

فصل 9

آماده گی برای ولادت

درین فصل

- 149.....علامت قریب الوقوع بودن ولادت
- 151.....زمان رفتن بطرف ولادت
- 151.....چی برای ولادت آورده شود
- 153.....تعقیم و شستشوی وسایل



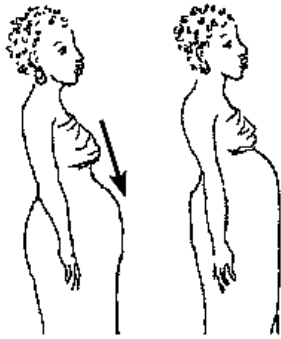
آمادگی برای ولادت و تولد طفل

بمحض اینکه مادر علائم قریب الوقوع بودن ولادت را نشان داد، برای ولادت آمادگی بگیرید.

علائم قریب الوقوع 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 هفته های قبل از ولادت، طفل در بطنی 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 غایبه 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 2 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 درد های ولادی طفل سقوط ننماید.

تقلصات قوی تر شده و بیشتر میشود:

در جریان ولادت، رحم فشرده شده و سخت میگردد. به این حالت تقلص گفته میشود زیرا رحم تقلص می کند و یا سخت تر میشود.

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



برای فهمیدن اینکه چطور تقلصات عمل می نمایند، فکر نمائید 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 بالایی شکم احساس میشود (یا در تمام شکم)، خفیف بوده و غیر منظم می باشند. بسیاری خانم ها حتی متوجه آنها نمیشوند. تقلصات تمرینی چندین مرتبه ممکن است شروع شده و توقف نمایند. در صورتیکه مادر کاری را که انجام میدهد تغییر دهد این تقلصات ممکن است برطرف گردند. طور مثال اگر در حالیکه مادر قدم میزند، تقلصات تمرینی شروع شود، با توقف کردن تقلصات نیز برطرف خواهد شد.

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

تقلصات ولادتی در زمان نزدیک به ولادت طفل آغاز میشود. این تقلصات اکثراً در پائین شکم یا پشت احساس شده و از تقلصات تمرینی بسیار قوی تر میباشد. 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 رویا ها 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 اینکه ولادت شروع شود، با اصرار میخواهند خانه را پاک 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 وي لازم است کار های ثقیل را انجام دهند و به او را تشویق کنند تا استراحت نماید.

تغییرات مواد غایطه:

بسیاری خانم ها قبل از شروع تقلصات ولادی مواد غایطه آبگین (اسهال) پیدا میکنند. این کمک می نماید تا بدن پاک 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 روز های اخیر حاملگی، عنق رحم شروع به باز شدن می نماید. بعضی اوقات مخاط با مقدار کمی خون از عنق رحم از طریق مهبل خارج میشود. به این نشانه گفته میشود.



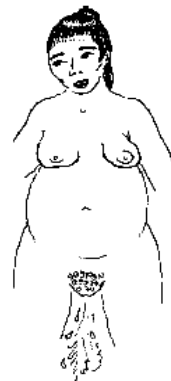
نشانه میتواند همه در يك وقت خارج شود، مانند يك كتله كوچك و یا به آهستگی در جریان چندین روز خارج گردد. زمانیکه نشانه را ملاحظه نمودید، میتوانید بفهمید که عنق رحم بطرف نرم شدن، نازک شدن و باز شدن میرود. بعد از این نشانه ممکن است در ظرف 1 یا 2 روز ولادت شروع شود.



باید دقت نمائید که نشانه با افزازات (ترشدن از مهبل) که بسیاری خانم ها در 2 هفته قبل از ولادت دارند مغالطه نشود. آن افزازات اکثرأ مخاط صاف و روشن بوده وبا خون رنگ نشده اند.

پاره شدن آبله یا خریطه آب:

زمانیکه آبله یا خریطه آب پاره شود، يك سيلان زياد مایع ویا ليکاژ آهسته مایع موجود خواهد بود. بیشتر اوقات خریطه آب در زمان ولادت پاره میشود. زمانیکه خریطه آب پیشتر از آغاز ولادت پاره شود، ولادت به تعقیب آن ظرف چند ساعت محدود شروع خواهد شد. اگر ولادت ظرف مدت 6 ساعت بعد از ترکیدن آبله شروع نگردد، خطر انتان بوجود می آید. هر قدر این مدت بعد از پاره شدن خریطه آب طولانی تر شود خطر انتان نیز افزایش یافته میرود. شما ممکن است بخواهید کاري را انجام دهید تا ولادت آغاز شود (صفحه 191 دیده شود). اگر ولادت در مدت 24 ساعت (1 روز و 1 شب) بعد از ترکیدن آبله یا خریطه آب شروع نشود، باید خانم را به يك مرکز صحي انتقال دهید. در صورتیکه کمک طبي بسیار دور از محل باشد، شما باید زودتر حرکت نمائید.



چی وقت برای ولادت دادن رفته شود

شما باید در صورتیکه یکی از حالات ذیل 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 درمی یابید که مرحله بسیار مقدم ولادت است (و شما در همان نزدیکی ها زندگی می نمائید)، اکثرأ خوب خواهد بود که برای مدتی به خانه خود بروید. از مادر بخواهید زمانیکه ولادت قوی تر می شود، شما را صدا نماید قبل از ترك نمودن، به این سوالات توجه داشته باشید:

- آیا این طفل اول باري می باشد؟ جریان ولادت اکثرأ در اول باري طولانی تر است.

- آیا ولادت قبلي اش سریع بوده و یا آهسته؟ اگر ولادت قبلي اش سریع صورت گرفته باشد، این ولادت ممکن است سریعتر صورت گیرد.
- کمک طبي چقدر فاصله دارد؟

چی چیز به ولادت آورده شود

آوردن یک کمک کننده

وقتیکه شما به یک ولادت میروید، بهتر است که یک کمک کننده رانیز بهمراه 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 اینکه يك نفر میتواند برای درخواست کمک برود در حالیکه نفر دوم میتواند در آنجا بماند و به مشکل رسیدگی نماید.

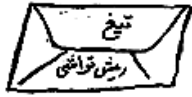
اگر کمک کننده ندارید، به يك نفر (شوهر، خواهر، خشو یا يك دوست) بیاموزانید که چگونه در زمان ولادت به شما کمک نماید.

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 نمایند:



تیغ ریش یا قیچی معقم
برای قطع نمودن بندناف



فیته یا تار معقم برای بستن
بندناف



آب پاک برای نوشیدن و
شستشو



صابون و در صورت امکان کمی
الکول و یکدانه برس برای پاک
نمودن دست ها و ناخن ها.



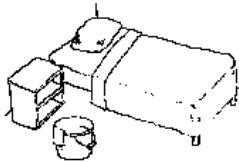
مخاط کش یا سکشن، تا مخاط طرق
تنفسي نوزاد بعد از ولادت پاک شود.



دستکش های معقم (باخريظه های پلاستيکی بسیار
پاک) تا در زمان تماس به ناحیه تناسلي مادر، تماس
طفل و یا تماس باخون یا مواد غایبه-پوشیده شود.
يك وسیله برای رسیدن به
شفاخانه در صورت يك
حالت عاجل



مواد و وسایل دیگر که ولادت را آسانتر میسازند



يك جای پاک برای
ولادت دهی



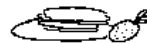
تکه های زیاد یا فرش برای مادر استفاده مادر
در جریان ولادت و برای طفل بعد از تولد



منبع حرارت برای
جوش دادن آب



تشت ها برای شستشو و
برای پلاستنا



غذا برای مادر و برای
کمک کننده ها



افراد دوست داشتنی
برای کمک به ولادت

تداركات ديگر ايکه براي قابله بسيار مفيد است تا در بکس خود داشته باشد



يك پيشبند بسيار پاك و يك روسري پاك



تاريخچه حاملگي مادر، يك قلم و كاغذ



يك كتاب خوب در مورد ولادت دهی



جراغ دستي



يك ساعت با ثانيه گرد و يا تايمر



گوشکي يا سناتسکوپ



آله فشار خون



پاكت هاي گاز معقم



سرنج ها و سوزن هاي معقم با دواهاي مورد ضرورت حالات عاجل



مواد براي تهيه مایعات ريهيدریشن (صفحه 160 ديده شود) يا پاكت هاي او آر اس.



2 دانه شريانگير معقم براي گرفتن بند ناف يا گرفتن رگ هاي خوندهنده در جروحات مادر.



قيچی معقم که نوك هاي آن کند باشد براي قطع نمودن بندناف در واقعات عاجل قبل از اينکه تولد طفل کامل شود.



دارو هاي گياهي که ميشناسيد و موارد مصرف آنها را ميدانيد



ترامتر



فيتوسکوپ



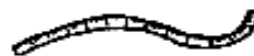
سوزن و تار معقم براي دوختن پارگي ها و جروحات



دواهاي HIV براي مادر و طفل در صورتیکه مادر مصاب HIV باشد



مرحم چشم اريترومايسين (يا سلورنيتريت) براي چشم نوزاد



فیتة اندازه گيري - براي اندازه نمودن قد نوزاد



ترازوي کوچک براي وزن نمودن نوزاد

بخاطر داشته باشید: تمام این تداركات کمک کننده اند، اما اگر شما آنها را نداشته باشید، باز هم ميتوانيد يك قابله بسيار عالي باشيد. مهمترين چيزي ها ايکه در يك ولادت بايد داشته باشيد همانا دانش، تجربه، مهرباني و محبت شما است.

تعقيم و شستشوی وسايل

وقتيکه به محل ولادت ميرسيد، مطمئن گرديد که تمام وسايل شما معقم هستند (صفحه 59 را ببينيد). تمام وسايلیکه بداخل مهبل مداخله نموده يا جلد را قطع ميکنند بايد معقم باشند. اين وسايل شامل دستکشها، تيغ ريش يا قيچی ها براي قطع نمودن بند ناف، قيچی ها اجرائی اپيزيتومی (برای قطع کردن فوچه خروجی طفل) میباشد. دستان خود را در جريان ولادت زود زود بشوئيد و ناخن هاي خود را بگيريد. لباس هاي پاك بپوشيد. پوشيدن يك پيشبند پاك شما را از مایعات و خون محافظه ميکند.