

تدریس مردم در مورد ولادت

محتویات فصل 20

- 312..... چگونه بدن کار میکند.....
- 312..... چگونه خانه و وسایل برای ولادت آماده گردد.....
- 313 چگونه میتوان یک ولادت آسانتر، کوتاه تر و مطمئن تر داشت.....
- 1 - اشتراک کننده گان ولادت 313.....
- 2 - تمرینات رهاوتی..... 313.....
- 3 - لمس..... 316.....
- 4 - وضعیت ها و حرکات مختلف..... 317.....
- 5 - تمرینات تنفسی..... 318.....
- 6 - آواز..... 320.....
- 7 - زور زدن زمان ولادت..... 321.....
- 325..... چه باید کرد زمانیکه طفل بسیار به سرعت پیشرفت داشته و قابله یا داکتر در آنجا موجود نباشد.....
- 325..... بعد از ولادت چه واقع می شود.....
- 1 - مساز دادن رحم نرم..... 326.....
- 2 - کارهای دیگری را که ممکن بخواهید انجام دهید 326.....

درین بخش ما در رابطه به تدریس خانم ها، خانواده ها و دوستان آنها در مورد ولادت بحث می نمائیم.

ما احساس می نمائیم که این بسیار با اهمیت است، زیرا زمانیکه مردم بدانند چه واقع میشود و چه باید کرد، ولادت اغلباً مصئون تر و آسانتر خواهد شد. فهمیدن در مورد اینکه چه انتظاراتی میتوانیم داشته باشیم، میتواند مادر را کمک نماید که کمتر در جریان ولادت ترس داشته و بیشتر راحت باشد. این کار همچنان برای اعضای خانواده یا دوستان کمک خواهد کرد که با مادر و در صورت ضرورت با قابله در هنگام ولادت کار نمایند.



تدریس و آموزش در مورد ولادت میتواند در هر جا صورت گیرد. درینجا صرف بعضی طریقه های اجرای این کار تذکر داده میشود:

- تدریس درصنوف هفتگی.
- گرفتن ورکشاپ یک روزه یا نیم روزه.
- تدریس کم در هر معاینه قبل از ولادت.
- تدریس چندین خانم در یک روز قبل از ولادت (زمانیکه خانم های زیادی در عین روز برای معاینه قبل از ولادت مراجعه می نمایند).
- رفتن به خانه های خانم ها قبل از ولادت.
- تربیه یک معاون تا قبل از ولادت به خانه های خانم ها برود.

ما پیشنهاد می نمایم که تمام موضوعاتی که درین فصل در صفحه قبلی لست شده است تدریس گردد. از آنجاییکه بسیاری ازین موضوعات دربخش های دیگر کتاب مفصلاً آمده است، ما آنها درین جا به صورت خلاصه آورده و از شما میخوایم که به صفحات ذکر شده برای بدست آوردن معلومات بیشتر رجوع نمایید. بر علاوه صفحه 12 را به خاطر قوانین عمومی در رابطه به تدریس خوب، مرور نمایید.

دو موضوع در دیگر بخشهای کتاب نیامده است بناءً درین جا یک اندازه بیشتر در مورد آنها تشریح داده می شود. این دو موضوع عبارت اند از "چگونه میتوان یک ولادت آسانتر، مطمئن تر و کوتاه تر داشت" و چه باید کرد اگر طفل بسیار به سرعت پیشرفت نماید در حالیکه قابله یا داکتر موجود نباشد.

چگونه بدن کار میکند

فصل 3 و 8 رابخاطر دانستن اینکه چه چیزهای در داخل بدن موجود است و در زمان ولادت چه واقع میشود، بخوانید. آن بخش هایی را که فکر می نمایید برای تدریس به دیگران با اهمیت است، نشانی کنید.

شما ممکن بخواهید که علایم نزدیکی ولادت؛ در جریان هر مرحله ولادت در بدن چه تحولاتی رخ میدهد؛ و دفعتاً بعد از ولادت در بدن چه تغییرات به وجود میاید، را شامل موضوعات درسی نمایید.

بخاطر تدریس طرز کار بدن استفاده از تصاویر و مدل ها کمک مینماید. بخش مواد درسی در اخیر این کتاب تشریح خواهد کرد که چگونه مواد درسی زیادی بسازید. و اینکه چگونه از آنها در تشریح طرز کار بدن استفاده نمایید. همچنان گفتن قصه ها در مورد ولادت های خوب برای تدریس کمک خواهد کرد. نشان دادن تصاویر، عکسها، فلم ها و یا ویدیو در صورتیکه موجود باشد خوب است. همچنان وسایل شامل بکس خود را نشان داده و تشریح نمایید که هریک از مواد و وسایل بخاطر چیست؟ هر یک از عملکرد ها را مانند قطع حبل سروی یا گذاشتن دوا در چشم نوزاد که در هنگام ولادت انجام میشود تشریح نمایید.

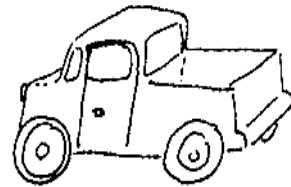
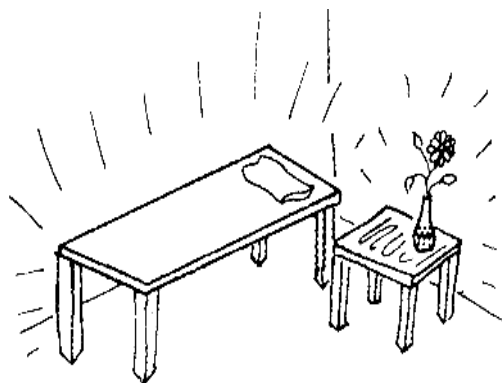
چگونه خانه و وسایل برای ولادت آماده گردد

فصل 9 جهت اینکه چگونه خانه و وسایل برای ولادت آماده گردد، تکرار شود. توجه خاص به صفحه 148 صورت گیرد که در آن لست اشیاییکه مادر ضرورت دارد تا تهیه نماید تذکر داده شده است.

چیزهایی را که شما تصمیم میگیرید تا تدریس نمایید تا اندازه ارتباط به عنعنات منطقه شما و قسماً ارتباط به امکانات منطقه شما دارد. مگر دو چیز بسیار با اهمیت که باید همیشه مورد تأکید قرار گیرد و آنها عبارت اند از :

1 - پاک نگهداشتن جای ولادت.

2 - آماده ساختن وسیله ترانسپورتی برای واقعات عاجل.



چگونه میتوان یک ولادت آسانتر، کوتاه تر و مطمئن تر داشت

بیشتر خانم ها در هنگام ولادت یک اندازه درد دارند، اما در ولادت نورمال هیچ خانم ضرورت ندارد که از حالت نزع یا سكرات رنج ببرد. در ولادت نورمال رنج واقعی اکثراً زمانی پیش میاید که مادر بسیار ترسیده و با ولادت مجادله نماید و یا هم اگر افرادی که به اطراف مادر قرار دارند او را با مهربانی و احترام تقویت نمایند.

ما در این فصل در مورد داشتن یک شریک ولادت صحبت می نماییم تا ولادت را تقویت نماید. بعداً ما بعضی روش های را که یک خانم میتواند برای راحت بودن و کار کردن با بدنش از آنها استفاده نماید، بیان میداریم.

بیشتر این روشها باید در جریان حاملگی آموزش دیده شود. در هنگام ولادت افراد میتوانند این روش ها را بکار گرفته و از یکی از آنها که موثر است، استفاده نمایند.

1. شریک ولادت:



برای مادر بسیار خوب خواهد بود تا اقلأ یک نفر دیگر را در جریان ولادت با خود داشته باشد. ما این نفر را بنام شریک ولادت یاد میکنیم. شریک های ولادت افرادی میباشند که از مادر مواظبت نموده و علاقه دارند که به مادر کمک نمایند. بسیار با اهمیت است که این ها باید از افرادی باشند که مادر میخواهد در هنگام ولادت با وی باشند.

در بعضی مناطق تنها زنان میتوانند که در جریان ولادت با مادر باشند. دریکتعداد فرهنگ های دیگر موجودیت شوهر با خانم در هنگام ولادت یک عنعنه است. در بعض مناطق چون کسی دیگری موجود نیست شوهر باید خانم را ولادت دهد.

در بخش زیر ما شریک ولادت را خانم خواهیم گفت، اما منظور ما هریک (اگر زن باشد یا مرد) که در جریان ولادت خانم را کمک مینماید، میباشد. در بعضی فرهنگ ها اشتراک دوستان یا اعضای خانواده در ولادت خوب نیست. درین حالت ضرورت خواهد بود تا قابله و معاونش رول شریک ولادت را نیز انجام دهند.

2. تمرینات رخاوتی (راحتی):

طریقه عکس العمل خانم به مقابل تقلصات ولادتی میتواند تغییرات زیادی را در مورد اینکه ولادت چقدر آسان یا مشکل دیده شود، به وجود آورد. زمانیکه خانم به مقابل ولادتش مجادله نماید شخی پیدا کرده، درد بیشتر شده و ولادت میتواند طولانی تر گردد. زمانیکه خانم بدن و فکر خود را بحالت رخاوت و راحت داشته و میداند که تقلصات شدید برای باز نمودن عنق رحم خوب است، میتواند بعضی اوقات در ازدیاد سرعت ولادت کمک نماید.

دو نوع رخاوت وجود دارد: رخاوت بدن و رخاوت احساسات. در صورتیکه یک خانم در جریان ولادت بدنش را به حالت رخاوت نگهدارد، اکثراً (نه همیشه) کمک خواهد نمود تا از نظر احساسات نیز به حالت رخاوت قرار گیرد.

رخاوت بدن:

درینجا یک تمرینی که به مادر می آموزاند چگونه کشش بدن خود را کنترل نماید تذکر داده میشود. شما میتوانید این تمرین را با او انجام دهید، اما بهتر خواهد بود که به شریک ولادت خانم تدریس نمایید که چطور این تمرین را رهبری نماید. مادر باید این تمرین را همه روزه اجرا نماید.

1 - از مادر بخواهید تا به یک وضعیت راحت نشسته یا دراز بکشد. شریک یا همکار باید در مقابل خانم بنشیند.

2 - تشریح نمایید که شما از مادر خواهید خواست تا هر یک از قسمت های بدن خود را شخ نماید، هر مرتبه یک قسمت تا اینکه تمام بدن شخ شود. بعداً از وی خواهید خواست هر یک از قسمت بدن خود را سست نماید، هر مرتبه یک قسمت تا اینکه تمام بدن سست شود.

به شریک یا همکار تشریح نمایید تا زمانیکه از مادر میخواهد تا یک قسمت بدن خود را سست نماید، همان قسمت را به مهربانی و بدرستی لمس نموده ببیند که آیا آن قسمت سست شده است.

3 - بعد از رهنمایی خانم و شریک ولادت یا همکار آن در رابطه به این تمرین، به شریک ولادت تدریس نمایید که چگونه بدون کمک شما اینکار را رهبری نماید. او میتواند فرمان ها را به شکل ذیل به خانم بدهد:

آیا شما راحت هستید؟



این تمرین در مراحل اخیر حاملگی و شروع دردهای ولادت مفید است. در صورتیکه یک خانم به خاطر برافروختگی و ناراحتی نمیتواند بخوابد، این تمرین میتواند برایش کمک کند تا راحت شده و استراحت نماید.



در جریان ولادت شریک ولادت میتواند علایم شخی بدن مادر را مراقبت نموده و بعداً با لمس نمودن برایش خاطر نشان سازد که باید حالت رخاوت (سست) بخود بگیرد و بگوید شانه های خود را سست کنید (و یا قسمت های دیگر را که ضرورت است)

رخاوت احساسات:

نوع بسیار مهم رخاوت (سستی) عبارت از رخاوت احساسات است. یک خانم ممکن است خاموش بوده و بدن خود را سست نماید ولی باز هم در باطن بسیار عصبانی و یا ترسیده باشد.

شریک ولادت میتواند با صحبت نمودن با مادر در مورد ترس وی، اجازه دادن به او که مدتی گریه نماید، به آغوش گرفتن وی و اجازه دادن به مادر که برخاسته و حرکت نماید، برایش کمک نماید.

خانم ضرورت دارد تا تشویق شده و خاطرنشان گردد که بسیاری خانمها قبل از وی نیز طفل داشته اند و او همچنان میتواند طفل داشته باشد.

درینجا یک تمرینی آورده میشود که میتواند کمک کند تا افکار یک خانم حامله آرام گردد. این تمرین به نام تمرین تصویری یاد میشود. این تمرین برای یک تعداد خانم ها بسیار مفید بوده و برای یک تعداد دیگر بی فایده است، بخصوص اگر آنها در حالت خاموش دراز کشیدن شخی پیدا نمایند.

1 - از مادر بخواهید که ایستاده، نشسته و یا آرام دراز کشیده و چشم های خود را بسته کند.
2 - به آهستگی و آرامی یک رویای صلح آمیز را بیان نمایید، ممکن یک رویای مطلوب برای خانم. ممکن است از او بخواهید که تصور نماید بدنش از نور ساخته شده، و یا اینکه وی بصورت جریان به طرف آفتاب روان است و یا اینکه وی در هوا شناور است. و یا خانم تصور کرده بتواند که هر تقلص مانند باز شدن یک گل است. درینجا بعضی چیزهای دیگری آمده که میتواند کمک نماید:



- گفتن قصه در مورد خانمهاییکه ولادت آسانتر داشتند زیرا به حالت رخاوت و آرام بودند.

- به مادر خاطر نشان سازید تا از تقلصات استقبال نماید.

- اگر خانم کارهای سخت و قوی را انجام میداده است، از او بخواهید که ولادت را نیز مانند یک وظیفه ایکه باید انجام دهد، فکر نماید.

- اگر خانم ضرورت دارد به چیزیکه میگردد بیشتر توجه داشته باشد، از او بخواهید که تصویر عنق رحم و رحم را در نظر گرفته و اجازه دهد تا طفل خارج گردد.

- از همه شریک های ولادت بخواهید تا به

مادر خاطر نشان سازند که هر تقلص قوی نارمل بوده و کمک می نماید تا طفل زودتر تولد شود.

- برای شریک ولادت خاطر نشان سازید که حتی اگر یک خانم بسیار به حالت رخاوت نیز باشد، باز هم ولادت میتواند طولانی و مشکل باشد. هیچگاه یک خانم را در صورتیکه ولادتش سخت یا طولانی گردد، مقصر نسازید. او را تشویق نمایید. خانم را ملامت نکنید.

یادداشت : اگر یک خانم بسیار مذهبی باشد ممکن از خداوند یا جهان فرشته گان بخواهد که در جریان ولادت برایش کمک نمایند. خواندن نماز و دعا کردن بخاطر قوت و معرفت در جریان ولادت به خانم کمک خواهد کرد تا آرامش و اطمینان احساس نماید.

3. لمس کردن:

لمس کردن میتواند در جریان ولادت بسیار مهم باشد، اما دریافت اینکه چگونه لمس یا تماسی به مادر بهترین احساس را میدهد با اهمیت است. بهترین طریقه تدریس لمس کردن خوب آنست که بصورت ساده با لمس نمودن مادر توسط شریک ولادت پرسیده شود که چه احساس میکنند. درینجا بعض مثالهای از لمس کردن را که بسیاری از خانم ها مفید یافته اند تذکر میدهیم.

- یک تماس قوی و آرام روی بدن، ویا فشار در قسمت پایین کمر، در جریان یک تقلص. همچنان دیده شده که یک تعداد کمی خانم ها خوش دارند که با ملایمت ضرباتی روی شکم آنها وارد گردد.



- مساز دادن و بصورت خاص توجه نمودن روی پاهای مادر در بین تقلصات و همچنان با یک مقدار کم روغن مساز دادن قسمت پایین کمر.



- گذاشتن تکه های گرم یا سرد در قسمت پایین کمر یا روی شکم. اگر مادر بسیار گرم و عرق آلود باشد گذاشتن یک تکه مرطوب سرد اکثراً احساس خوبی میدهد.

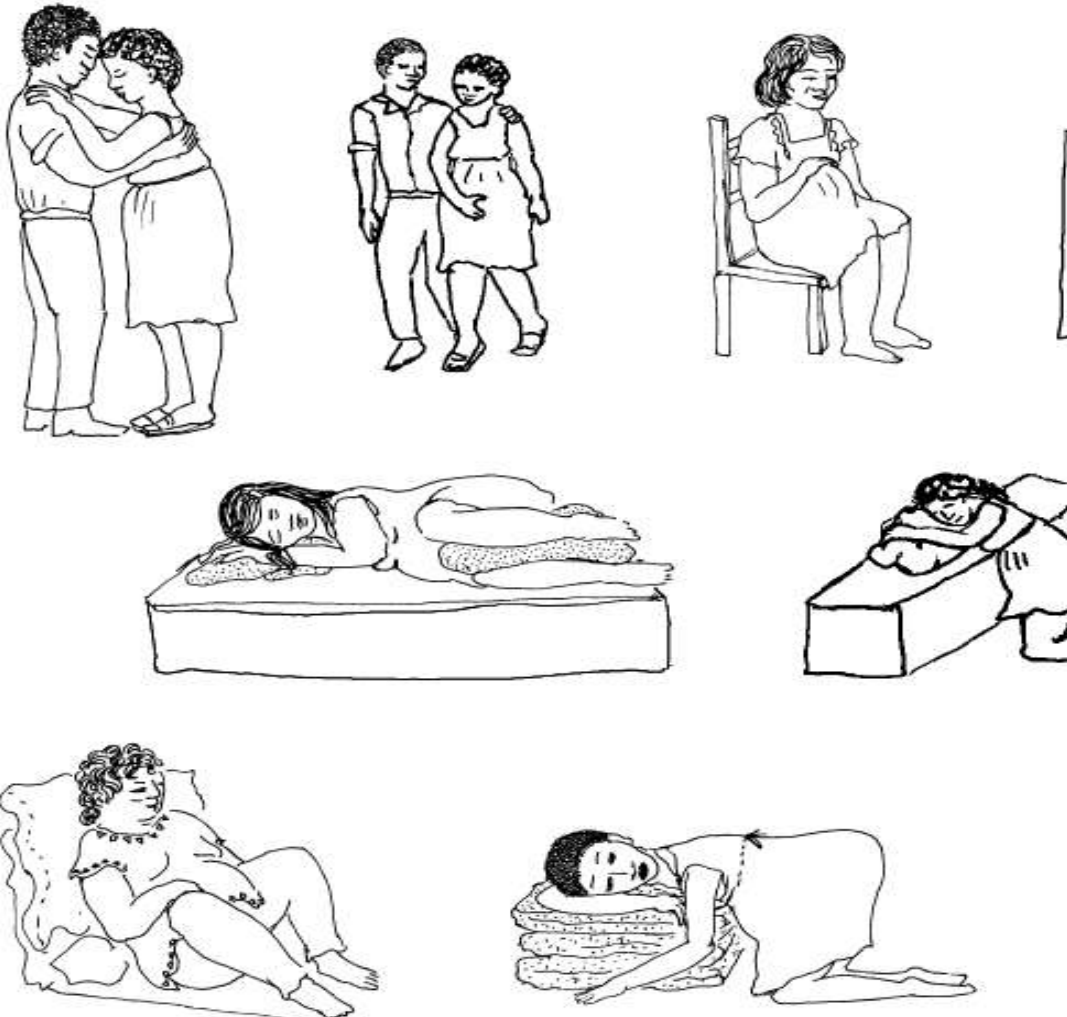


4. وضعیت و حرکات مختلف:

وضعیت های مختلف و خوب برای ولادت موجود است. بعض خانم ها نیاز دارند که در هنگام تقلصات بسیار آرام و با رخاوت دراز بکشند. دیگران میخواهند قدم بزنند، ایستاده شوند، بنشینند، سرین خود را حرکت دهند، پس و پیش بروند و یا حتی در هنگام تقلصات ولادت رقص نمایند. خانم ها باید هرکاری را که کمک میکند تا آنها احساس راحت نمایند، انجام دهند. یگانه وضعیت که خوب نیست هموار تخته به پشت خوابیدن است.

در هنگام تدریس وضعیت های مختلف را که میتواند خوب باشد برای خانم ها و شریک های ولادت نشان دهید. آنها را بگذارید که وضعیت های مختلف را تمرین نمایند، شریک های ولادت را تشویق نمایید تا طرقي را بیابند که درین وضعیت ها مادران را از نظر فیزیکی تقویه نماید.

طورمثالک اگر خانم ضرورت دارد تا در جریان ولادت قدم بزند، شریک ولادت میتواند با او قدم زده و در هنگام تقلصات خانم را محکم بگیرد.



5. تمرینات تنفسی:

مقصود از تمرینات تنفسی کمک به مادر است تا راحت مانده و به ولادتش جواب مثبت بدهد. تمرینات تنفسی مادر را کمک می نماید تا به عوض آنکه به فکر ترس یا تشویش خود باشد، متوجه تمرین گردد.

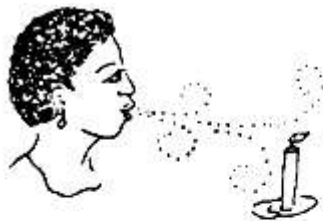
به این طریق خانم میتواند یک جا با بدنش کار نماید نه بر ضد آن.

روش های مختله تمرینات تنفسی وجود دارد. مفید خواهد بود که چندین روش آن تدریس گردد تا خانم بتواند همان روشی را که بیشتر کمک میتواند، استفاده نماید. حتی بعضی خانم ها روش خودشان را در جریان ولادت اختراع می نمایند.

تنفس آهسته:

تنفس آهسته یکی از روشهای بسیار مؤثر تمرینات تنفسی است زیرا این روش سبب میشود تا خانم ها آرام و صلح آمیز بمانند. تنفس آهسته همچنان ممکن است هوای بیشتری به طفل انتقال دهد.

درین جا دو نوع تنفس آهسته آمده است:



- **تنفس شمع:** درین روش خانم از طریق بینی نفس گرفته بعداً با ملایمت و آهستگی از طریق دهن هوا را خارج میسازد. خانم طوری هوا را خارج می نماید که تنها شعله شمع را خم ساخته اما خاموش ننماید.

- **تنفس آهسته عمیق:** درین روش خانم عمیقاً نفس میگیرد، این نفس گرفتن به آهستگی صورت گرفته که سینه و شکم خانم را بسط میدهد.

برای تدریس این روشها به دیگران، اولاً خودتان آنرا نمایش دهید. بعداً بگذارید که آنها به ترتیب زیر تمرین نمایند:



تقلص شروع میشود. یک تنفس عمیق بگیر، بگذار هوا خارج شود، بعد شروع به دمیدن هوا بطرف شمع کن، آهسته و آسان تقلص قوی تر میشود.... قوی تر... قوی تر...
حالا تقلص ضعیف تر میشود... ضعیف تر... و برطرف گردید.

1 - خانم و شریک ولادت وی باید نشسته و یا دریک وضعیت راحت دراز بکشند.

2 - خانم و شریک ولادت در مورد یک تقلص تصویری صحبت نمایند. آنرا به اندازه یک تقلص واقعی طولانی بسازند. چیز هائی مانند شکل بگویند.

3 - زمانیکه خانم تنفس مینماید، شریک ولادت دست او را گرفته و یا به طریقی با او تماس داشته باشد. در صورتی که فرهنگ آنها اجازه بدهد بطرف چشم های خانم ببینید و با او یکجا تنفس نماید. اگر خانم شریک ولادت نداشته باشد میتواند به کدام چیز مقبول و جالب در خانه دیده و خودش تمرین نماید.



مادر را تشویق نمایید که این تنفس را هر روز چند مرتبه در خانه تمرین نماید. در مراحل اخیر حاملگی مادر میتواند از تقلصات تمرینی خود استفاده نموده (صفحه 137 دیده شود) و تنفس آهسته را تمرین نماید، اگرچه این تقلصات درد ناک نباشد.

دیگر انواع تنفس:

ممکن است یک خانم تنفس آهسته را در تمام جریان ولادت استفاده نماید. و اگر موثر بود نباید آنرا تغییر دهد. یک تعداد دیگر خانم ها دریافت می نمایند که تنفس آهسته زمانیکه دردهای ولادت شدت مییابد نمی تواند توجه آنها را جلب نماید. که درین حالت ممکن است ترس و وحشت خانم آغاز گردد. اگر این طور واقع شد، وقت آن خواهد بود تا روش دیگری را استفاده نمایند.



• **تنفس هی:** درین روش، خانم یک صدای قوی و نرم را مانند هی، هی،..... می سازد.

• **نفسک زدن سطحی:** درین روش خانم نفسهای سریع و متقطع بداخل سینه میگیرد، اما نه داخل شکم.

• **نفسک زدن-و - خارج ساختن هوا:** درین روش خانم نفس های سریع و متقطع بداخل سینه گرفته و بعد آنرا خارج می سازد، به این شکل نفس نفس، خارج خارج، نفس نفس، خارج خارج،

• **خارج کردن هوا بصورت قوی:** درین روش خانم به سختی و سریع هوا را خارج میدمد.

در زمان استفاده از هر یکی ازین روش ها، خانم باید با روش تنفس آهسته شروع نموده و بعداً زمانیکه تقلصات بسیار قوی گردید از تنفس سریع استفاده نماید. هنگام که تقلصات برطرف گردید دوباره خانم تنفس آهسته نماید.

برای تدریس این روشها به دیگران اولاً خود شما آنها را نمایش دهید. بعداً بگذارید که آنها طور ذیل تمرین نمایند.

1 - مادر و شریک ولادت هر دو مقابل هم در یک وضعیت راحت قرار گیرند.

2 - مادر و شریک ولادت در جریان یک تقلص تصویری صحبت می نمایند. چیزهای به این صورت می گویند:



تقلص شروع میشود. يك تنفس عمیق بگیر، بگذار هوا خارج شود، بعداً تنفس آهسته را شروع کن. حالا تقلص شدید شد، بسیار شدید؛ بیشتر از این تنفس آهسته موثر نیست. نفسک زدن و خارج ساختن هوا را شروع کن. نفس، نفس، خارج، خارج، نفس نفس! خوب! تقلص هنوز قوی است. ضعیف تر شده میرود. آهسته تنفس کن. آهسته تر، آهسته تر. بگذار خارج شود. تقلص برطرف شد. يك تنفس عمیق بگیر و راحت باش.

3 - اگر در فرهنگ آنها مناسب باشد، مادر و شریک ولادت را تشویق نمایید که

به چشم های یکدیگر نگاه کنند (بجز حالتیکه مادر بخواهد چشم های خود را ببندد) و با هم تنفس نمایند. درجریان ولادت ممکن است شریک ولادت زمانیکه کوشش میکند با مادر تنفس نماید. سرچرخي پیدا کند. مادر سر چرخي پیدا نخواهد کرد زیرا او کار مشکلی را انجام میدهد و به هوای زیاد ضرورت دارد. اگر شریک ولادت سرچرخي پیدا کرد، لبهای خود را



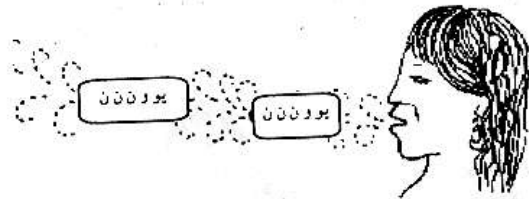
طوری حرکت دهد مثلی که تنفس می نماید و یا میتواند با وارد کردن ضربات ملایم روی پای مادر نظم تنفس را رهبری نماید و یا در زمان تنفس مادر با وی سرود بخواند. همچنان شریک ولادت میتواند پیدا شدن علائم کشش و فشار را زمانیکه مادر تنفس می نماید ببیند: آیا شانه های مادر جمع شده است؟ آیا روی مادر حالت گرفتگی را نشان میدهد؟ زانوهای خود را به هم فشار میدهد؟ اگر این کارها موجود باشد، شریک ولادت میتواند با گذاشتن دست خود در ناحیه کش شده و خاطر نشان ساختن به مادر که راحت باشد، او را کمک نماید.

7. زور زدن:

زمانیکه علق رحم باز شد، مادر ضرورت دارد تا زور زده و طفل را خارج نماید. از تصاویر و یا مدل‌ها (صفحه 447 دیده شود) برای نمایش اینکه کار چطور صورت می‌گیرد، استفاده نمایید. در مورد اصرار به زور زدن که بسیاری خانم‌ها آنرا احساس می‌نمایند و اینکه زور زدن اغلباً خوب احساس میشود، صحبت نمایید.

شیوه های زور زدن:

سه شیوه مفید زور زدن وجود دارد که خانم‌ها باید بدانند:



• زور زدن با نفسک زدن:

مادر طوری که در نوع تنفس به شکل نفسک زدن نشان داده شد، تنفس نموده و بعداً هر زمانیکه لازم است زور بزند.



• زور زدن با ناله یا غرش:

مادر تنفس عمیق کشیده و بگذارد که دوباره هوا خارج شود. بعداً یک تنفس عمیق دیگر گرفته و زور بزند. در هنگام زور زدن خانم دهن خود را نرم گرفته، فک خانم به جلو میرود و خانم ناله یا غرش می‌نماید (ویا آواز پایین و باز بکشد).



• زور زدن با گرفتن نفس:

مادر یک نفس عمیق گرفته و آنرا خارج می‌سازد بعداً یک تنفس عمیق دیگر گرفته و سینه خود را کاملاً پر میکند. خانم این تنفس خود را محکم

گرفته بعداً زنج خود را روی سینه آورده و زور زدن را تا اندازه ای که میتواند دوام میدهد. زمانیکه میخواهد نفس بگیرد باز هم دو تنفس عمیق نموده و تنفس دوم را محکم گرفته و قویاً تا وقتی که میتواند زور میزند.

در تدریس به خانم و شریک ولادت این روش‌ها را نشان دهید. مادر میتواند در صورتیکه بخواهد آنرا تمرین کند اما باید تمرین با بسیار ملایمت صورت گیرد.

برایش خاطر نشان سازید که در ولادت بسیار محکمتر زور خواهد زد.

وضعیت های زور زدن:

یک خانم در صورتیکه در یکی ازین وضعیت ها قرار گیرد، بهتر میتواند زور بزند.



مادر و شریک ولادت میتوانند وضعیت های مختلف را قبل از ولادت تمرین نمایند. شریک های ولادت می توانند مادر را گرفته و او را تشویق نمایند تا زور بزند.

چگونه زور زدن را توقف دهد:

زمانیکه سر طفل تاجگذاری- شد (صفحات 141-142-187 دیده شود)، ممکن شما از مادر بخواهید که زور نزنند تا سر طفل به آهستگی خارج گردد. رحم تقلص خود را ادامه خواهد داد. اما تقلص و تپله کردن رحم بدون کمک مادر بسیار ملایم خواهد بود. آسانترین طریقه توقف دادن زور زدن مادر عبارت از پف کردن به سختی و سریع در هنگام خارج ساختن هوا میباشد.

برای تمرین، به مادر و شریک ولادت تشریح شود که برای مادر توقف دادن زور زدن صرف به خاطر اینکه قابله میخواهد، بسیار مشکل خواهد بود. بخاطر کمک به فهماندن آنها در مورد اینکه چگونه پف کردن به سختی میتواند از زور زدن جلوگیری نماید، از مادر بخواهید در حالیکه کوشش می نماید با عضلات شکم خود زور بزند به سختی پف کند. انجام این کار مشکل است! از شریک ولادت بخواهید که با گرفتن دستهای مادر، دیدن به چشم های مادر (در صورتیکه در فرهنگ آنها درست باشد) و نفسک زدن، با هر تنفس، پف، پف، پف، به مادر کمک نمایند. و یا شریک ولادت میتواند ریتم تنفس را با ضربات آهسته روی پاهای مادر تعیین نماید.

درینجا یک قصه تذکر داده میشود که نشان میدهد چگونه روشهای فوقاً ذکر شده میتوانند کمک نمایند تا ولادت مطمئن تر و آسانتر گردد.



ولادت تریسا

(بر اساس یک قصه واقعی)

طفل اولبار تریسا بود. او جوان بود و هنوز در مورد زندگی تجربه کافی نداشت. زمانیکه آنروز صبح عادلۀ قابلۀ اش به خانۀ وی رفته بود، معلوم میشود که همه چیز خوب پیش میرود.

تقلصات منظم و آهسته بوده اما قوی تر میشد. تریسا در تمام روز تقلصات ولادی داشت. در نیمۀ روز تقلصات شدت یافته بود. تقلصات تریسا شدید و طولانی بود، و با هم نزدیک و نزدیک تر شده میرفت. عادلۀ فکر کرد که "این یک ولادت آسان خواهد بود، " طفل ممکن است قبل از غروب تولد شود"، مگر بعد از مدتی به نظر رسید که تقلصات آهسته شده و بندش پیدا کرد: در شام عادلۀ دریافت که با وجود تقلصات ولادت، پیشرفت موجود نیست. در حقیقت طوری معلوم میشود که کارها معکوس شده است.

تقلصات ضعیف تر شده و نسبت به قبل فاصلۀ آن زیاد تر گردیده بود. اما کدام علامۀ خطر دیگر وجود نداشت. به عادلۀ طوری معلوم شد که تریسا در مقابل ولادت خود مقاومت نموده است.

او نمی فهمید که در مورد چه باید انجام دهد. بناءً به نزد قابلۀ دیگری بنام دولوریس رفت و از او کمک خواست.

زمانیکه دولوریس رسید دریافت که تریسا در یک خانۀ تاریک با سه نفر از دوستانش میباشد.

هر دفعه که تقلص شروع میشود، رویش بسیار ترسناک شده دستها یش را روی چشم هایش میگیرد، روی خود را به طرف دیوار دور داده و صدای ضجه و ناله آن بلند میشود. دوستانش تنها نشسته و بسیار جدی و ناراحت او را نگاه میکنند. بعضاً تریسا دفعتاً با وحشت نشسته و گریه میکنند. " باید تشناب بروم! او تنها فشار، سر طفل را احساس مینمود. بعداً گریه میکرد " نه! نه! " و دوباره به طرف اطاق میدوید و استراحت میکرد.

دولوریس مدت کمی مشاهده نمود و بعداً تصمیم گرفت که چه باید انجام دهد. اولاً یک گیلّاس از جوشانده مسهل را تیار نموده و به تریسا داد. تا بنوشد. بعداً تمام کلکین ها را باز نمود.

(یک شب گرم و خوب بود) و چراغ را روشن کرد. او پهلوی بستر تریسا نشسته و با او بصورت جدی صحبت نمود: تریسا " او گفت: " آیا میخواهید که به شفاخانه بروید؟ " تریسا پرسید: " آنها برای من چه خواهند کرد اگر من آنجا بروم؟ " خوب، آنها برایت دوا خواهند داد تا تقلصات قوی تر و زیاد تر شود، آنها ممکن است فورسپس استفاده نموده یا عملیات نمایند."

تریسا پرسید: " آیا من مجبور هستم که بروم؟"

دولوریس گفت: " نه ، هنوز نه؛ هیچ علامه خطر به جز اینکه ولادت بندش نموده موجود نیست، اگر تو بخواهی میتوانیم یک اندازه بیشتر در خانه بمانیم."

تریسا گفت: " من میخواهم که اینجا بمانم " ، " اما من نمی دانم چه باید بکنم بسیار درد دارد."

دولوریس گفت: " اولاً باید مجادله را بر ضد تقلصات ولادت توقف دهی، اگر تو از تقلصات استقبال نمایی تقلصات سریعتر خواهند آمد."

"بخاطر داشته باش، باید تقلصات قوی باشند تا طفل را خارج سازند."

عادلہ گفت: "بلی! زمانیکه این تقلصات شروع شد تو هنوز یک دختر جوان بودی، مگر حالا باید تو یک مادر شوی". درین لحظه یک تقلص دیگر آمد. تریسا چشم های خود را بسته کرده و شروع به اضطراب و تشویش نمود، مگر دولوریس دستها یش را گرفته و گفت: " تریسا ! بنشین! به چشم های من ببین و با من یک جا نفس بکش! تنفس! شانه های خود را راحت بگیر! تنفس! تنفس! ". بزودی آنها باهم به کار تنفس نمودن و راحت گرفتن شروع کردند. دولوریس او را تشویق می نمود و همچنان او را در جریان تقلصات با نفس کشیدن و راحت گرفتن بسیار مشغول میساخت تا وقت پیدا نکند که ترس و وحشت برایش دست دهد. در بین تقلصات به تریسا کمی میوه داد تا بخورد و آب داد تا بنوشد و با او در مورد استقبال از تقلصات بیشتر صحبت کرد. تقلصات ولادی دوباره زنده شده رفت و پیشرفت شروع گردید. دوستان تریسا میدیدند و به زودی آموختند که چگونه میتوانند با شادمانی و استوار در هنگام تقلصات برایش کمک نمایند.

زمانیکه تقلصات قوی تر و قوی تر شد، و وحشت و اضطراب تریسا دوباره آغاز گردید.

دولوریس گفت: " تریسا " بیا که با این تقلص قوی سرود بخوانیم! ها ها هی هی ها ها هی هی !. " دوستانش دستهایش را گرفته و با او به زمزمه کردن شروع کردند. این کار زیاد کمک کرد و پیشرفت ولادت ادامه پیدا کرد. ولادت نزدیک شده بود. تقلصات همچنان بیشتر قوی میشدند بعد از لحظه تقلصات بعدی شدید شدند که باز هم تریسا سرود خواندن را فراموش کرد و شروع به اضطراب و وحشت نمود.

دولوریس گفت: "تریسا! تو قوی هستی، تو بسیار خوب پیش میروی، بگذار نفس کشیدن و دمیدن (پف کردن) را شروع نمائیم ! نفس نف! پف نف! نفس نف! پف نف! آنها با هم در جریان چند تقلص دیگر نفس کشیده و پف کردند و بعداً تریسا آماده بود تا طفل را ولادت دهد.

او روی دستها و زانو ها قرار گرفت (وضعیت ولادی) و یک دختر صحتمند را به دنیا آورد.

بعد از ولادت، زمانیکه مطمئن گردیدند همه چیز به خوبی سپری شد، عادلہ به دولوریس گفت " تشکر! من نمی دانستم که چه کاری را برایش انجام دهم. " دولوریس جواب داد: " این بخاطریست که تو همیشه بسیار قوی هستی.

زمانیکه طفل های خودت را بدنیا آوردی هیچگاه ترس نداشتی. مگر من "بسیار مشابه تریسا هستم. در اولین ولادت خود، با هر تقلص من کلمه "نه" را شروع کردم. ولادت من بسیار طولانی بود! در طفل بعدی من یک کسی را داشتم که میدانست چگونه به من کمک کند تا راحت باشم، بناءً آن ولادت بسیار کوتاه تر و آسانتر شد، لذا من فهمیدیم که چگونه به خانم های دیگر کمک نماییم تا راحت باشند."

عادلہ گفت: " در آینده من نیز می فهمم که چه کاری را انجام دهم.

چه باید کرد زمانیکه پیشرفت طفل بسیار سریع بوده و داکتر یا قابله در آنجا نباشد

ممکن لازم داشته باشید که به شریک ولادت تدریس نمایید که اگر قبل از آن که داکتر یا قابله به آنجا میرسد، طفل پیشرفت نموده و امکان تولد آن موجود است، چه باید انجام دهد.

اینکار به خصوص زمانی با اهمیت است که خانواده بسیار دور از مرکز صحتی یا کمک های طبی زندگی می نمایند.

فصل های 11 و 12 را در مورد اینکه در جریان و دفعته بعد از ولادت چه واقع میشود تکرار نمایید. موضوعات ذیل مهم بوده میتوانند در تدریس شامل گردند.

- چگونه همه چیز را پاک نگهداریم (صفحه 5 دیده شود).
- چگونه دهن و بینی طفل را پاک نمایم تا برای تنفس آن کمک گردد (صفحه 198 دیده شود).
- چه وقت طفل را از پستان تغذی کنیم (صفحه 240 دیده شود).
- چگونه پلاستنا را ولادت دهیم (صفحه 197 دیده شود).
- چگونه بعد از خارج شدن پلاستنا حیل سروی را قطع نمائیم (صفحه 119 دیده شود).
- چگونه معلوم نمائیم که بعد از ولادت پلاستنا، رحم سخت شده است (صفحه 209 دیده شود).
- چگونه رحم مادر را مساز دهیم، در صورتیکه خونریزی شدید موجود باشد (صفحه 290 دیده شود).
- چگونه شاک مادر را تداوی نمائیم ، اگر خانم خون زیاد ضایع کرده باشد (صفحه 243 دیده شود).

چه باید کرد اگر در جریان ولادت مشکلات بروز نماید

فصل های 15 تا 17 را در مورد اختلالات ولادت تکرار نمایید. مادر و خانواده اش باید بدانند که اختلالات بسیار معمول چیست و در رابطه به آنها ترس کمتری خواهند داشت. اما به خاطر داشته باشید، تأکید ننمایید که اکثراً ولادت ها نارمل اند. مردم باید توقع داشته باشند که ولادت ها خوب پیش بروند، اما باید در واقعاتی که خوب پیش نمیروند، آمادگی داشته باشند.

بعد از ولادت چه واقع میشود

فصل های 13، 14 و 18 را در مورد اینکه بعد از ولادت چه واقع میشود تکرار نمایید. درینجا لست موضوعاتی تذکر داده میشود که ممکن است شما لازم داشته باشید تا در تدریس خود شامل سازید:

- علایم خطر در دو هفته اول بعد از ولادت (صفحه 226 دیده شود).
- چرا شیر پستان بهترین غذا برای اطفال است (بخش 21 دیده شود).
- معافیت (واکسیناسیون) طفل نوزاد (صفحات 228 – 229 دیده شود).
- فاصله دادن بین اطفال و تنظیم خانواده (بخش 22 دیده شود).
- خوردن غذا های خوب بعد از ولادت (بخش 4 دیده شود).

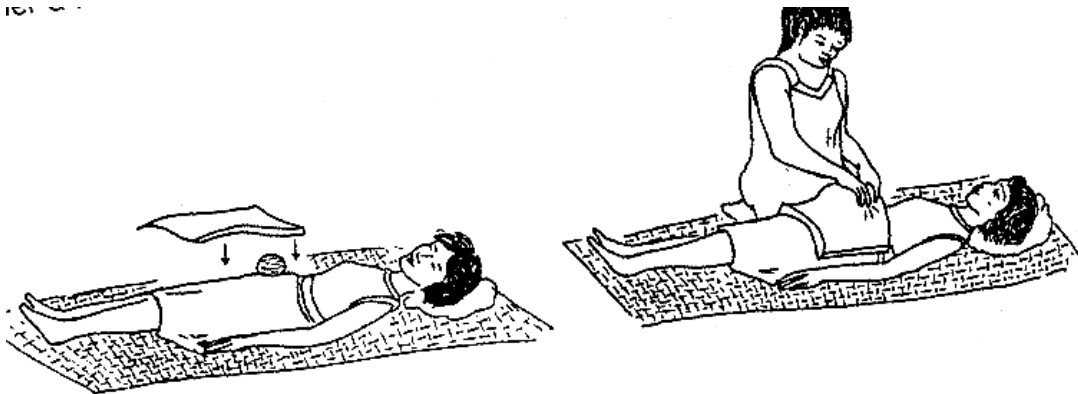
مساژ دادن رحم نرم:

یکی از علائم خطر معمول بعد از ولادت رحم نرم میباشد که تقلص ننموده است. برای نشان دادن به خانم ها در مورد اینکه چگونه مساز رحم را انجام دهند، روش ها ذیل تعقیب شود:

1 - از دو خانم بخواهید که کمک نمایند، یک خانم باشکم نرم دراز بکشد و به خانم دیگر اجازه دهد که شکم او را لمس نمایند. اینست طریقه لمس کردن رحم نرم. خانم ها میتوانند مساز دادن رحم نرم را تمرین نمایند.



2 - بعداً از خانم دومی بخواهید که دراز بکشد. یکدانه نارگیل یا کلوله گل سخت شده را روی شکم وی قرار داده و آنرا بایک تکه ایکه ضخامت آن اقل از 2 سانتی متر یا $\frac{3}{4}$ انچ باشد، بپوشانید. بعداً خانم ها آنرا لمس نمایند. این است حالتی که رحم بعد از ولادت حس شود. بعد از یک ولادت واقعی آنها باید رحم را مساز دهند تا زمانی که مثل این حالت حس شود.



موضوعات دیگری که ممکن بخواهید تا تدریس نمایید:

این موضوعات در این کتاب گنجانیده نشده است. اما در صورتیکه شما درین موارد تجربه داشته باشید ، ممکن لازم باشد تا تدریس نمایید:

- مقاربت جنسی بعد از ولادت.
- اطفال بزرگتر و طفل نوزاد.
- معاینات و مراجعات به کلینیک بخاطر نوزاد و اطفال خورد سال .
- رژیم غذایی صحی برای اطفال خورد سال .