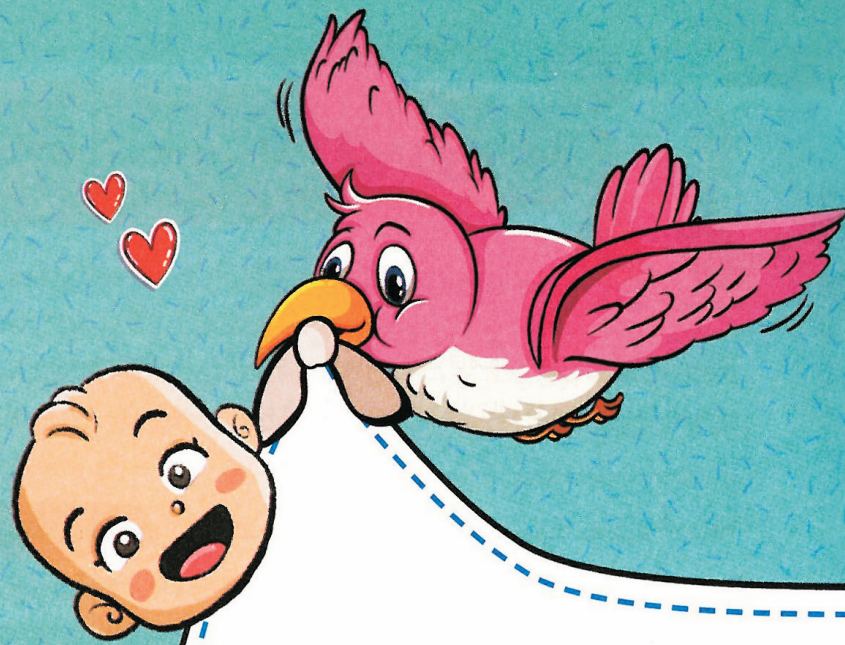




لحظات نزدیک

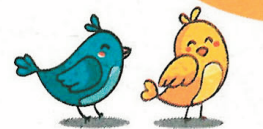
شدن به آمدن

فرشته 
 کوچولو





نشانه‌های آغازین آمادگی برای زایمان



وضع حمل همیشه به شکل دقیق و بر اساس یک فرمول کلی انجام نمی‌شود؛ به‌ویژه اگر اولین بار باشد. اما شروع زایمان، دست‌کم از نظر تئوری، با نشانه‌های زیر مشخص می‌شود:

● **دفع ترشحات مخاطی:** این ترشحات که کمی رنگ خون دارند معمولاً ۲۴ یا ۴۸ ساعت پیش از وضع حمل دفع می‌شود.

● **ظهور انقباضات دردناک در رحم (دردهای زایمان):** ممکن است در ماه‌های آخر بارداری، به‌ویژه هفته‌های آخر، انقباضاتی ظاهر شود، ولی آهنگ دقیق و تناوب مشخصی ندارد. این انقباضات که معمولاً بدون نظم و درد است، به معنای شروع زایمان نیست. اما در انقباضات حقیقی فواصل دردها منظم و با درد همراه است و به تدریج فاصله‌ی بین دردها کوتاه‌تر می‌گردد. این دردها به مُسکن و آرام‌بخش پاسخ نمی‌دهد و به همراه آن دهانه‌ی رحم باز می‌شود. این دردها به ورود جنین به کانال زایمانی کمک می‌کند.

● **پارگی کیسه آب:** گاهی زایمان با خروج آب ناشی از پاره شدن کیسه آب (بدون هیچ انقباض دردناکی) شروع می‌شود. در هفته‌های آخر بارداری، خروج هر گونه آب از واژن می‌تواند به معنای پارگی کیسه‌ی آب باشد که یکی از نشانه‌های شروع زایمان است؛ درحالی‌که ممکن است پیش از آن هیچ‌گونه انقباض رحمی را تجربه نکرده باشید. در این موقعیت، بدون آنکه راه بروید، به صورت درازکش قرار بگیرید و فوراً با پزشک تماس بگیرید یا به بیمارستان بروید. یادتان باشد در فواصل دردها نفس عمیق بکشید و به خود فشار وارد نکنید و زور نزنید.



روش‌هایی برای آسان شدن زایمان

● در روزهای پایانی بارداری، ویتامین B مصرف کنید؛ زیرا وضع حمل را آسان می‌کند. ویتامین B مانند: تخم‌مرغ، انواع لوبیا، هویج، بادام، کرفس و کلم بروکلی. از هفته سی و هشت به بعد، برای راحتی زایمان می‌توانید جوشانده گیاه گل مغربی را داخل واژن با سرنگ تزریق کنید تا دهانه رحم نرم شود. همچنین خوردن روزانه یک استکان عرق رازیانه، عرق بهارنارنج با شیر، خاکشیر به همراه ترنجبین برای زردی نگرفتن نوزاد و راحتی زایمان توصیه شده است.

● در هفته‌های آخر، از خوردن حجم زیادی از غذا در یک وعده خودداری کنید. بکوشید تعداد وعده‌ها را افزایش دهید و حجم غذای کم و مغذی داشته باشید. همچنین از خوردن غذاهای یبوست‌آور دوری کنید.

● هرگاه احساس کردید که وقت زایمان نزدیک است، دوش بگیرید ولی مراقب باشید آب زیاد گرم نباشد. همچنین در هنگام انقباض‌های زایمان تا می‌توانید نفس عمیق بکشید.

● تلاوت **سوره‌ی نورانی انشقاق** بعد از نماز، به‌ویژه در ماه نهم بسیار توصیه شده است. هنگام درد زایمان با شروع هر درد این سوره را بخوانید یا صوت آن را پخش کنید. همچنین از دعا‌های وارد شده در مفاتیح الجنان غافل نشوید.

● آرامش روحیتان را حفظ کنید و ترس و نگرانی را از خود دور کنید؛ زیرا ترس و استرس سبب سختی زایمان می‌شود.

● از هفته‌ی سی‌وپنج بارداری، با پرسش از پزشک خود، می‌توانید ورزش‌هایی را که سبب آسان شدن زایمان می‌شود در منزل انجام دهید.

● هدفون و فایل‌های صوتی دلخواه خود را همراه داشته باشید. گاهی روند زایمان طولانی می‌شود و گوش دادن به صوت‌هایی که برایتان آرامش‌بخش است می‌تواند در طول زایمان نیز کمک‌کننده باشد.