

# اقدامات پزشکی برای کمک به زایمان و تولد نوزاد

## زایمان سزارین

بیشتر افراد از بی‌حسی اپیدورال یا ستون فقرات استفاده می‌کنند و در طول جراحی و تولد نوزاد، به هوش هستند. همسر یا شخص حامی شما می‌تواند در اتاق عمل حضور داشته باشد. احتمالاً می‌توانید پس از تولد یا در کوتاه‌ترین زمان پس از تولد، فرزندان را با تماس پوست به پوست در آغوش بگیرید. اگر خیلی احساس خواب‌آلودگی می‌کنید یا توان انجام این کار را ندارید، شخص پشتیبان می‌تواند تا آماده شدن شما، کودک را با تماس پوست به پوست در آغوش بگیرد.

اگر بی‌هوشی عمومی داشته باشید، در طول جراحی و زمان تولد خواب خواهید بود و همسرتان در اتاق عمل حضور نخواهد داشت.

## بهبودی شما

تا زمانی که نتوانید به خوبی مایعات بنوشید، یک IV در بازوی خود خواهید داشت و برای مدت 24 ساعت، تا زمانی که بتوانید برای رفتن به دستشویی از جای خود بلند شوید، یک لوله به مثانه شما وصل خواهد بود.

بهبودی شما ممکن است تا 6 هفته یا شاید بیشتر طول بکشد. احتمالاً تا چند روز به مسکن احتیاج خواهید داشت و در خانه برای حداقل یک هفته به کمک نیاز دارید. خیلی زود به فعالیت‌های عادی روزمره خود برنگردید و هیچ چیزی سنگین‌تر از نوزادتان، بلند نکنید.

برای پیدا کردن راحت‌ترین وضعیت برای شیردهی، حالت‌های مختلف را آزمایش کنید (به **تغذیه نوزاد با شیر مادر** مراجعه کنید).

## تولدهای بعدی پس از سزارین

عمل سزارین به این معنی نیست که برای تولد نوزاد بعدی هم به سزارین احتیاج خواهید داشت. اگر برش سزارین شما پهلو به پهلو باشد، نه بالا به پایین، به احتمال فراوان می‌توانید در آینده زایمان واژنی داشته باشید.

## آیا می‌دانستید؟



ادر بیشتر موارد، زایمان واژنی امن‌ترین راه برای تولد نوزاد است. کودکانی که به صورت واژنی متولد می‌شوند کمتر دچار مشکلات و عوارض تنفسی می‌شوند و مادران با دردهای و عفونت‌های کمتری روبرو شده و زودتر بهبود پیدا می‌کنند.

## تولد با عمل سزارین

### عمل سزارین (C-سکشن) چیست؟

یک عمل جراحی که در آن کودک از طریق برش ایجاد شده در شکم و رحم، متولد می‌شود.

عمل سزارین می‌تواند امن‌ترین انتخاب برای شما و فرزندان باشد اگر:

- بیش از یک کودک به دنیا می‌آورید
- دهانه رحم شما به طور کامل باز نمی‌شود، حتی پس از گذشت مدت طولانی از شروع زایمان
- کودک شما بسیار بزرگ است یا در موقعیت بریچ (باسن یا پاها به سمت پایین) و یا به پهلو قرار دارد
- کودک شما به خوبی با انقباضات کنار نمی‌آید
- یک عارضه پزشکی بسیار جدی دارید
- روی ناحیه تناسلی خود زخم تبخال تناسلی دارید
- قبلاً عمل سزارین با برش از بالا به پایین داشتید

فرایندهای پزشکی زیادی وجود دارند که می‌توانند به زایمان سالم و ایمن شما کمک کنند. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی با شما و شخصی که از شما حمایت می‌کند درباره گزینه‌هایی که جزو مراقبت عادی نیستند، صحبت خواهد کرد.

### آمیول فشار و القای زایمان چیست؟

شروع زایمان با استفاده از دارو، ژل یا ورودی واژن یا با پاره کردن عمدی کیسه آب. اگر از هفته 41 عبور کردید یا درباره سلامت شما یا فرزندان نگرانی‌های وجود دارد، ممکن است ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یک روش القای زایمان را توصیه کند.

### ایزیوتومی چیست؟

برشی که درست قبل از رد شدن سر بچه در ورودی واژن ایجاد می‌شود تا فضای بیشتری برای عبور نوزاد وجود داشته باشد.

### فورسپس چیست؟

ابزاری که در صورت ناتوانی مادر در فشار دادن یا وجود نگرانی درباره سلامت کودک از آن برای کمک به بیرون کشیدن نوزاد استفاده می‌شود.

### وکیوم چیست؟

یک وسیله ساکشن است که در صورت ناتوانی مادر در فشار دادن یا وجود نگرانی درباره سلامت کودک، روی پوست سر نوزاد قرار می‌گیرد تا به بیرون کشیدن او کمک می‌کند.

## گزینه‌های مسکن

### مسکن بدون دارو

چندین روش وجود دارند که می‌توانند در کاهش درد زایمان به شما کمک کنند و در آن‌ها از دارویی استفاده نمی‌شود. از جمله این موارد:

- یک همسر حمایت‌گر
- تکنیک‌های آرامشی و تنفسی
- حمام یا دوش گرم
- وضعیت‌های راحت بدن
- کمپرس یخ
- طب سوزنی و اعمال فشار موضعی
- هیپنوتیزم
- ماساژ
- پیاده‌روی

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

اگر همسرتان بی‌هوشی عمومی داشته و در حالت خواب است، خودتان در سریع‌ترین زمان ممکن نوزاد را - با تماس پوست به پوست - در آغوش بگیرید.

### آموخته‌های کلیدی

نظرات خود درباره سزارین را در خواسته‌های خود برای تولد نوزاد بگنجانید (به آمادگی برای تولد نوزاد مراجعه کنید). به شکل واضح اعلام کنید که می‌خواهید کودک بلافاصله پس از تولد به شما یا به همسرتان داده شود. و اگر پس از سزارین ناراحت بودید، احساسات خود را با یک شخص مورد اعتماد در میان بگذارید.

### تولد واژنی پس از سزارین (VBAC) چیست؟

زایمان از مسیر واژن پس از عمل سزارینی که در گذشته انجام شده است.

### کدام ایمن‌تر است؟

زایمان واژنی و سزارین هر دو برای مادر و کودک بسیار ایمن هستند. VBAC تقریباً به اندازه زایمان واژنی اولیه است. سزارین تکراری برنامه‌ریزی شده تقریباً به اندازه سزارین انتخابی اولیه ایمن است. در حقیقت، فقط در موارد بسیار نادر - 5 مورد در هر 10,000 تولد - ممکن است کودکان در اثر زایمان VBAC یا سزارین برنامه‌ریزی شده، دچار عارضه‌های مرگبار شوند.

در زایمان واژنی، شانس ابتلا به عفونت و خونریزی زیاد کمتر، مدت حضور در بیمارستان کوتاه‌تر و دوره بهبودی سریع‌تر است. با این حال، در زایمان واژنی هم ممکن است برای کشیدن و پاره کردن رحم، جای زخم (اسکار) سزارین ایجاد شود. البته این مسئله بسیار نادر است - فقط در 2 تا 4 مورد در هر 1,000 تولد رخ می‌دهد.

اگر زایمان واژنی داشته باشید، خودتان و فرزندتان در طول زایمان به دقت تحت نظر خواهید بود تا در صورت بروز هرگونه مشکل، بتوان به سرعت وارد عمل شد. انتخاب بیمارستانی که بتواند در صورت نیاز عمل سزارین انجام بدهد، باعث می‌شود از داشتن یک زایمان ایمن مطمئن شوید.

برای کسب اطلاعات بیشتر و صحبت با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی و اتخاذ تصمیمی آگاهانه، از طریق شماره 8-1-1 یا HealthLink BC تماس بگیرید یا به [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) مراجعه کنید.



معایب	مزایا	دارو
<ul style="list-style-type: none"> <li>• حداکثر می‌توان 2 تا 3 ساعت از آن استفاده کرد.</li> <li>• درد را کم می‌کند، اما آن را از بین نمی‌برد.</li> <li>• ممکن است باعث ایجاد سرگیجه و خارش یا بی‌حسی در صورت و دست‌ها شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• می‌توان تا زمان تولد از آن استفاده کرد.</li> <li>• روی کودک هیچ تأثیری ندارد.</li> <li>• فقط به میزانی که نیاز دارید آن را استنشاق می‌کنید.</li> </ul>	<p><b>اکسید نیتروژن و اکسیژن</b> «گاز خنده» که با یک ماسک تنفس می‌شود.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ممکن است در زمان وارد شدن، دردناک باشد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• درد کمر را تسکین می‌دهد.</li> </ul>	<p><b>تزریق آب استریل</b> آب استریل شده به قسمت پایین کمر تزریق می‌شود.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ممکن است باعث سرگیجه، گیجی یا تهوع شما شود.</li> <li>• درد را کم می‌کند، اما آن را از بین نمی‌برد.</li> <li>• اگر در فاصله بسیار نزدیک به تولد داده شود، ممکن است تنفس کودک را آهسته کند و روی توانایی نوزاد برای اولین تغذیه با شیر مادر تأثیر بگذارد..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• به شما آرامش می‌دهد.</li> </ul>	<p><b>مخدرها</b> مورفین یا فنتانیل که توسط یک ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی تزریق می‌شود.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• درد انقباضات شما را از بین نمی‌برد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• درد اطراف واژن را بی‌حس می‌کند.</li> </ul>	<p><b>بلوک پودندال</b> بی‌حسی موضعی که داخل یک عصب در واژن تزریق می‌شود.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ممکن است روی میل یا توانایی شما برای فشار دادن تأثیر بگذارد.</li> <li>• احتمال نیاز به استفاده از فورسپس را افزایش می‌دهد.</li> <li>• روی کنترل پاها تأثیر می‌گذارد؛ ممکن است نتوانید در هنگام زایمان یا بلافاصله پس از آن بلند شوید.</li> <li>• باعث لرزش و خارش شما می‌شود.</li> <li>• ممکن است روی فشار خون تأثیر بگذارد.</li> <li>• به IV نیاز دارد.</li> <li>• ممکن است به دستگاه نظارت جنین یا کاتتر (لوله‌ای که به مثانه متصل می‌شود) نیاز باشد.</li> <li>• ممکن است باعث سردرد شود.</li> <li>• می‌تواند روی توانایی شیر خوردن بچه بلافاصله پس از تولد تأثیر بگذارد. ممکن است برای شروع تغذیه با شیر مادر به پشتیبانی بیشتری نیاز باشد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• باعث بی‌درد شدن کمر به پایین می‌شود (از سینه به پایین در طول سزارین).</li> <li>• می‌توان از آن در هر زمانی در طول زایمان استفاده کرد؛ در صورت نیاز می‌توان بیشتر تجویز کرد، برای تسکین تا 24 ساعت.</li> <li>• اجازه می‌دهد در طول سزارین بیدار بمانید.</li> <li>• «اپیدورال با پیاده‌روی» به شما اجازه می‌دهد به راحتی به اطراف بروید.</li> <li>• احساس سرگیجه ندارید.</li> </ul>	<p><b>اپیدورال / اسپینال</b> بی‌حسی موضعی که داخل فضای نزدیک ستون فقرات شما تزریق می‌شود.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• در هنگام تولد خواب هستید.</li> <li>• می‌تواند باعث واکنش‌های خطرناکی شود، مثل افت شدید و سریع فشار خون.</li> <li>• می‌تواند روی توانایی شیر خوردن بچه بلافاصله پس از تولد تأثیر بگذارد. ممکن است برای شروع تغذیه با شیر مادر به پشتیبانی بیشتری نیاز باشد.</li> <li>• می‌تواند باعث خشکی گلو و گلودرد شود.</li> <li>• می‌تواند منجر به تهوع و استفراغ شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• می‌توان از آن برای سزارین اضطراری، زمانی که برای انجام اپیدورال یا اسپینال خیلی دیر شده یا خطرناک است.</li> </ul>	<p><b>بی‌هوشی عمومی</b> بی‌هوشی کامل که برای به خواب رفتن کامل شما اعمال می‌شود.</p>