شما ترماميتر نداريد، پيشاني خانم را با دست يا لب هاي خود حس نمايند و ببينيد که آيا گرم است. اگر خانم احساس گرمي نمايد ويا اگر درجه حرارت وي بلندتر از 37 درجه سانتی گراد يا 98.6 درجه فارنهایت مگر پائينتر از 37.8 درجه سانتی گراد يا 100 درجه فارنهایت باشد. خانم ممکن ضياع مايعات (ديهيدريشن) داشته باشد، صفحه 171 براي شناختن علايم ديگر ضياع مايعات ديده شود و درجه حرارت مادر را مکرراً معاينه نمايند که آيا بلند تر ميرود ياخير.

اگر خانم احساس گرمي مي نمايد ويا اگر درجه حرارت وي بلندتر از 37.8 درجه سانتی گراد يا 100 درجه فارنهایت باشد به صفحه 235 مراجعه شود. خانم ممکن است مصاب کدام انتان يا مشکل ديگري باشد.

فشار خون مادر:



اگر شما آلۀ فشار و ستاتسکوپ داريد، فشار خون خانم را در بين تقلصات معاينه نمايند (صفحه 108). هر مرتبه ايکه فشار خون وي را معاينه مي نمايند، آنرا ثبت کنيد. به اين طريق شما در زمان هاي مختلف تغييرات را ملاحظه نموده ميتوانيد. اگر شما ملاحظه نموديد که فشار خون وي بلند شده ميرود (حتي اگر هر مرتبه بسيار کم بلند رفته باشد)، آنرا هر 15 تا 30 دقيقه بعد معاينه نمايند.

در جريان ولادت شماره بلند فشار خون نبايد بيشتر از 30 درجه نسبت به فشار خون دوران حاملگي اش بلندتر برود: و شماره پائيني نبايد بيشتر از 15 درجه بلند تر برود. طور مثال اگر فشارخون خانم در جريان حاملگي 100/60 بوده باشد، نبايد بيشتر از 130/75 بلند برود. (اگر شما فشار خون خانم را در جريان حاملگي ثبت نکرده و نداشته باشيد از اولين مرتبه ايکه فشارخون را تعيين نموده ايد، شروع کنيد).

بهر اندازه ايکه فشار خون مادر در جريان حاملگي بوده باشد، اگر فشار خون وي در جريان ولادت بلندتر از 140/90 باشد، يك علامۀ خطر است (صفحه 246). اگر فشار خون دفعۀ 15 درجه يا بيشتر از شماره پائيني آن سقوط مي نمايد، اين حالت همچنان يك علامه خطر است (صفحه 243). اين ممکن است بدان معني باشد که خانم خونريزي داخلي دارد.

نبض مادر:



در مراحل مقدم ولادت نبض مادر بايد بين 60 و 100 ضربان في دقيقه در بين تقلصات باشد. اگر نبض وي بيشتر از 100 در بين تقلصات باشد صفحه 235 ديده شود (انتانات)، صفحه 243 ديده شود (شاک) و صفحه 171 ديده شود (ضياع مايعات).

خریطة آب مادر:



خریطة آب اکثراً در اخیر مرحله اول ولادت پاره می شود. مگر می تواند در هر زمانی صورت گیرد. ممکن قبل از شروع دردهای ولادت پاره شده و یا تازمانیکه طفل ولادت می شود امکان دارد پاره نشود. بعضی اوقات آب با سیلان زیاد خارج می شود و بعضاً اندکی آب خارج می گردد.

زمانیکه شما به محل ولادت می رسید، از مادر بپرسید که آیا آبله ترکیده و آب خارج شده است. اگر خانم مطمئن نبود. شما اکثراً می توانید با بررسی اینکه ناحیه تناسلی یا تکه ها تر شده باشد، خارج شدن آب را پیدا نمایید.

از آنجائیکه این تر شدن می تواند از سبب خارج شدن آب و یا ادرار باشد، تکه را بوی کنید که آیا بوی ادرار می دهد.

یا اگر شما کاغذ نترازین (Nitrazine paper) داشته باشید، کاغذ را در بین تکه مرطوب بگذارید، اگر کاغذ به حالت نارنجی باقی ماند، این تر شدگی از ادرار است و اگر کاغذ برنگ آبی یا بنفش تبدیل شد، ترشدگی از آب است. (در صورتیکه کاغذ به رنگ نارنجی باقی ماند، و یا تکه تر شده بوی ادرار را میداد، مگر شما هنوز فکر مینمائید که آبله ترکیده و آب خارج شده باشد، ممکن است آب با ادرار مخلوط شده باشد. در این صورت انتظار بکشید و تست را دوباره انجام دهید.



اگر کاغذ به رنگ آبی یا بنفش تغییر نمود، رطوبت از آب است

اگر شما تصمیم گرفتید که رطوبت از ترکیدن آبله و خارج شدن آب است، رنگ آن را معاینه نمایید. آب باید روشن یا خفیفاً گلایی باشد. همچنان موجودیت بعضی نقاط سفید در آب عادی می باشد. اما اگر رنگ آب نسواری، زرد یا سبز باشد صفحه 237 دیده شود.

زمانیکه خریطة آب پاره شد، میکروب ها می توانند به آهستگی شروع به داخل شدن به رحم بنمایند. برای کاهش خطر انتانات بعد از پاره شدن خریطة آب :

- معاینه مهلبی را انجام ندهید (بجز از واقعات عاجل)؛
- هیچ چیزی را داخل رحم مادر نگذارید؛
- مادر را نگذارید که برای شستشو در داخل آب بنشیند.

اگر در زمان ترکیدن آبله ، شما نزد مادر بودید، ناحیه تناسلی خانم را ببینید که حبل سروی سقوط ننموده باشد. اگر سقوط حبل سروی موجود بود صفحه 250 تا 251 دیده شود. دفعتاً بعد از پاره شدن خریطة آب به ضربان قلب طفل گوش بدهید. اگر ضربان قلب طفل سقوط نموده و کمتر از 110 ضربان فی دقیقه شده بود صفحه 249 دیده شود.

2. پلان پیشرویی برای تقلصات ولادی و ولادت:



اگر مشکلی برای مادر و طفل وجود نداشته باشد، فعلاً وقت خوبی است تا پلان پیشرویی را برای مراحل باقیمانده ولادت ترتیب نماند.

- خود را مطمئن سازید که محل ولادت و تمام کسانی که در ولادت دخی هستند مینمایند پاک میباشند (صفحه 152). اگر مادر امروز حمام نکرده باشد شما میتوانید برایش کمک کنید تا حالا خود را بشوید. اگر خریطه آب پاره شده باشد، خانم باید با ریختاندن آب بالایش شسته شود.
- خود را مطمئن سازید که وسایل و لوازم شما معقم و بسته است (صفحات 153-156).

- بررسی نماند که آیا مقدار کافی آب، مواد سوخت برای جوش دادن آب و مقدار لازم غذا برای جریان و بعداز ولادت موجود میباشد.
- بررسی نموده و ببینید که آیا وسیله ترانسپورتی برای حالات عاجل موجود میباشد.
- از مادر پرسیده شود که آیا میخواهد به کسی گفته شود که در ولادت اش بیاید.
- تصمیم در مورد اینکه آیا ضرورت خواهد بود به کدام قابله دیگر یا کارمندان طبی دیگر در مورد این ولادت چیزی گفته شود.

مواظبت از مادر برای جلوگیری از مشکلات

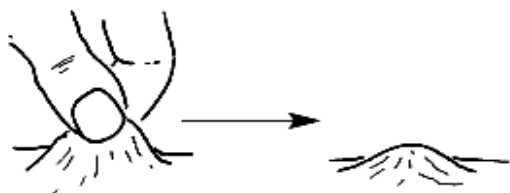


1. تبدیل نمودن روحانی یا شیت زیر پای مادر زمانیکه تر شده یا کثیف گردد. در بیشتر خانم ها در تمام جریان ولادت یکمقدار زیاد مایع از طریق مهبل خارج می شود. این مایعات ممکن است نشانه باشد. اگر آبله ترکیده باشد، این افرازات ممکن تنها آب باشد و یا آب و نشانه یکجا خارج گردد. زمانیکه مادر خوابیده و یا نشسته باشد، شما میتوانید تکه ها و گاز های پاک را در زیر پایش قرار دهید تا این مایعات را جذب نماید. زمانیکه مادر حرکت می نماید میتواند یک تکه پاک را در بین ران های خویش بگذارد. زمانیکه تکه ها بسیار تر شدند آنها را تبدیل کنید. آنها را از نظر علائم خطر معاینه نماند. مقدار زیاد خون تازه و یا علقات خون (صفحات 243-246). یا اگر آب به رنگ نصواری، زرد یا سبز باشد (صفحه 237).

2. خود را مطمئن سازید که مادر اقلأ هر ساعت يك گيلاس مایع می نوشد:

در جریان ولادت يك خانم كار بسیار مشکلي را انجام میدهد و تمام مایعات وجودش به مصرف رسیده میتواند. اگر خانم مقدار كافي مایعات ننوشد، ممكن است ضیاع مایعات یا دیهایدریشن (مقدار بسیار كم آب در وجود) پیدا نماید. این میتواند ولادتش را طولانی تر و مشکل تر بسازد. علایم دیهایدریشن عبارتند از:

- تنفس سریع و عمیق (بیشتر از 20 تنفس در يك دقیقه)؛
- نبض سریع و ضعیف (بیشتر از 100 ضربان در دقیقه)؛
- لب های خشك؛
- چشم های فرورفته؛
- ضعیفی؛
- از بین رفتن الاستیكیت جلد؛
- تب خفیف (كمتر از 37.8 درجه سانتی گراد یا 100 درجه فارنهایت)؛



جلد را با دو انگشت بلند نمایندید

اگر بعد از رها نمودن جلد به زودی هموار نشود، خانم ضیاع مایعات دارد.

برای وقایه از ضیاع مایعات وجود، مادر باید اقلأ هر ساعت يك گيلاس مایعات بنوشد. بعضی قابله ها علاقه دارند بنویسند که مادر چقدر و چه وقت مایعات می نوشد.



اگر مادر استقراغات داشت و نتواند که در يك وقت يك گيلاس پر مایعات را بنوشد، برایش مقدار کمی (جرعه، جرعه) بعد از هر تقلص داده شود. به این طریق بدون اینکه دلبدی پیدا نماید خانم مقداری مایعات را گرفته میتواند. این مایعات میتواند برایش كمك نماید تا خود را بهتر احساس کند.

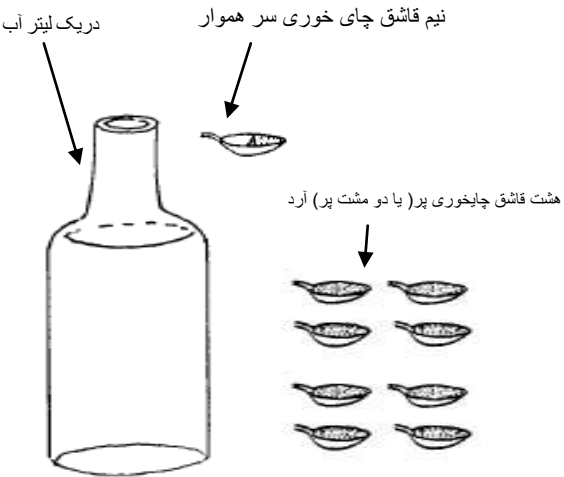

آب ناریال، آب میوه یکجا با آب، آب با شکر ویا عسل ویا چای نعنای یا بابونه با عسل یا شکر میتواند شامل این مایعات باشد. همچنان ممكن است کدام نوع نوشیدنی قوی خاص در زمان ولادت در محل شما وجود داشته باشد.



نوشیدنی هائیکه برای اعاده مایعات بدن (ریهایدریشن) بکار می‌رود:

اگر ولادت 12 ساعت یا بیشتر طول میکشد، یا اگر خانم در نوشیدن مایعات مشکل داشت، کوشش نمائید تا از نوشیدنی های اعاده کننده مایعات بدن برایش بدهید این مایعات برای نگهداری میزان مواد کیمیاوی خون کمک می نماید. ممکن بتوانید که پاکت های قبلاً تهیه شده شکر و نمک را بدست آورید مانند پاکت های او، آر، اس تا از آن محلول اعاده کننده مایعات بدن را تهیه کنید. اگر شما این پاکت ها را استفاده می نمائید، دقت کنید که بصورت درست این محلول تهیه گردد و هم مزه آن را بچشید. نباید این محلول از اشك شورتر باشد.

2. طریقه ساختن محلول اعاده کننده مایعات بدن در منزل

<p>1. با آرد و نمک (آرد برنج خوبتر است ویا میتوان از آرد جواری، آرد گندم، کچالوی پخته شده و میده شده استفاده نمود)</p> <p>دریک لیتر آب</p> <p>نیم قاشق چای خوری سر هموار</p>  <p>هشت قاشق چایخوری پر (یا دو مشت پر) آرد</p> <p>برای 5 تا 8 دقیقه جوش داده شود تا آرد آبه ساخته شود. به زودی آنرا سرد ساخته و به مادر بدهید تا بنوشد</p>	<p>1. با شکر و نمک:</p> <p>دریک لیتر آب پاک بیندازید</p> <p>نیم قاشق چای خوری سر هموار نمک</p> <p>هشت قاشق چایخوری سر هموار شکر</p> 
---	---

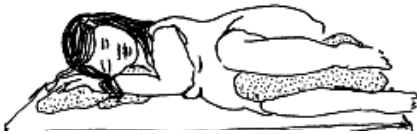
احتیاط! هر مرتبه ایکه این مایع را به مادر می دهید مزه آنرا بچشید تا فاسد نشده باشد، آرد آبه میتواند بخصوص در هوای گرم در ظرف چند ساعت فاسد گردد.

احتیاط! قبل از انداختن شکر مزه مایع را بچشید تا مطمئن شوید که شوری آن از اشك کمتر است.

2. بهر يك از محلول های فوق میتوان نیم گیلان جوس میوه، آب ناربال ویا کیله های رسیده نرم شده را در صورت موجودیت اضافه نمود. این مایعات پوتاشیم مورد ضرورت مادر را تهیه خواهد نمود و به مادر کمک خواهد کرد که مقدار بیشتر مایعات را قبول نماید. کوشش نمائید که این نوشیدنی ها را با محیط خود تطابق دهید. اگر قاشق چایخوری یا ظرف درجه دار در بیشتر خانه ها موجود نباشد مقادیر فوق را با وسیله اندازه گیری موجود در همان محیط تطابق دهید. اگر ظرف درجه دار یا قاشق نداشته باشید، میتوانید يك سر انگشت نمک و يك مشت کوچک آرد را اندازه کنید. در محلاتیکه مردم به صورت عنعنوی از آرد غله جات فرنی تهیه نموده و به اطفال خورد سال میدهند به آن مقدار کافی آب علاوه نموده و آنرا به شکل محلول آورده، استفاده نمائید. يك طریقه ساده و آسان را بکار ببرید.

یادداشت: اگر مادر در جریان ولادت احساس گرسنگی می نماید، خوب خواهد بود تا غذا بخورد. غذاهائی را انتخاب نمائید که هضم آن آسان باشد – مثل نان، برنج یا ماست.

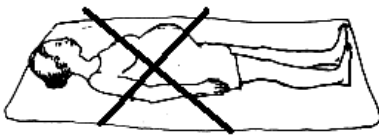
5. خود را مطمئن سازید که مادر هر ساعت تغییر وضعیت میدهد.



بسیاری مادران خوش دارند که قدم زده و در تمام جریان ولادت حرکت نمایند.



مادر میتواند قدم بزند، بر سر هر دو پا بنشیند، روی زمین بنشیند، ایستاده باشد و یا وضعیت های دیگر را بگیرد. تمام این حالات خوب اند، زیرا تغییر دادن وضعیت کمک می نماید تا عنق رحم کاملاً باز گردد. بعضی اوقات ایستادن و قدم زدن ولادت را سریعتر می سازد.



6. مادر را در صورتیکه ضرورت دارد اماله نمائید.

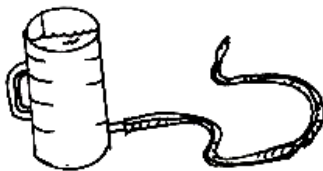
اماله با آب پاک سبب خارج شدن مواد غایبه از وجود مادر میگردد. در بعضی مناطق دادن اماله به هر خانم در زمان ولادت رواج است، مگر ما اینکار را توصیه نمی نمائیم. اگر آب اماله داخل مهبل شده و یا در اشیائیکه باید پاک باشد بریزد، مادر ممکن است مصاب انتان گردد. همچنان بعضی خانم ها قبل از شروع ولادت اسهال خفیف دارند، بناءً ضرورت به دادن اماله نخواهد بود.



مواد غایبه
سخت میشوند
ولادت را بیشتر
در دناک بسازد

اما اگر يك خانم قبل از شروع دردهای ولادت قبضیت داشته باشد، ممکن است به اماله نیاز باشد- مواد غایبه سخت سبب شدت درد های ولادت شده و نمی گذارد که سر طفل تثبیت گردد.

برای دادن اماله شما به مواد ذیل ضرورت خواهید داشت:



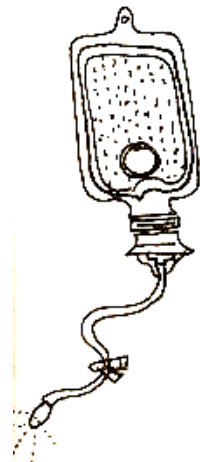
- يك تيوب مقعدي (Rectal Tube)؛

- يك تيوب پلاستيكي (که 60 سانتی متر یا 2 فوت طول

- داشته باشد) که به تيوب مقعدي نصب گردد.

- يك قطي یا ظرفیکه میتواند به تيوب پلاستيكي وصل شود ویا يك قیف ایکه از طریق آن آب داخل تيوب شود.

- حدود 500 ملي لیتر یا دو گیلایس آب پاک و گرم.



زمانیکه وسایل آماده گردید:

هر قدر طولانی تر
که میتوانید آبر
محکم بگیرید



1. از مادر بخواهید که به پهلو دراز بکشد.
2. تیوب مقعدی چرب شود.
3. نوک تیوب با ملایمت داخل مقعد خانم گردد.
4. قطی یا ظرف را بلند تر بگیرید تا آب داخل مقعد گردد.
5. از مادر بخواهید که آبر محکم بگیرد تا زمانیکه مجبور شود که تغوط نماید.
6. در صورتیکه در هنگام تغوط آبله ترکیده و یا طفل بحالت خارج شدن باشد، از مادر دور نشوید.

احتیاط! هرگز به خانمیکه درحالات ذیل باشد اماله ندهید.

- در صورتیکه آبله ترکیده باشد (خریظه آب پاره شده باشد)؛
- اگر خانم در مرحله فعال یا اخیر ولادت باشد؛
- اگر سر طفل تثبیت نشده و آزاد باشد (صفحه 126)؛
- اگر خانم نخواهد که اماله شود یا ضرورت نداشته باشد.

7. تقویه، رهنمایی و محافظت ولادت:

تقویت ولادت:



این بسیار قوی
است من میترسم

شما خوب پیش
میروید! تقلصات
ولادی قوی شده
میروند.

زمانیکه شما ولادت را تقویه می نمائید، بعوض جنگ نمودن در مقابل آن، مادر را کمک می نمائید تا آرام باشد و ولادت اش را استقبال نماید. اگر چه تقویت ولادت، آنرا بدون درد نمی سازد اما ولادت را آسانتر، کوتاهتر و مطمئن تر می نماید. تقویت ولادت میتواند توسط شوهر، خانواده یا رفقای خانم صورت گیرد. همچنان میتواند تقویه ولادت توسط قابله و یا معاون قابله انجام شود.

کاری را که شما انجام میدهید ارتباط می گیرد به نیازمندی مادر و عقاید محلی در مورد ولادت و کارهائیکه بصورت عنعنوی صورت می گیرد مگر خانم به مهربانی، احترام و توجه ضرورت دارد.

از هیجانان و احساسات خانم آگاه باشید، خانم را تشویق نمائید تا که احساس قوت و اطمینان بنماید. کمک کنید تا راحت باشد و ولادتش را استقبال نماید (صفحات 313-321 برای نظریات دیگر دیده شود).

رهنمائی ولادت:

زمانیکه شما ولادت را رهنمائی میکنید، کمک نمائید تا ولادت در طریق صحی آن باقی بماند. طور مثال، اگر ولادت بخاطریکه مادر خسته است یا ترس دارد، آهسته پیش میرود، شما ممکن است بتوانید او را کمک نمائید تا استراحت نموده ویا با صحبت نمودن، ترس وی را کاهش دهید. همچنان شما ولادت را می توانید با اینکه مطمئن شوید مادر بسیار زود زور نمی زند، رهنمائی نمائید، (صفحه 253).

محافظت ولادت:

با محافظت ولادت شما میتوانید که ولادت را از مواجه شدن با حالات نادرست وقایه نمائید. در اینجا چند مثال ذکر میشود.

- بعضی اوقات شما باید مادر را از اشخاصیکه جریان ولادت را صدمه می زنند محافظت نمائید. اشخاص خشگمین و نا مهربان را دور نگهدارید، مادر نباید در مورد مشکلات خانواده گی تشویق نماید. نگذارید کسی در ولادت دهی ترس را بمیان آورد.



- ادویه، وسایل و کارهای غیر ضروری را استفاده ننمائید. اگر شما علایم خطر را دریافت ننموده اید، بسیار خوب است که فکر نمائید همه چیز خوب است. نگذارید که کسی برای مادر دوا های گیاهی یا ادویه را برای سرعت ولادت بدهد. این دواها خطرات بی فایده را متوجه مادر میسازند. زرقیات ایکه فکر میشود باعث سرعت ولادت می گردند، میتوانند سبب خونریزی های داخل رحمی شوند. این زرقیات میتواند درد ولادت را زیاد ساخته و میتواند سبب مرگ مادر و طفل شوند.

احتیاط! یک طریقه درست است که برای ولادت های بسیار طولانی دوائی را بنام اکسی توسین (Syntocinone, pitocin) تجویز نمائیم. مگر چون این ادویه باید به آهستگی و از طریق وریدی تطبیق شود، برای اطمینان بیشتر اینکار باید درشفاخانه صورت گیرد(صفحه 420). دوکتوران یا کسانیکه این زرقیات را از طریق زرق عضله ویا از طریق دهن تجویز می نمایند، کار درستی نمی کنند. این ها یک کار خطرناکی را انجام میدهند.

8. معاینه ع علایم پیشرفت:

در مرحله اول ولادت، پیشرفت بدان معنی است که عنق رحم تا اندازه باز شود که طفل از آن خارج شده بتواند. یگانه طریقه فهمیدن درمورد عنق رحم، معاینه داخلی یا مهبل می باشد. مگر از آنجائیکه معاینه داخلی خطر انتانات را زیاد میسازد (وشما به آموزش خاص و دستکش برای اجرای اینکار ضرورت خواهید داشت)، این معاینه را بدون دلیل خوب و در صورتیکه آموزش کافی ندارید، انجام ندهید (صفحات 389-391). دلایل خوب برای اجرای یک معاینه مهبل عبارتند از:

- ولادت سخت و طولانی بدون پیشرفت. یک معاینه مهبل به شما خواهد آموخت که عنق رحم باز است یا خیر.
- صدای قلب طفل شنیده شده نتواند. معاینه مهبل به شما خواهد گفت که آیا خانم وقت دارد تا به شفاخانه انتقال گردد.
- سقوط حبل سروی با معاینه مهبل شما میتواند سر طفل را تپله نموده و از بالای حبل سروی دور نمایند.
- واقعه عاجل طبی. معاینه مهبل به شما خواهد گفت که آیا خانم وقت دارد تا قبل از ولادت به شفاخانه برود. هیچگاه در صورت موجودیت خونریزی زیاد مهبل، معاینه داخلی را انجام ندهید (صفحه 101).

خوشبختانه اکثراً معاینه مهبل ضروری نمی باشد بسیاری خانم ها علایم دیگر پیشرفت ولادت را دارند. همانطوریکه ولادت قوی تر شده می رود، شما بیشتر و بیشتر این علایم را خواهید دید:

- تقلصات طولانی تر، قویتر و یا هم نزدیکتر شده میروند.
- مادر می گوید که تقلصات قوی احساس میشود.
- اگر در زمان تقلص رحم جس گردد، سخت احساس میشود، در ولادت ضعیف تقلصات رحم را به اندازه عضلات متقلص بازو سخت می سازد. تقلصات قوی بعدی رحم را به اندازه سختی استخوان، سخت می سازد.
- آبله می ترکد (خریظه آب پاره میشود).
- مقدار نشانه زیاد میشود.
- مادر آروغ می زند، عرق می نماید، استفراغات دارد، پاهایش تکان می خورد.
- دیده میشود که سر طفل بطرف پائین بین استخوانهای مادر حرکت میکند.
- مادر در بین تقلصات خستگی و خواب برده گی احساس می نماید و چشم هایش بیحالت دیده میشود. این یک علامه موخر ولادت است (اما خود را مطمئن سازید که علایم شک موجود نیست صفحه 243).
- مادر میخواهد که زور بزند. این نشاندهنده آنست که مرحله دوم ولادت نزدیک به شروع شدن است. نگذارید که خانم زور بزند تا اینکه شما یقین نمودید که مرحله دوم شروع شده است (صفحه 280). بسیار زود (قبل از شروع شدن مرحله دوم) زور زدن میتواند سبب پاره شدن عنق رحم شده، باعث تورم یا خونریزی آن گردیده و سبب مشکلات در ولادت های آینده شود و همچنان انرژی مادر ضایع می گردد (اکثراً اگر خانم زور می زند و نمی تواند توقف نماید قبلاً مرحله دوم شروع شده است).

یادداشت: قابله های با تجربه اغلباً برای دانستن اینکه ولادت بصورت نارمل پیش میرود از درک و احساس خود کار می گیرند. اگر شما توسط یک قابلهء با تجربه تدریس میشوید، از او سوال نمائید که این موضوع را به شما بفهماند. این درک و فراست از اثر حضور در ولادت های زیاد بدست می آید.

اگر ولادت بیشتر از 12 ساعت در خانم های چند باری و یا بیشتر از 24 ساعت در خانم های اولباری دوام نمود کدام مشکلی ممکن است وجود داشته باشد (صفحه 237).