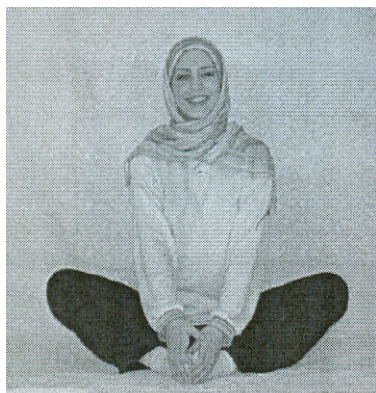


- حالت چهار زانو نشسته، کف پاها به هم زده شود و به آرامی پاها به لگن نزدیک شود.

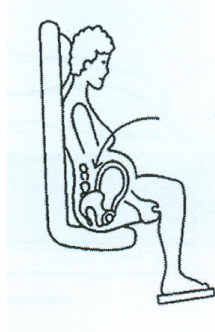


هنگامی که درد های زایمانی شروع می شود جنین باید از لگن استخوانی مادر عبور کند، این مرحله که طولانی مدت می باشد باید از هر وضعیتی که باعث نزول جنین به سمت عقب می شود امتناع کرد مانند: به پشت خوابیدن، نشستن و یا تکیه و لم دادن به تخت و صندلی، لذا کلیه وضعیت های خمیده به سمت جلو که

- بر عکس نشستن روی صندلی و تکیه به جلو هنگام تماشای تلویزیون.



- پرهیز از لم دادن روی مبل (کمر و عضلات پشت صاف باشد و ترجیحا متمایل به جلو باشد)



- پرهیز از انداختن پاها روی هم.
- قدم زدن در جا و بالا و پایین رفتن از پله ها
- انجام حرکات ورزشی در وضعیت چهار دست و پا چند هفته مانده به زایمان هر بار به مدت ۲۰ ال ۳۰ دقیقه

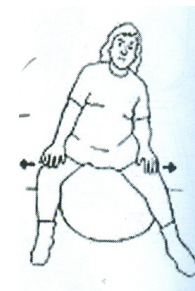
یکی از موارد مهمی که در تسریع روند زایمان برای زائو موثر می باشد تغییر وضعیت بدن می باشد. کانال زایمان مسیر مستقیمی ندارد و نیاز است که در مسیر های مختلف که جنین سفر می کند با تغییر وضعیت، امکاناتی را فراهم ساخت تا به سلامت سفر خود را به مقصد برساند.

- برخی از مزایای تغییر وضعیت شامل: افزایش راحتی مادر و کاهش درد و گیجی
- تغییر شکل و اندازه لگن و کمک به جنین جهت قرار گرفتن در بهترین وضعیت خود.
- کمک به ایجاد انقباضات موثر رحمی
- استفاده از اثرات جاذبه زمین و نزول راحت تر جنین
- بهبود اکسیژن رسانی به جنین

انجام حرکات بدنی خاص در هفته های پایانی بارداری

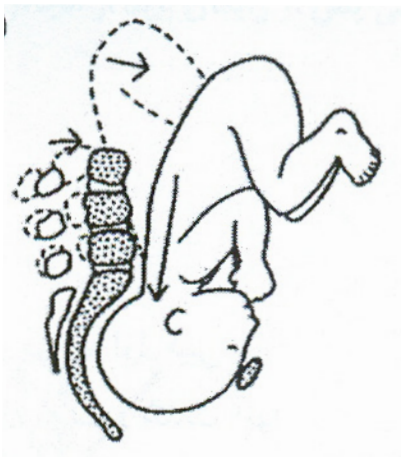
موجب می شود سر جنین در موقعیت مناسب خود در لگن مادر نزول کند و مادر زایمان راحت تری را تجربه کند. این حرکات شامل موارد زیر می باشد:

- حرکت دادن لگن به چپ و راست، بالا و پایین و حرکت چرخشی.
- نشستن روی توپ تولد و انجام حرکات ورزشی ملایم.



وضعیت ها و حالات مناسب بدن جهت

مراحل مختلف زایمان



تهیه و تنظیم: الهام شکوهی کارشناس مامایی
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر

شماره سند: PF-PRD-10100

تاریخ بازنگری: ۹۶/۹/۱۲

تایید کننده: دکتر مهرانا قاسم خانی

متخصص و جراح زنان و زایمان

منبع: کتاب مادری ایمن



این وضعیت مزایایی دارد از جمله:

- کاهش زمان زور زدن مادر
- افزایش خون رسانی به جنین
- خروج راحت و سریع تر جنین
- میل به زور زدن را بیشتر میکند و زور ها موثر تر میگردد.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

توصیه شده و بسیار کمک کننده می باشد.
در مرحله پایانی که دهانه رحم کاملا باز شده با تشخیص پزشک و ماما، زائو سعی به زور زدن و بیرون راندن و تولد جنین خود میکنند. وضعیت مناسب بدن در این مرحله چمباته زدن می باشد. البته زائو نباید طولانی مدت در این وضعیت قرار بگیرد زیرا عروق خونی و اعصاب پا تحت فشار قرار گرفته ممکن است آسیب ببیند لذا زمانی که مادر احساس خستگی کرد میتواند تغییر وضعیت دهد و بعد از رفع خستگی مجدداً از این وضعیت ها استفاده کند.