

چه زمانی با بیمارستان تماس بگیریم: توصیه هایی برای اواخر دوره بارداری

هر چه بارداری تان به پایان نزدیک تر می شود، بدنتان کم کم برای زایمان آماده خواهد شد. می توانید در مورد این تغییرات در جلسه بعدی خود در کلینیک صحبت کنید، اما برخی از آنها باید در اسرع وقت با ماما یا پزشک در میان گذاشته شوند.

چه زمانی باید به بیمارستان مراجعه کنید؟

از هفته ۳۷ بارداری به بعد، اگر هر یک از این علائم را داشتید با شماره تلفن **03 8345 3635** با ما تماس بگیرید:

- کیسه آب شما (کیسه حاوی مایع دور جنین) پاره شود - این اتفاق می تواند قبل یا بعد از شروع انقباضات زایمان رخ دهد.
- انقباضات منظمی دارید که بیش از ۳۰ ثانیه طول می کشند و کمتر از ۵ دقیقه از هم فاصله دارند، یا در ۱۰ دقیقه ۳ انقباض دارید.
- برای مدیریت درد زایمان به کمک نیاز دارید.

چه زمانی باید به اورژانس مراجعه کرد؟

اگر هر یک از موارد زیر را دارید، مستقیماً به بخش اورژانس ما مراجعه کنید

- خونریزی از واژن بدون مخاط. اگر خونریزی مخاطی باشد، به آن «نمایش» می گویند و معمولاً به این معنی است که زایمان به طور طبیعی در حال انجام است.
- تغییری در حرکات کودک خود احساس کنید، یا حرکت کودک خود را حس نکنید
- بیمارستان دستورالعمل های خاصی برای مراجعه به اورژانس به شما داده است.
- درد شکمی که شبیه درد زایمان نیست.
- تب
- حالت تهوع یا استفراغ شدید
- سردرد مداوم یا تازی دید
- هر گونه علائم مرتبط دیگر

با چه کسی باید تماس بگیرید؟

اگر قرار است در بخش زنان زایمان کنید و نیاز دارید در مورد هر یک از این نگرانی ها با یک ماما صحبت کنید، با شماره زیر تماس بگیرید:

03 8345 3635

لطفاً برای سوالات عمومی با این شماره تماس نگیرید.

در اوایل زایمان (که به آن فاز نهفته نیز گفته می شود)، بدن شما شروع به آماده شدن برای زایمان می کند. اگر این اولین فرزند شماست، زایمان زودرس می تواند چند ساعت یا حتی چند روز طول بکشد.

در این مدت، ممکن است انقباضات نامنظمی احساس کنید. این داروها به نرم و نازک شدن دهانه رحم (گردن رحم) کمک می کنند، بنابراین می توانند بیشتر باز شوند.

بسیاری از افراد می گویند انقباضات مانند درد یا گرفتگی های متناوب قاعدگی است.

چه زمانی باید به بیمارستان بروید؟

ممکن است لازم باشد قبل از اینکه زایمان شما به طور کامل شروع شود، بیش از یک بار به بیمارستان بروید. این موضوع غیرمعمول نیست، به خصوص اگر اولین فرزند شما باشد.

با این حال، تحقیقات نشان می دهد که اگر شما و فرزندتان سالم هستید و بارداری شما کامل (بیش از ۳۷ هفته) است، بهتر است در این مرحله از زایمان در خانه بمانید.

در خانه، می توانید از راحتی فضای خود لذت ببرید. شما آزاد هستید که هر طور که دوست دارید غذا بخورید، بخوابید و حرکت کنید

اما اگر دستورالعمل های خاصی برای شرایط فردی شما داده شده است، لطفاً آن دستورالعمل ها را دنبال کنید.

به بدن خود گوش دهید و کاری را که برای شما مناسب است انجام دهید. تجربه شما منحصر به شماست.

آیا به مترجم نیاز دارید؟

در صورت نیاز می توانید از درخواست مترجم کنید.



مراحل یا فازهای زایمان	احساسات	علائمی که ممکن است داشته باشید	چیزهایی که ممکن است کمک کند.
قبل از زایمان - ممکن است دهانه رحم شروع به نازک شدن کند. - انقباضات ممکن است شروع شوند یا نشوند. معمولاً نامنظم، خفیف و کوتاه است. ممکن است چند روزی بیايد و برود.	هیجان زده، مضطرب 	- مخاط واژن با مقداری خون - کمردرد - درد خفیف، مانند درد قاعدگی - مدفوع شل - کیسه آب شما پاره می شود - احساس خستگی	- به فعالیت های معمول خود ادامه دهید - حرکت کنید و مشغول بمانید - در صورت نیاز استراحت کنید - مایعات فراوان بنوشید - اگر می توانید به طور معمول غذا بخورید.
مرحله اول: فاز نهفته معمولاً طولانی ترین فاز است. - دهانه رحم 0 تا 5 سانتی متر باز شده است (باز است) - انقباضات منظم تر می شوند و در یک دوره ۱۰ دقیقه ای حدود ۲ تا ۳ انقباض رخ می دهد.	هیجان زده، مضطرب 	- احساس خستگی - مخاط واژن با مقداری خون - کمردرد - درد منظم تر و قوی تر می شود - مدفوع شل - کیسه آب شما پاره می شود	- به خوردن و آشامیدن در مقادیر کم و دفعات زیاد ادامه دهید - حرکت کنید و مشغول بمانید - در صورت نیاز استراحت کنید - حداقل هر ۲ ساعت یکبار مثانه خود را خالی کنید. - مدت زمان انقباضات خود را از شروع انقباض تا پایان انقباض اندازه بگیرید - به بیمارستان زنگ بزنید.
مرحله اول: فاز فعال معمولاً کوتاه تر از دوره نهفته است. - دهانه رحم ۵ تا ۱۰ سانتی متر باز شده است - انقباضات قوی تر و منظم تر می شوند، و حدود ۳ تا ۴ بار در یک دوره ۱۰ دقیقه ای، و هر بار ۵۰ تا ۶۰ ثانیه طول می کشد	خسته شدن، بیقرار شدن 	- درد شدیدتر - کمردرد - تمرکز کامل شما روی زایمان است - افزایش نیاز به حمایت - مخاط واژن با مقداری خون - کیسه آب شما پاره می شود	- از تکنیک های تنفس عمیق و آرامش استفاده کنید - تمرکز کنید - اگر بی خطر است، دوش بگیرید یا حمام کنید یا از بسته های حرارتی استفاده کنید - تغییر موقعیت های بدن - بین انقباضات استراحت کنید - مایعات را جرعه جرعه بنوشید یا خوردنیهای شیرین بمکید - رفتن به بیمارستان را در نظر بگیرید.
مرحله 2 بسته به فشار شما و سلامت جنین، می تواند تا ۳ ساعت طول بکشد. - دهانه رحم کاملاً باز شده است - 10 سانتی متر ۲ تا ۵ انقباض در یک دوره ۱۰ دقیقه ای که ۶۰ تا ۹۰ ثانیه طول می کشد.	تلاش کردن 	- انقباضات از هم فاصله می گیرند - درد با شدت کمتر - فشار بیشتر در پایین بدن شما - میل شدید به فشار آوردن - احساس کشیدگی یا سوزش - هنگام پایین آمدن سر نوزاد.	- به خواسته های طبیعی بدن خود گوش دهید - همزمان با انقباضات فشار دهید - در صورت نیاز از آینه استفاده کنید - بین انقباضات استراحت کنید - از یک پارچه خنک یا اسپری خنک روی صورت و گردن خود استفاده کنید - به افرادی که از شما حمایت می کنند گوش دهید - اگر احساس نیاز شدیدی به زور زدن دارید، نفس نفس زدن را امتحان کنید. این می تواند به کاهش سرعت تولد سر نوزاد شما کمک کند - خوب است که در این مرحله در بیمارستان بستری باشید.

این اطلاعات فقط یک راهنما است. تجربه هر کسی از زایمان منحصر به فرد است.

سلب مسئولیت: این برگه فقط اطلاعات کلی ارائه می دهد. برای مشاوره خاص در مورد نیازهای مراقبت های بهداشتی خود یا نوزادتان، باید از متخصص بهداشتی خود مشاوره بگیرید. بیمارستان رویال زنان هیچ گونه مسئولیتی در قبال ضرر و زیان ناشی از اتکای شما به این برگه اطلاعاتی به جای مراجعه به متخصص بهداشت نمی پذیرد. اگر شما یا نوزادتان به مراقبت های پزشکی فوری نیاز دارید، لطفاً با نزدیکترین اورژانس تماس بگیرید.

© The Royal Women's Hospital 2025