



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

## در چه زمان باید با بیمارستان تماس بگیرید توصیه هایی برای زنان در ماه های آخر بارداری

گاهی اوقات در ماه های آخر بارداری، ممکن است تغییراتی رخ دهند که می توانند باعث نگرانی برخی از زنان شوند. بسیاری از این نگرانی ها را می توان در وقت ملاقات در کلینیک مطرح و مورد بحث قرار داد، اما بعضی از آنها باید در اسرع وقت با یک ماما مطرح شوند.

### آیا زایمان من شروع شده است؟

برای بعضی از زنان، چند بار پذیرش در بیمارستان قبل از شروع زایمان، امری طبیعی است، به خصوص اگر اولین فرزند آنها باشد.

گاهی اوقات درد زودهنگام زایمان را فاز پنهان زایمان یا پیش از زایمان می نامند. اگر برای اولین بار است که بچه دار می شوید، مرحله قبل از زایمان ممکن است چند ساعت، چند روز یا هفته طول بکشد.

انقباضات نامنظمی که ممکن است در طول این مدت احساس کنید، دهانه رحم (گردن رحم) را نرم و نازک می کنند، تا برای باز شدن بیشتر آماده شود. اکثر زنان انقباضاتی مشابه دردهای نامنظم عادات ماهیانه را تجربه می کنند.

### در چه زمان باید به بیمارستان بروم؟

تحقیقات به ما می گوید که برای زنان سالمی که دوران بارداری را تکمیل کرده اند و نوزادان، خانه بهترین مکان برای گذراندن این مرحله از درد زایمان است. تکمیل کردن دوران بارداری بدین معنی است که شما بیشتر از 37 هفته باردار هستید و حال شما و نوزادتان هم خوب است.

اگر اطلاعات متفاوتی در ارتباط با شرایط فردی تان به شما داده شده است، لطفاً آن دستورالعمل های خاص را رعایت کنید.

در خانه، شما آزادی محیط اطراف خود را دارید. می توانید به بنا بر میل و شیوه خود غذا بخورید، بخوابید و حرکت کنید

به بدن خود توجه کنید و آنچه را که به طور غریزی احساس می کنید برای شما مناسب است انجام دهید. به یاد داشته باشید که تجربه شما منحصر به خود شما است.

### در چه زمان باید با بیمارستان تماس بگیرم؟

در صورت تجربه کردن هر یک از علائم زیر، باید با بیمارستان تماس بگیرید:

کیسه آب پاره شود (این ممکن است قبل یا بعد از شروع در زایمان اتفاق بیافتد).

اگر از واژن خونریزی دارید که با ترشحات مخلوط نیست. خونریزی از واژن که با ترشحات زیادی همراه است و "Show" نامیده می شود و علامت آن است که مراحل زایمان بطور طبیعی در حال پیشرفت است. شما در صورت انجام معاینه واژن هنگام بستری شدن خود هم می توانید دچار "Show" شوید.

اگر انقباضات منظم هستند، بیش از 30 ثانیه طول می کشند و کمتر از 5 دقیقه از هم فاصله دارند.


چنانچه دچار ترس شده اید یا مطمئن نیستید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است.

اگر برای کنترل درد به دارو نیاز دارید.

چنانچه حرکت کردن را نوزادتان حس نمی کنید.

### با چه کسی باید تماس بگیرم؟

برای صحبت با یک ماما در بیمارستان در مورد هر یک از این نگرانی ها لطفاً با شماره 8345 3635 (03) تماس بگیرید. برای سوالات عمومی با این شماره تماس بگیرید.

مرحله/ فاز درد زایمان	احساسات	اتفاقات	ایده های مفید
پیش از زایمان دهانه رحم شروع به نازک شدن می کند انقباضات نامنظم کوتاه و خفیف ممکن است چند روز طول بکشد	هیجان زده، مضطرب 	ترشحات خون آلود کمر درد درد زیر شکم (مانند درد عادت ماهیانه) گاهی اوقات اسهال گاهی اوقات کیسه آب پاره می شود ممکن است احساس خستگی کنید	زندگی مثل همیشه حرکت کنید، سرخود را گرم کنید در صورت نیاز استراحت کنید
<b>مرحله اول: فاز اولیه (8 تا 16 ساعت)</b> دهانه رحم 0 تا 4 سانتیمتر باز شده است (باز) انقباضات منظم هستند، 5 تا 20 دقیقه فاصله دارند، 20 تا 40 ثانیه طول می کشند	هیجان زده، مضطرب 	ممکن است احساس خستگی کنید ترشحات خون آلود کمر درد درد زیر شکم (مانند درد عادت ماهیانه) گاهی اوقات اسهال گاهی اوقات کیسه آب پاره می شود	به خوردن و آشامیدن ادامه دهید (به دفعات زیاد و مقدار کم) حرکت کنید، سرخود را گرم کنید در صورت نیاز استراحت کنید مثانه خود را هر دو ساعت خالی کنید زمان بین انقباضات خود را اندازه گیری کنید (از ابتدای شروع یکی تا شروع بعدی) با بیمارستان تماس بگیرید
<b>مرحله اول: فاز فعال (3 تا 5 ساعت)</b> دهانه رحم 4 تا 8 سانتی متر باز شده است فاصله بین انقباضات 3 تا 7 دقیقه است، بین 50 تا 60 ثانیه طول می کشند	خسته و بی قرار شدن 	انقباضات، شدید و منظم درد شدید زیر شکم کمر درد ممکن است ادامه پیدا کند کاملاً بروی درد زایمان متمرکز شده اید وابسته به افراد حامی هستید ترشحات خون آلود کیسه آب ممکن است پاره شود	از تنفس عمیق استفاده کنید تمرکز کنید از دوش آب گرم یا کیسه آب گرم استفاده کنید حالت قرارگیری خود را تغییر دهید بین انقباضات استراحت کنید به میزان کم مایعات بنوشید/ آب نبات بمکید
<b>مرحله دوم: فشار دادن (1/2 تا 2-ساعت)</b> دهانه رحم کاملاً باز شده است (10 سانتی متر) فاصله بین انقباضات 2 تا 5 دقیقه است، بین 60 تا 90 ثانیه طول می کشند	سخت در تلاش هستید 	فاصله انقباضات بیشتر می شوند درد شدت کمتری دارد، فشار بیشتر است تمایل زیاد به فشار دادن همزمان با پایین آمدن سر نوزاد احساس کشیدگی و سوزش می کنید	در زمان انقباضات فشار دهید (از آینه استفاده کنید) بین انقباضات استراحت کنید دستمال سرد یا اسپری کردن به صورت و گردن به افراد حامی خود گوش کنید. ممکن است لازم شود برای کند کردن روند بیرون آمدن سر نوزاد در حین میل شدید به فشار دادن تندتند نفس بکشید.

سلب مسئولیت این برگه اطلاع رسانی تنها جهت ارائه اطلاعات کلی می باشد. جهت دریافت مشاوره خاص در مورد نوزادتان یا نیازهای بهداشتی خود و فرزندتان لازم است تا به متخصص بهداشت خود مراجعه کنید. بیمارستان Royal Women's مسئولیت هیچگونه زین یا آسیب ناشی از وابستگی اتکا به این برگه اطلاع رسانی بجای دریافت مشاوره از یک متخصص بهداشت را نمی پذیرد. اگر شما یا نوزادتان نیاز به مراقبت های فوری پزشکی دارید، لطفاً با نزدیکترین بخش اورژانس تماس بگیرید. © بیمارستان Royal Women's 2017