

ولادت و تولد طفل

معرفی

در اخیر حاملگی، بدن مادر به کار باز نمودن مجرای ولادی و تپله نمودن طفل به جهان بیرونی، آغاز مینماید. به این کار جریان ولادت گفته می‌شود. ولادتها از هم فرق دارند و هر ولادت یک تجربه تازه می‌باشد. می‌تواند کوتاه یا طولانی باشد، بسیار مشکل و یا آسان باشد. مگر همه ولادتها یک طرح اساسی را تعقیب می‌نمایند:

- تقلصات (دردهای ولادی) عنق رحم را باز می‌نمایند،
- رحم طفل را به پائین به مسیر مهبل تپله می‌کند،
- تولد طفل صورت می‌گیرد، و بعد
- پلاسنتا (جفت نوزاد) تولد می‌شود.

درین فصل از کتاب تشریح می‌شود که چگونه برای ولادت آمادگی گرفته شود و بعضی روش‌های عمومی مواظبت خانم در جریان ولادت کدام‌ها اند. بعداً ولادت را در ۳ قسمت یا مرحله مختلف تشریح می‌نماییم.

- **باز شدن مجرای ولادی (مرحله اول)** – زمانی آغاز می‌شود که دردهای ولادی (تقلصات) شروع به باز نمودن عنق رحم می‌نمایند! زمانی این مرحله ختم می‌شود که عنق رحم کاملاً باز شده باشد. (فصل ۱۱ دیده شود).



- **تپله کردن (مرحله دوم)** – بعد از باز شدن کامل عنق رحم مرحله دوم شروع می‌شود. این زمانی است که اکثراً خانم می‌خواهد زور زده و تپله نماید. مرحله ۲ با تولد طفل ختم می‌شود. (فصل ۱۲ دیده شود).

- **تولد پلاسنتا (مرحله سوم)** – بعد از ولادت طفل شروع می‌شود. این مرحله بعد از تولد همراه (پلاسنتا) خاتمه می‌یابد. (فصل ۱۳ دیده شود).

بیشتر اطفال بدون کدم مشکلی تولد می‌یابند، اما گاهی ممکن است که جریان‌ات به سمت ناخواسته رفته و حیات مادر و یا طفلش به خطر جدی مواجه گردد. قبل از آن که کدام مشکل جدی رخ دهد، علایم خطر بروز می‌کنند.

در این بخش کتاب ما شرح می‌دهیم که متوجه کدام علایم خطر در جریان حاملگی باشید، تا بفهمید که چه وقت ولادت بصورت خوب پیش‌رفته و چه زمانی ممکن است مشکلی واقع گردد. ما تشریح می‌نماییم که چگونه بعضی از این مشکلات را تداوی کنید، و در صورتی که مشکلی داشته باشد که در منزل کمک شده نمی‌تواند، چه وقت خانم را بخاطر گرفتن کمک طبی به مرکز صحتی یا شفاخانه انتقال دهید. برای اطمینان از حفظ صحت مادران و اطفال در زمان ولادت، خود خانم، خانواده خانم و جامعه باید پلان آمادگی برای واقعات عاجل را قبل از شروع ولادت، داشته باشند (صفحه ۱۰۶ دیده شود).

به خاطر داشته باشید: اینها مهمترین علایم خطر هستند که می‌فهمانند يك خانم در جریان ولادت باید کمک طبی بگیرد:

- تب بلند (صفحه ۱۷۹ را ببینید).
- فشار خون بلند (صفحه ۱۸۰ را ببینید)
- ولادت بسیار طولانی می‌گردد (صفحه ۱۸۶ دیده شود).
- خونریزی شدید (صفحه ۲۲۴ دیده شود).



فصل ۹

آمادگی برای ولادت

درین فصل

- ۱۴۹ علایم قریب‌الوقوع بودن ولادت
- ۱۵۱ زمان رفتن بطرف ولادت
- ۱۵۱ چی برای ولادت آورده شود
- ۱۵۳ تعقیم و شستشوی وسایل

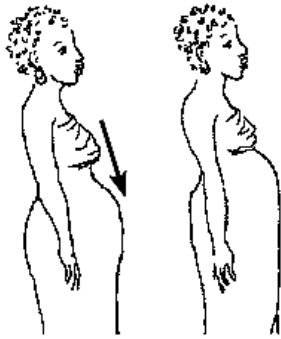
آمادگی برای ولادت و تولد طفل

بمحض این که مادر علائم قریب‌الوقوع بودن ولادت را نشان داد، برای ولادت آمادگی بگیرید.

علائم قریب‌الوقوع بودن ولادت

هیچ طریقی وجود ندارد که بصورت یقینی زمان شروع ولادت را معین سازد، مگر بعضی علائمی وجود دارد که دلالت بر نزدیک بودن شروع ولادت می‌نماید.

در هفته‌های قبل از ولادت، طفل در بطن بطرف پائین سقوط می‌کند، مادر ممکن است تقلصات بیشتری را احساس کند، یا اینکه شاید فقط احساس دیگری پیدا کند. بعضی علائم دیگر فقط یک یا دو روز قبل از شروع ولادت ظاهر می‌گردند. قوام مواد غایطه مادر احتمالا تغییر کرده، و یا اینکه اندکی نشانه (مخاط خوندار) از مهبل جاری می‌شود. بعضی اوقات خریطه آب (مایع امنیوتیک) پاره می‌شود.



طفل به طرف پائین شکم سقوط می‌نماید

طفل معمولا حدود ۲ هفته قبل از ولادت بطرف پائین شکم سقوط می‌نماید. اما اگر خانم قبلا هم ولادت نموده یا طفل داشته باشد ممکن است که تا شروع دردهای ولادی طفل سقوط ننماید.

تقلصات قوی‌تر شده و بیشتر می‌شود:

در جریان ولادت، رحم فشرده شده و سخت می‌گردد. به این حالت تقلص گفته می‌شود زیرا رحم تقلص می‌کند و یا سخت‌تر می‌شود.

رحم نیز همینطور تقلص می‌نماید. شما می‌توانید ببینید که رحم خود را جمع کرده است، مانند این شکل:



برای فهمیدن این که چطور تقلصات عمل می‌نمایند، فکر نمایید چه می‌شود زمانی که شما رخت را بعد از شستن فشار می‌دهید تا آب آن خارج گردد، محکم و سخت می‌شود.

دو نوع تقلص وجود دارد:

تقلصات تمرینی که در جریان حاملگی واقع می‌شود. این‌ها اکثراً در قسمت بالائی شکم احساس می‌شود (یا در تمام شکم)، خفیف بوده و غیرمنظم می‌باشند. بسیاری خانم‌ها حتی متوجه آنها نمی‌شوند. تقلصات تمرینی چندین مرتبه ممکن است شروع شده و توقف نماید. در صورتی که مادر کاری را که انجام می‌دهد تغییر دهد این تقلصات ممکن است برطرف گردند. طور مثال اگر درحالی که مادر قدم می‌زند، تقلصات تمرینی شروع شود، با توقف کردن تقلصات نیز برطرف خواهد شد.

تقلصات تمرینی ممکن است چند روز قبل از این که تقلصات ولادی شروع گردد، قویتر شده و دفعات آن بیشتر شود.

تقلصات ولادی در زمان نزدیک به ولادت طفل آغاز می‌شود. این تقلصات اکثراً در پائین شکم یا پشت احساس شده و از تقلصات تمرینی بسیار قوی‌تر می‌باشند. تقلصات ولادی اکثراً شدت آن زیاد شده می‌رود و می‌تواند بسیار دردناک و قوی باشد.



مادر قسم دیگری احساس می‌کند:

بعضی اوقات يك خانم می‌تواند احساس کند که ولادت نزدیک است. او ممکن است در رویاها بوده، بسیار خاموش و باخبر از جسم خود باشد. یا ممکن است خانم بسادگی يك انگیزه قوی را برای ماندن در خانه و انتظار کشیدن احساس نماید. تمام این احساسات نارمل اند.

بعضی زنان قبل از این که ولادت شروع شود، با اصرار می‌خواهند خانه را پاك و منظم سازند. این علاقه نارمل است - مگر نباید خانم کار شاقه را انجام دهد. هر لحظه ممکن است ولادت شروع شود و خانم نیاز دارد که قوت خود را حفظ نماید. خانواده وی لازم است کارهای ثقیل را انجام دهند و او را تشویق کنند تا استراحت نماید.

تغییرات مواد غایطه:

بسیاری خانم‌ها قبل از شروع تقلصات ولادی مواد غایطه آبیگین (اسهال) پیدا می‌کنند. این کمک می‌نماید تا بدن پاك شده و در جریان ولادت خانم احساس آرامش نماید.

ظاهر شدن نشانه:

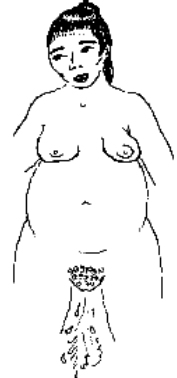
در بیشتر مدت حاملگی سوراخ کوچک عنق رحم با مخاط بسته می‌باشد. در روزهای اخیر حاملگی، عنق رحم شروع به باز شدن می‌نماید. بعضی اوقات مخاط با مقدار کمی خون از عنق رحم از طریق مهبل خارج می‌شود. به این نشانه گفته می‌شود. نشانه می‌تواند همه در يك وقت خارج شود، مانند يك كتله كوچك و یا به آهستگی در جریان چندین روز خارج گردد. زمانی که نشانه را ملاحظه نمودید، می‌توانید بفهمید که عنق رحم بطرف نرم شدن، نازک شدن و باز شدن می‌رود. بعد از این نشانه ممکن است در ظرف ۱ یا ۲ روز ولادت شروع شود.



باید دقت نمائید که نشانه با افرازات (ترشدن از مهبل) که بسیاری خانم‌ها در ۲ هفته قبل از ولادت دارند مغالطه نشود. آن افرازات اکثرأمخاط صاف و روشن بوده و با خون رنگ نشده اند.

پاره شدن آبله یا خریطه آب:

زمانی که آبله یا خریطه آب پاره شود، يك سيلان زياد مایع و یا لیکاز آهسته مایع موجود خواهد بود. بیشتر اوقات خریطه آب در زمان ولادت پاره می‌شود. زمانی که خریطه آب پیشتر از آغاز ولادت پاره شود، ولادت به تعقیب آن ظرف چند ساعت محدود شروع خواهد شد. اگر ولادت ظرف مدت ۶ ساعت بعد از ترکیدن آبله شروع نگردد، خطر انتان بوجود می‌آید. هر قدر این مدت بعد از پاره شدن خریطه آب طولانی‌تر شود خطر انتان نیز افزایش یافته می‌رود. شما ممکن است بخواهید کاری را انجام دهید تا ولادت آغاز شود (صفحه ۱۹۱ دیده شود). اگر ولادت در مدت ۲۴ ساعت (۱ روز و ۱ شب) بعد از ترکیدن آبله یا خریطه آب شروع نشود، باید خانم را به يك مرکز صحتی انتقال دهید. در صورتی که کمک طبی بسیار دور از محل باشد، شما باید زودتر حرکت نمائید.



چی وقت برای ولادت دادن رفته شود

شما باید در صورتی که یکی از حالات زیر واقع شد نزد مادر بروید:

- تقلصات ولادت شروع گردد.
 - آبله (خریطه آب) پاره شود.
 - مادر احساس نماید که به شما ضرورت دارد.
- اگر به يك ولادت می‌روید و درمی‌یابید که مرحله بسیار مقدم ولادت است (و شما در همان نزدیکی‌ها زندگی می‌نمائید)، اکثرأ خوب خواهد بود که برای مدتی به خانه خود بروید. از مادر بخواهید زمانی که ولادت قوی‌تر می‌شود، شما را صدا نماید قبل از ترك نمودن، به این سوالات توجه داشته باشید:
- آیا این طفل اول باری می‌باشد؟ جریان ولادت اکثرأ در اول باری طولانی‌تر است.
 - آیا ولادت قبلی‌اش سریع بوده و یا آهسته؟ اگر ولادت قبلی‌اش سریع صورت گرفته باشد، این ولادت ممکن است سریعتر صورت گیرد.
 - کمک طبی چقدر فاصله دارد؟



چی چیز به ولادت آورده شود

آوردن يك کمک کننده

وقتی که شما به يك ولادت می‌روید، بهتر است که يك کمک کننده را نیز به همراه خود داشته باشید. این به آن دلیل است که اگر کدام حالت عاجلی به وجود آمد، یکنفر می‌تواند از طفل مواظبت نموده و نفر دیگر به مادر کمک نماید. یا این که يك نفر می‌تواند برای درخواست کمک برود در حالی که نفر دوم می‌تواند در آنجا بماند و به مشکل رسیدگی نماید.

اگر کمک کننده ندارید، به يك نفر (شوهر، خواهر، خوشو یا يك دوست) بیاموزانید که چگونه در زمان ولادت به شما کمک نماید.

مواد و لوازم را بیاورید

وقتی فکر می‌نمائید که ولادت خانم نزدیک است، متیقن شوید که تمام مواد و لوازم مورد ضرورت در ولادت را داشته باشید. مادر ممکن است بعضی از این مواد و وسایل را در خانه داشته باشد. قابله لازم است تا مواد و لوازم باقیمانده را باخود بیاورد. این يك نظر خوب است که هر قابله يك بکس وسایل و مواد را آماده داشته باشد.

مهمترین وسایلی که در ولادت باید موجود باشند
اگر شما می‌توانید صرف تدارکات اندکی داشته باشید، اینها را تهیه نمایید:



يك وسیله برای رسیدن به شفاخانه در مواقع عاجل.



صابون و در صورت امکان کمی الكول و يك دانه برس برای پاک نمودن دست‌ها و ناخن‌ها.



آب پاک برای نوشیدن و شستشو



تیغ ریش یا قیچی معقم برای قطع نمودن بندناف



فیتنه یا تار معقم برای بستن بندناف



آمیول اکسی‌توسین و یا تابلت میزوپروستول برای توقف دادن خونریزی شدید بعد از ولادت.



مخاط کش یا سکشن برای سکشن مجرای تنفسی نوزاد بعد از ولادت.



دستکش‌های معقم

مواد و وسایل دیگری که ولادت را آسانتر می‌سازند



يك جای پاک برای ولادت دهی



تکه‌های زیاد یا فرش برای مادر استفاده مادر در جریان ولادت و برای طفل بعد از تولد



منبع حرارت برای جوش دادن آب



تشت‌ها برای شستشو و برای پلاستنا



غذا برای مادر و برای کمک‌کننده‌ها



افراد دوست داشتنی برای کمک به ولادت

تدارکات دیگری که برای قابله بسیار مفید است تا در بکس خود داشته باشد



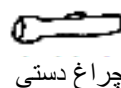
یک پیشبند بسیار پاک و یک روسری پاک



تاریخچه حاملگی مادر، یک قلم و کاغذ



یک کتاب خوب در مورد ولادت دهی



چراغ دستی



یک ساعت با ثانیه گرد و یا ساعت دیجیتالی یا تلفون



گوشکی یا ستاتسکوپ



آله فشار خون



پاکت‌های گاز معقم



سرنج‌ها و سوزن‌های معقم با دواهای مورد ضرورت حالات عاجل



مواد برای تهیه مایعات ریه‌ایدریشن (صفحه ۱۶۰ دیده شود) یا پاکت‌های او آر اس.



۲ دانه شریانگیر معقم برای گرفتن بند ناف یا گرفتن رگ‌های خون‌دهنده در جروحات مادر.



قیچی معقم که نوک‌های آن کند باشد برای قطع نمودن بندناف در واقعات عاجل قبل از این که تولد طفل کامل شود.



داروهای گیاهی که می‌شناسید و موارد مصرف آنها را می‌دانید



ترامتر



فیتوسکوپ



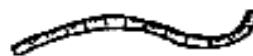
سوزن و تار معقم برای دوختن پارگی‌ها و جروحات



دواهای HIV برای مادر و طفل هرگاه مادر مصاب HIV باشد



مرحم چشم اریترومايسين (یا سلورنیتريت) برای چشم نوزاد



فیته اندازه گیری - برای اندازه نمودن قد نوزاد



ترازوی کوچک برای وزن نمودن نوزاد

بخاطر داشته باشید: تمام این تدارکات کمک کننده اند، اما اگر شما آنها را نداشته باشید، باز هم می‌توانید یک قابله بسیار عالی باشید. مهمترین چیزهای که در یک ولادت باید داشته باشید همانا دانش، تجربه، مهربانی و محبت شما است.

تعقیم و شستشوی وسایل

وقتی که به محل ولادت می‌رسید، مطمئن گردید که تمام وسایل شما معقم هستند (صفحه ۵۹ را ببینید). تمام وسایلی که بداخل مهبل مداخله نموده یا جلد را قطع می‌کنند باید معقم باشند. این وسایل شامل دستکش‌ها، تیغ ریش یا قیچی‌ها برای قطع نمودن بندناف، قیچی‌ها اجرای اپیزیتومی (برای قطع کردن فوچه خروجی طفل) می‌باشد. دستان خود را در جریان ولادت زود بشوئید و ناخن‌های خود را بگیرید. لباس‌های پاک بپوشید. پوشیدن یک پیشبند پاک شما را از مایعات و خون محافظه می‌کند.