

آیا باردار هستيد؟ آیا منتظر نوزادی هستيد؟

بارداری، تولد و دوره پس از زایمان در نروژ

تهیه شده توسط ماما سین هولان



مقدمه

زنان در سرتاسر دنیا تقریباً همانند هم باردار می شوند، زایمان می کنند، نوزاد خود را شیر می دهند و از کودکان خود مراقبت می کنند، اما این جوامع هستند که برنامه های خدمات بهداشتی درمانی متفاوتی برای زنان باردار ترتیب می دهند. به همین دلیل، این بروشور اطلاع رسانی را برای اطلاع شما از خدمات ما در نروژ آماده کرده ایم .

این بروشور اطلاعاتی به شما می دهد راجع به:

- مکانی که می توانید در صورت بارداری یا نزدیک بودن زایمان برای دریافت خدمات به آنجا مراجعه کنید
- اتفاقاتی که در دوران بارداری، زمان زایمان و دوران پس از زایمان در بدن شما و برای نوزادتان می افتد
- حقوقی که در زمان بارداری، زایمان و در طول دوران پس از زایمان دارید
- کارهایی که در حین معاینات پزشکی دوره بارداری و در بیمارستان انجام می شود

بارداری هیجان انگیز و چالش انگیز است. احتمالاً به اطلاعات بیشتری از آنچه در این بروشور می خوانید نیاز دارید. اگر سؤالاتی دارید می توانید با ماماها، پزشکان و پرسنل مراکز بهداشت عمومی صحبت کنید. از دوستانتان که در نروژ زایمان کرده اند نیز سؤال کنید. کتاب های زیادی در زمینه بارداری، زایمان و دوره پس از زایمان وجود دارند. بیشتر این کتاب ها به زبان نروژی یا انگلیسی هستند و آنها را در کتابفروشی ها یا کتابخانه های عمومی می توان یافت. اگر از اینترنت استفاده می کنید، می توانید وب سایت هایی را پیدا کنید که اطلاعات مفیدی ارائه می دهند. برای یافتن وب سایت هایی به زبان دلخواه خود پرس و جو کنید.

کلمات و اصطلاحات نروژی

زمانی که باردار هستید، وقتی موقع زایمانتان می رسد و در طول دوره پس از زایمان لغاتی خواهید شنید که شاید هنگام شرکت در دوره آموزش زبان نروژی نشنیده باشید. اگر با این واژه های نروژی آشنا شوید، راحت تر می توانید بفهمید که چه می گذرد. از این رو در این بروشور سه لیست از لغاتی را ارائه می دهیم که یادگیری آنها می تواند برای شما سودمند باشد.

بخش 1

واژه نامه بارداری

باردار	Gravid
بارداری	Graviditet/svangerskap
معاینه دوره بارداری	Svangerskapskontroll
آزمایش سونوگرافی	Ultralydundersøkelse
مشاوره ژنتیک	Genetisk veiledning
ماما	Jordmor
پزشک	Lege
متخصص زنان و زایمان	Gynekolog
مرکز بهداشت عمومی	Helsestasjon
ارجاع	Henvisning
موعد زایمان	Termin
جنین	Foster
نمونه خون	Blodprøver
نمونه ادرار	Urinprøve
فشار خون	Blodtrykk
وزن	Vekt
میزان هموگلوبین یا درصد گلبولهای قرمز خون	Blodprosent/hemoglobin
قند خون	Blodsukker
دیابت دوران بارداری	Svangerskapsdiabetes
پره اکلامپسی (فشارخون و پروتئین بالا در دوران بارداری)	Pre-eklamsi/ svangerskapsforgiftning
استخوان لگن	Bekken
واژن	Vagina/skjede
رحم	Livmor/uterus
گردن رحم	Mormunn/cervix
ختنه/چفت کردن	Omskåret
سقط جنین عمدی/سقط جنین ناخواسته	Abort
زایمان زودرس	Prematur fødsel
زایمان دیررس	Overtidig fødsel
نوزاد مرده به دنیا آمده	Dødfødsel

بارداری

آیا باردار هستید؟

در صورتی که از بارداری خود مطمئن نیستید، می توانید آزمایشی انجام دهید که به زبان نروژی Gravi-test گفته می شود. می توانید این آزمایش را از داروخانه تهیه کنید و در منزل انجام دهید. همچنین می توانید برای انجام این آزمایش به پزشک عمومی خود یا یک ماما مراجعه کنید.

آیا نیاز به مترجم شفاهی دارید؟

اگر به زبان نروژی صحبت نمی کنید یا مطمئن نیستید که متوجه همه گفته ها خواهید شد، حق داشتن مترجم شفاهی را دارید. همه مترجمان ملزم به رازداری هستند. یعنی نمی توانند آنچه را برای شما ترجمه کرده اند به کسی بگویند. همچنین می توانید درخواست ترجمه شفاهی تلفنی را بدهید. در صورتی که نیاز به مترجم داشته باشید باید قبل از جلسه ملاقات خود با پزشک یا ماما به او اطلاع دهید. ممکن است قرار گذاشتن با یک مترجم چند روز زمان ببرد. استفاده از مترجم رایگان است.

معاینه دوره بارداری

زمانی که باردار هستید، به عنوان بخشی از مراقبت های معمول پیش از زایمان در نروژ، برای شما جلسات ملاقاتی با پزشک یا ماما ترتیب داده خواهد شد. این جلسات برای معاینات سلامتی دوره بارداری است و به نروژی "svangerskapskontroll" می گویند. تصمیم با شماست که برای این معاینات نزد ماما، پزشک یا به مرکز بهداشت عمومی بروید. پزشکان و ماماها برای انجام این معاینات آموزش دیده اند. همسر، شریک شما یا شخص دیگری می تواند شما را همراهی کند. در صورت بروز مشکلاتی در دوره بارداری، پزشک یا ماما ملاقاتی را با یک متخصص ترتیب خواهند داد.

انجام معاینات دوره بارداری مزیت های زیادی دارد. سلامتی شما و نوزادتان بررسی می شود، و کمک و اطلاعاتی سودمند دریافت خواهید کرد. معاینات دوره بارداری رایگان است.

حضور به موقع

در نروژ معاینات بارداری طوری برنامه ریزی می شود که باید برای جلسه ملاقاتتان با پزشک یا ماما سروقت حاضر شوید. در صورتی که نمی توانید بیایید یا به ناچار تأخیر خواهید داشت، باید فوراً به مطب اطلاع دهید. اگر اطلاع ندهید، نوبت شما برای ملاقات پزشک یا ماما لغو خواهد شد و باید نوبت دیگری بگیرید.

آزمایش ها

نمونه های خون و ادرار به طور معمول در معاینات دوره بارداری گرفته می شود. این آزمایش ها اطلاعات مهمی را درباره سلامتی شما و نیز گاهی اوقات درباره سلامتی نوزاد شما به دست می دهند. در حدود هفته 18 بارداری تان یک آزمایش سونوگرافی به شما توصیه می کنند. همه آزمایش ها اختیاری است. شما این حق را دارید که پیشنهاد پزشک یا ماما را نپذیرید، اما نمی توانید تقاضای

انجام آزمایش های دیگر یا آزمایش هایی غیر از روال معمول بدهید. امکان انجام مشاوره ژنتیک، نیز سونوگرافی در مراحل اولیه برای زنانی که در معرض خطر هستند، فراهم است. در زمان معاینه بارداری اطلاعات بیشتری درباره آزمایش ها از ماما یا پزشک خود دریافت خواهید کرد.

آیا ختنه شده اید؟

اگر بر روی شما عمل ختنه یا چفت کردن انجام گرفته است، باید در معاینه بارداری آن را گزارش دهید. این ختنه را می توان در مدت مناسب قبل از زایمان باز کرد. پزشکان مجرب این کار را در بیمارستان انجام می دهند و از داروهای بی حسی جهت بی حس کردن شما برای عمل استفاده می کنند.

اطلاعات سودمند

بروشوری که با عنوان «آیا باردار هستید؟ اطلاعاتی راجع به معاینه های دوره بارداری» چاپ شده است، اطلاعات بیشتری درباره آنچه در معاینه های بارداری انجام می دهند، ارائه می دهد. این بروشور را که به زبان نروژی و انگلیسی است، پزشک یا ماما یا شما در اختیارتان قرار می دهد.

مزایای تأمین اجتماعی

در صورتی که دست کم به مدت شش ماه از ده ماه قبل از زایمانتان را در نروژ مشغول به کاری در خارج از منزل بوده اید و حقوق آنرا دریافت کرده اید، حق برخورداری از مزایای زایمان را دارید. اگر در طول بارداری خود بیمار شوید، باید با پزشکی تماس بگیرید. در صورت عدم توانایی به ادامه کار به دلیل احتمال ضرر آن برای شما یا فرزندتان، این حق را دارید که سایر وظایف شغلی را واگذار کنید یا مزایای بارداری را دریافت نمایید.

اگر دانشجو هستید یا شغلی خارج از منزل ندارید، مشمول دریافت یک امتیاز مالی می شوید. این مبلغ سالانه تنظیم می گردد.

اگر پناهنده هستید، دارای حق بیمه ملی محدودی هستید. مشمول مزایای زایمان یا کمک هزینه کودک نمی شوید.

با ماما یا پزشک خود راجع به موقعیت تان صحبت کنید، یا اگر سؤالی دارید با سازمان تأمین اجتماعی تماس بگیرید.

پرونده شخصی زایمان شما

پرونده شخصی زایمان شما پرونده ای است که ماما یا پزشک اطلاعات مربوط به سلامت شما را در آن وارد می کند. پرونده شخصی زایمان تان را در پوشه ای پلاستیکی همیشه پیش خود نگه دارید.

زایمان

ماما یا پزشک یک بیمارستان یا اتاق زایمان را جهت وضع حمل شما مشخص می کنند. در صورتی که احساس می کنید انتخاب آنها مناسب شما نیست، حق انتخاب محل دیگری را دارید. در نروژ، کمتر کسی تصمیم می گیرد نوزاد خود را در منزل به دنیا بیاورد، اما این کار شدنی است. اگر شما تصمیم به این کار دارید، باید با مامایی هماهنگ کنید که زایمان در منزل را انجام می دهد.

سونوگرافی

به همه زنان باردار در حدود هفته هجدهم بارداری انجام آزمایش سونوگرافی را توصیه می کنند. این آزمایش در بیمارستان مشخص شده برای زایمان شما یا در نزدیک ترین بیمارستان به شما انجام می گیرد.

سقط جنین/ختم بارداری

طبق قانون نروژ، همه زنان حق تصمیم گیری برای سقط جنین تا هفته 12 بارداری را دارند. به این معنی که شما خودتان در طول 12 هفته اول تصمیم می گیرید که می خواهید بارداری خود را ادامه دهید یا به آن پایان دهید. می توانید برای کسب اطلاعاتی راجع به این عمل و پیامدهای پزشکی آن نزد پزشک یا یک ماما بروید. بروشوری با عنوان «برای شما که سقط جنین را در نظر دارید» اطلاعات بیشتری به شما ارائه می دهد و می توانید آن را از پزشک خود یا کلینیک زایمان تهیه کنید.

اگر بعد از هفته دوازدهم خواستار سقط جنین هستید باید درخواست مجوز بدهید. ماماها و پزشکان موظف هستند در نوشتن این درخواست به شما کمک کنند. گروهی از متخصصان (شورا) در نزدیک ترین بیمارستان در مورد سقط جنین شما تصمیم می گیرند. جزئیات عملی سقط جنین به شما اطلاع داده خواهد شد.

سقط خود به خود/ناخواسته

خونریزی درخلال بارداری می تواند نشانه سقط نزدیک به وقوع باشد. این وضعیت در دوازده هفته اول بارداری، به خصوص اگر اولین بارداری باشد، غیرمعمول نیست. بارداری بعدی شما ممکن است کاملاً طبیعی باشد. در صورتی که فکر می کنید در حال روبرو شدن با سقط خود به خودی هستید، باید با پزشک تان، خدمات فوریت‌های پزشکی یا یک بیمارستان تماس بگیرید.

زمانی که باردار می شوید چه اتفاقی می افتد؟

باروری

اگر در جریان آمیزش جنسی، تخمک زن با سلول اسپرم مرد ترکیب شود، می گوئیم تخمک بارور شده است. تخمک بارور شده خود را به رحم می چسباند. در این جا به سرعت رشد می کند و تبدیل به چیزی می شود که آن را جنین می نامیم؛ کلمه ای که برای نوزاد داخل رحم پیش از به دنیا آمدن به کار می بریم. جنین در کیسه آمیوتیک (کیسه آب) داخل رحم شما قرار می گیرد. بند ناف، ناف جنین را به جفت متصل می کند. جفت به رحم متصل است. جنین همه نیازهایش را از راه اکسیژن و تغذیه از طریق بند ناف دریافت می کند، و درون رحم کاملاً محافظت می شود.

رشد جنین

وزن جنین در هفته بیستم حدود 250 گرم و قد آن حدود 24 سانتیمتر است. در این زمان حرکت نوزادان را درون شکم احساس می کنید. هر روز بارها لگد می زند و جابجا می شود. پس از 40 هفته نوزادی که هنوز به دنیا نیامده است، حدود 3500 گرم وزن و حدود 50 سانتیمتر قد دارد. ماما یا پزشک در هر بار معاینه، رشد جنین را با اندازه گیری شکم شما با متر بررسی می کند.

قلب جنین بسیار تندتر از قلب بزرگسالان می تپد: بین 110 و 160 ضربان در دقیقه عادی است. پزشک یا ماما با استفاده از یک گوشی پزشکی بر روی شکم شما به ضربان قلب جنین گوش می دهد و آن را بررسی می کند.

ماما یا پزشک برای تعیین وضعیت جنین شکم شما را لمس و معاینه می کند. اطلاع از وضعیت جنین پیش از تولد اهمیت دارد. وضعیت قرار گرفتن نوزادان طوری است که سر آنها به سمت لگن و مجرای زایمان می باشد. در بعضی جنین ها (حدود 4 درصد)، قسمت تحتانی یا پاهای آنها به سمت پایین است. به این حالت وضعیت بریچ می گویند. بعضی جنین ها در وضعیت عرضی یعنی به پهلو قرار می گیرند. اگر نوزاد شما در وضعیت بریچ باشد، باید از لگن تان عکس (اشعه ایکس) بگیرید. در این صورت دکتر می تواند بفهمد که آیا برای زایمانی طبیعی فضا وجود دارد یا نه. اگر به اندازه کافی فضا نباشد یا نوزاد در وضعیت عرضی باشد، دکتر زایمان با عمل سزارین را پیشنهاد خواهد کرد چون برای شما و نوزادان بی خطرتر و مطمئن تر است.

جنین تا جایی رشد می کند که درون شکم شما می تواند احساس کند، ببیند و بشنود. جنین می نوشد و ادرار می کند. هر روز زمانی اختصاص دهید تا بنشینید، دست هایتان را روی شکم خود قرار دهید و نحوه حرکت نوزادان را احساس کنید.

باید چندین بار در روز حرکت و لگد زدن جنین را احساس کنید. در صورتی که احساس کردید آرام و بی حرکت شده است باید معاینه شوید. اگر جنین تان برای ساعت های طولانی حرکت نکرده است، می توانید برای معاینه با ماما، پزشک یا بخش زایمان تماس بگیرید.

در کتابخانه های عمومی محل شما کتاب هایی با تصاویری از رشد جنین موجود می باشد.

موعد زایمان

بارداری به طور طبیعی 283 روز، یا 40 هفته و 3 روز یا 9 ماه طول می کشد. موعد زایمان تاریخی است که جنین 40 هفته و سه روزه می شود. آزمایش سونوگرافی دقیق ترین روش برای تعیین موعد زایمان است. زایمان به طور معمول از دو هفته قبل تا دو هفته بعد از تاریخ پیش بینی شده اتفاق می افتد. از هر صد نوزاد تنها شش نوزاد دقیقاً در موعد پیش بینی شده زایمان به دنیا می آیند.

هنگام بارداری در بدن شما چه می گذرد؟

بدن شما تغییرات زیادی را در طول بارداری تجربه می کند. اولاً سینه ها بزرگ و احتمالاً بسیار دردناک می شوند. شکم تان بزرگ می شود و به طور کلی گردتر می شوید. کمی افزایش وزن خوب است؛ 12 تا 14 کیلو طبیعی است. اگر وزن تان پیش از بارداری خیلی زیاد بوده است، باید برای تغییر رژیم غذایی تان کمک بگیرید. افزایش وزن بیش از حد برای شما خوب نیست. در صورتی که وزن تان کمتر از حد طبیعی باشد نیز شاید نیاز باشد رژیم غذایی خود را تغییر دهید، زیرا در طول این دوره باید به خاطر خود و فرزندتان بنیه ای قوی داشته باشید.

تغذیه

در صورتی که عادات تغذیه ای سالمی دارید، باید به رژیم غذایی معمول خود ادامه دهید. لازم نیست به جای دو نفر غذا بخورید یا غذاهای خاصی مصرف کنید. تغذیه سالم یعنی یک رژیم غذایی متنوع شامل سبزیجات و میوه ها. به خاطر رشد نوزاد، کمی بیش از همیشه به ویتامین ها و مواد معدنی نیاز دارید، اما به کالری چندان بیشتری نیاز ندارید. فقط اسید فولیک و مکمل های ویتامین دی (D) لازم دارید. ماما یا پزشک شما میزان گلبولهای قرمز خون تان را بررسی خواهد کرد و به شما می گوید که آیا به سایر مکمل های ویتامینی یا قرص های آهن نیاز دارید یا نه. مواد غذایی مختلف حاوی مواد مغذی مختلفی مثل پروتئین ها، هیدروکربوت ها، چربی ها، ویتامین ها و مواد معدنی هستند، بنابراین باید برنامه غذایی متنوع و سالمی از ماهی، گوشت کم چرب، نان سبوس دار و فراورده های غلات کامل و سبزیجات و میوه ها داشته باشید. وقتی تشنه هستید بهترین نوشیدنی آب است، اما مطمئناً می توانید روزی یک یا دو لیوان شیر کم چرب بنوشید. نوشابه های قندی گازدار، نکتارها (آبمیوه با شکر افزوده) و آبمیوه ها حاوی انرژی زیادی هستند. اگر از این مایعات زیاد بنوشید، ممکن است وزن تان خیلی افزایش یابد. مواد غذایی حاوی قند یا چربی برای شما مناسب نیستند. برای کسب اطلاعات تغذیه ای لطفاً به سایت مربوطه (به زبان انگلیسی یا نروژی) مراجعه کنید.

سیگار، الکل و مواد مخدر

سیگار به جنین تان آسیب می‌رساند زیرا نیکوتین داخل خون مادر به جنین می‌رسد. یک بارداری بدون دخانیات خطر سقط جنین، زایمان زودرس و سایر مشکلات دوره بارداری را کاهش می‌دهد. از ماما یا پزشک خود برای ترک سیگار کمک بخواهید. با مشاور تلفنی ترک سیگار تماس بگیرید.

الکل نیز به جنین می‌رسد، پس اصلاً نباید هیچ‌گونه مشروبات الکلی بنوشید. هرچه زن باردار می‌نوشد، از جمله الکل، آن را با نوزادش سهیم می‌شود. در صورتی که مادر مشروبات الکلی بنوشد، نوزاد نیز در معرض آن قرار می‌گیرد و به همان اندازه مادر در بدنش الکل خواهد داشت. مغز نوزاد به طور خاصی آسیب پذیر است، زیرا در کل دوره بارداری همیشه در حال رشد است. الکل می‌تواند رشد او را مختل کرده و موجب شود کودک مشکلات یادگیری یا تمرکز پیدا کند یا با نقص‌هایی به دنیا بیاید. مادر با اجتناب از نوشیدن هرگونه مشروبات الکلی در دوره بارداری می‌تواند بکلی از این مشکلات پیشگیری کند.

مواد مخدری مثل حشیش (hash)، خت (khat) و سایر مواد مخدر غیرمجاز نباید مصرف شود. این مواد می‌توانند موجب عوارضی در دوره بارداری یا منجر به سقط جنین، و آسیب یا نقص‌هایی (وزن کم، بدشکلی، نشانه‌های ترک اعتیاد و غیره) در نوزاد شود.

دارو

اگر هنگام بارداری دارو مصرف می‌کنید یا فکر می‌کنید نیاز به دارو دارید، باید مطمئن شوید که آن دارو برای نوزاد مضر نیست. از ماما، پزشک یا داروساز راجع به مصرف دارو هنگام بارداری سؤال کنید.

فعالیت بدنی

شرکت در ورزش‌ها و انجام فعالیت بدنی در دوره بارداری خطری ندارد. اگر در وضعیت بدنی مناسبی باشید، بنیه و قدرت بدنی بیشتری خواهید داشت. بارداری، زایمان و دوره پس از زایمان فشار زیادی روی بدن شما وارد می‌آورد، پس خیلی خوب است که بتوانید تا جایی که امکان دارد از نظر بدنی سالم و متناسب باشید. فعالیت بدنی به جنین آسیب نمی‌رساند. اگر قبل از بارداری فعالیتی نداشتید، کمی فعالیت بهتر از عدم تحرک است. به آرامی شروع کنید و به دست کم 30 دقیقه در روز برسائید. می‌توانید 30 دقیقه را در یک نوبت انجام دهید، یا مثلاً آن را به سه نوبت ده دقیقه‌ای تقسیم کنید.

رابطه جنسی

می‌توانید مثل زمان پیش از بارداری به داشتن رابطه جنسی ادامه دهید. بعضی زنان رابطه جنسی بیشتری می‌خواهند، بعضی کمتر. در مورد شریک شما نیز به همین صورت است. باید راجع به احساساتتان در این زمینه با هم صحبت کنید زیرا این کار به ادامه رابطه زناشویی تان به نحوی که برای هر دوی شما رضایت بخش باشد، کمک می‌کند.

برخی مشکلات معمول دوره بارداری

حالت تهوع

بسیاری از زنان از تهوع صبحگاهی در هفته های اول بارداری رنج می برند. این حالت گرچه آزار دهنده است ولی خطرناک نیست. این دل به هم خوردگی معمولاً بعد از چند هفته تمام می شود. کم خوردن در وعده صبحانه و آرام نشستن می تواند مؤثر باشد. اگر آن قدر استفراغ کنید که چند روز نتوانید چیزی بخورید، باید با ماما یا پزشک خود تماس بگیرید. در صورتی که تهوع و استفراغ مشکلی جدی برای شما باشد، درمانی ترتیب خواهند داد.

خستگی

زمانی که باردار هستید طبیعی است که زود خسته شوید. شما و اطرافیان تان این مسأله را باید در نظر داشته باشید. در این دوران نیاز به استراحت و خواب بیشتری نسبت به زمان معمول دارید. خستگی اغلب در هفته های اول و آخر بارداری شدیدتر می شود.

خونریزی.

چند لکه خون یا خونریزی خفیف در اوایل بارداری و پس از آمیزش جنسی نسبتاً معمول است، اما همیشه باید این مورد را با ماما یا پزشک خود در میان گذارید. هر خونریزی باید معاینه و بررسی شود، گرچه در بیشتر موارد مشکل ساز نیستند.

عارضه های پزشکی در دوره بارداری

در این جا فقط دو مورد از معمول ترین اختلالاتی را که ممکن است پیش بیاید، ذکر می کنیم

دیابت دوره بارداری/ بیماری قند

معاینه دوره بارداری وجود گلوکز(قند) را در ادرار شما، و در صورتی که وجود داشته باشد میزان آن را در خونتان بررسی می کند. اگر میزان گلوکز خون شما بیش از حد باشد، دیابت دوره بارداری دارید. در بسیاری از موارد، پس از تولد نوزاد این مشکل برطرف می شود. اما در مورد بعضی زنان، وجود گلوکز بیش از حد در خون به این معنی است که آنها مبتلا به بیماری قند شده اند. این یک بیماری مزمن است. نوعی از دیابت (دیابت نوع 2) در میان زنان جوان در کشورهای آسیا و

آفریقای شمالی بیش از زنان نژاد نروژی رایج است. اگر بیماری قند دارید، باید یک متخصص شما را معاینه کند تا زمان بارداری و موقع زایمان تحت درمان مناسبی قرار گیرید و همچنین پس از زایمان پیگیری های صحیح انجام شود. برای زنان بارداری که در معرض خطر دیابت دوره بارداری هستند، آزمایش های ویژه ای ترتیب داده شده است.

فشار خون بالا و پره اکلامپسی (بیماری فشارخون و پروتئین بالا در دوره بارداری) هر بار که نزد ماما یا پزشک خود می روید فشار خون شما را بررسی خواهند کرد. اگر از حد معمول بیشتر باشد، ماما یا پزشک برای بررسی احتمال عارضه ای جدی به نام پره اکلامپسی، نمونه ادرار و خون تان را می گیرد.

این عارضه سطوح مختلفی دارد. در بدترین حالت ممکن است دچار حملاتی شوید و از هوش بروید. علت این بیماری ناشناخته است.

نشانه های پره اکلامپسی

در صورتی که هر کدام از این نشانه ها را داشته باشید، باید مستقیماً و بدون تأخیر با دکتر خود یا بخش زایمان تماس بگیرید:

- سردرد شدید
- اختلال بینایی، مثل دید لرزان
- درد در ناحیه فوقانی شکم
- استفراغ شدید
- تورم ناگهانی صورت، دست ها یا پاها

زن بارداری که به پره اکلامپسی مبتلا شده است باید برای معاینات بیشتر به متخصص مراجعه کند. اگر شما بیماری پره اکلامپسی دارید، شاید لازم باشد مرخصی استعلاجی بگیرید. بعضی اوقات شاید لازم باشد بستری شوید.

در صورتی که گمان کردید مشکلی وجود دارد چه می کنید؟

اگر احساس کسالت دارید، یا گمان می کنید برای شما یا نوزادتان اتفاقی افتاده است، باید با ماما یا پزشک تان تماس بگیرید. همچنین می توانید با بخش زایمان یا خدمات فوریت های پزشکی تماس بگیرید.

کلاس های پیش از زایمان

در نروژ تعداد زیادی از زنان باردار، و همین طور اکثر پدران آینده، در کلاس های پیش از زایمان شرکت می کنند. جویا شوید که آیا کلاس هایی به زبان شما تشکیل می شود یا نه. ماماها یا تیمی متشکل از یک ماما، فیزیوتراپیست، پرستار و دکتر این کلاس ها را می گردانند. موضوعات مورد بحث عبارتند از: در طی بارداری چه می گذرد؟ زایمان و دوره پس از زایمان چگونه خواهد بود؟ چه چیزی درد زایمان را تسکین می دهد؟ همچنین درباره شیر دادن به نوزاد خود آموزش می بینید. بعضی کلاس ها شامل دیداری از بخش زایمان می شود و به این ترتیب وقتی زمان تولد نوزادتان می رسد می دانید انتظار چه چیزی را باید داشته باشید.

هیچ الزامی به شرکت در کلاس ها نیست، اما بسیاری از زنان مایلند اطلاعاتی کسب کنند و مسائل را با ماما و متخصصان دیگر در میان گذارند. بعضی از کلاس ها رایگان هستند، اما بیشتر آنها هزینه ای جزئی می گیرند.

احساسات

بیشتر زنان در دوره بارداری احساسی مثبت و هیجان دارند، اما ممکن است نگران زایمان نیز باشند. آیا از عهده آن برمی آیم؟ آیا من و نوزادم جان سالم بدر می بریم؟ اینها سوالاتی کاملاً معمول هستند. با این حال وقتی زمان تولد نوزاد نزدیک می شود، آماده زایمان خواهید بود. شاید بی صبرتر شوید. خیلی از زنان با خود فکر می کنند: بذار این زایمان انجام بشه! سنگین و خسته شده ام. می خوام بچه ام به جای شکم توی بغلم باشه!

بدن شما برای تلاش بزرگ زایمان آماده می شود. به بدن خود اعتماد کنید! زنان در سرتاسر دنیا توانایی زایمان را دارند. شما نیز می توانید. هر روز در هر گوشه از جهان و در هر لحظه از روز زایمانی هایی اتفاق می افتد. از عهده آن برخواهید آمد!

اضطراب و اضطراب زایمان

بعضی زنان نسبت به زایمان دچار اضطراب می شوند. این احساس ممکن است آنقدر پررنگ شود که همه احساسات مثبت از بین بروند. خوشبختانه اگر مشکلات شما شدید شوند، امکان درخواست کمک وجود دارد. بیشتر بخش های زایمان برای کسانی که ترس از زایمان دارند جلسات درمانی می گذارند. همسران یا شخص دیگری که مایلید حضور داشته باشد، می تواند شما را همراهی کند. برای

تعیین وقت جلسه درمانی می توانید خودتان تماس بگیرید یا از ماما یا پزشک تان بخواهید این کار را انجام دهد. علت اضطراب شما هر چه که باشد کمک تان خواهند کرد. همراه با ماما یا پزشک تان خواهید فهمید که زایمان چه تجربه خوبی می تواند برای شما باشد.

آیا مایلید هنگام زایمان کسی در کنار شما باشد؟

حضور فردی در کنار شما هنگام زایمان ایده خوبی است. انتخاب اینکه چه کسی کنارتان باشد با شماست. در نروژ حضور پدر مرسوم شده است. اگر زبان نروژی نمی دانید، بهتر است کسی در کنارتان باشد که به این زبان صحبت می کند. بعضی بخش های زایمان اجازه همراهی بیش از یک نفر را هم می دهند. به این موضوع فکر کنید که می خواهید چه کسی با شما باشد. هدف این است که هنگام زایمان در کنار همراهمان احساس امنیت و اطمینان کنید. هر کسی را که همراه می آورید باید بتواند کمک تان کند و به شما آرامش و دلگرمی دهد.

بخش 2

واژه نامه زایمان:

انقباضات، دردهای زایمان، دردهای ناگهانی زایمان	Rier
فاصله انقباض ها	Rie-pause
مایع آمنیوتیک، آب	Fostervann
پاره شدن کیسه آب	Vannavgang
وضعیت جنین	Fosterstilling
نمای ورتکس یا سفالیک (بیرون آمدن نوزاد از سر)	Hodeleie
نمای بریچ (بیرون آمدن نوزاد از پا یا کفل)	Seteleie
وضعیت قرار گرفتن نوزاد به صورت عرضی	Tverrleie
معاینه واژن	Vaginalundersøkelse
تنقیه	Klyster
ادرار	Vannlating/urin
بند ناف	Navlestreng
صدای قلب جنین	Fosterlyd
سی تی جی (کاردیوتوکوگرافی) دستگاه الکترونیکی کنترل ضربان قلب جنین	CTG
نما (طرز بیرون آمدن نوزاد)، وضعیت قرارگیری، وضعیت (حالت نشستن یا ایستادن)	Fødestilling
شیردادن (شیر مادر)	Amming
آغوز، اولین شیر	Råmelk
درد	Smerte
درد، زخم، دردناک	Vondt
تسکین درد	Smertelindring
داروی بی حسی	Bedøvelse
بی حسی اپیدورال	Epidural
القای زایمان/تزریق سرم	Induksjon/drypp
اپزیوتومی	Klippe
بخیه زدن	Sy
بخیه ها	Sting
سزارین یا بخش سزارین	Keisersnitt/"Sectio"
بی حسی	Anestesi

زایمان

زایمان زودرس

شروع درد زایمان یا پاره شدن کیسه آب قبل از رسیدن به 37 هفته را زایمان زودرس می گویند. یعنی زایمان خیلی زودتر از موقع طبیعی. از این رو، باید در بیمارستانی که دارای بخش مراقبت از نوزادان است وضع حمل کنید. نوزادان نارس در اولین دوره زندگی شان نیاز به مراقبت های پزشکی ویژه ای دارند. در این وضعیت هم شما و هم نوزاد نیاز به زمان و مراقبت بیشتری نسبت به زمانی دارید که نوزادتان در حوالی موعد زایمان به دنیا بیاید.

زایمان دیررس

به موعد زایمان رسیده اید و هیچ اتفاقی نیفتاده است. شما و همه اطرافیان تان بی صبر شده اید. سخت نگیرید؛ زایمان کمی قبل و کمی بعد از موعد پیش بینی شده طبیعی است. اگر ظرف دو هفته بعد از موعد زایمان وضع حمل نکرده باشید می گوئیم زایمان دیررس دارید. تحقیقات نشان داده اند که بسیاری از نوزادان با طولانی شدن بیش از حد زمان تأخیر، تغذیه کافی از جفت دریافت نمی کنند. بنابراین بخش زایمان به وسیله دارو زایمان را پیش می اندازد. به این کار انداکسیون زایمان می گویند. اثر دارو موجب شروع مرحله زایمان می شود. سپس جریان وضع حمل به طور طبیعی پیش می رود.

محل زایمان

زایمان در نروژ بی خطر است. متخصصان به شما کمک خواهند کرد. تمامی بخش های زایمان کلیه تجهیزات لازم را دارند. بیشتر زنان در نروژ در بیمارستان وضع حمل می کنند. اگر جایی زندگی می کنید که اتاق زایمان دارد، می توانید در آنجا نوزادتان را به دنیا آورید. در این صورت باید سالم باشید و بارداری تان به طور طبیعی پیش رفته باشد. در صورتی که بخواهید در منزل خودتان زایمان کنید، باید برای این کار با مامایی که حاضر به انجام زایمان در منزل باشد هماهنگ کنید. وضع حمل در بیمارستان یا اتاق زایمان رایگان است.

چه کسی در جریان زایمان به شما کمک می کند؟

- ماما زمانی که برای زایمان می آید شما را می پذیرد و مسئول همه زایمان های طبیعی است. او مجرب است و می تواند در طول زایمان و در طول دوره پس از زایمان به شما کمک کند. ماما مسئول کنترل روند طبیعی اوضاع می باشد. اگر چیزی غیرطبیعی پیش آید، ماما با پزشک تماس خواهد گرفت.
- پزشکان در بخش زایمان آموزش ویژه ای در زمینه مامایی و به دنیا آوردن نوزاد دیده اند. در صورت بروز مشکلات، آنها نسبت به شما مسئول هستند.
- پرستاران کودک در بخش های زایمان و بخش های پس از زایمان و واحدهای نوزادان برای ارائه کمک در جریان زایمان آموزش دیده اند. همچنین صلاحیت مراقبت از کودکان و کمک به شما در شیردادن نوزادتان را دارند.
- یک دانشجو اغلب هنگام زایمان حضور دارد. ممکن است دانشجوی پرستاری، مامایی یا پزشکی باشد. زمانی که به بخش زایمان می آید به این دانشجو معرفی خواهید شد. دانشجویان وقت زیادی دارند و هنگام زایمان اغلب کمک زیادی می توانند بکنند.

آیا در بخش زایمان فقط زنان هستند؟
بیشتر ماماها و پرستاران کودک زن هستند. در نروژ پزشکان هم زن هستند و هم مرد. بنابراین نمی توانید تصور کنید که آنجا فقط زنان حضور دارند.

تشریح زایمان

شروع زایمان

«بالاخره! داره شروع می شه!» ممکن است ذوق و هیجان داشته باشید، ولی شاید کمی هم بترسید. در کمرتان احساس دردی شبیه درد قاعدگی می کنید. شاید مقداری خونریزی، و مایع مخاطی مخلوط با خون از واژن خارج شود. ممکن است مقداری ترشح مایع (آب) نیز از واژن داشته باشید. زایمان در حال آغاز است. اکنون چه اتفاقی می افتد؟

انقباضات مربوط به زایمان

زایمان معمولاً با انقباضات شروع می شود. این انقباض ها سفت شدن ماهیچه های رحم هستند. احساس می کنید شکم تان سخت و سفت می شود. بسیاری از زنان همراه با این انقباض ها با کمردرد نیز روبرو می شوند. در ابتدا از 20 ثانیه تا یک دقیقه طول می کشند. اصولاً به طور مرتب، شاید با فاصله ای ده دقیقه ای، پیش بیایند. سرانجام شدیدتر می شوند و ممکن است یک دقیقه طول بکشند. فاصله ها کوتاه تر می شوند، شاید فقط دو دقیقه. این انقباضات گردن رحم را باز می کنند و به جنین کمک می کنند تا به مجرای زایمان به سمت پایین و کف لگن حرکت کند.

چه زمانی کیسه آب پاره می شود

گاهی زایمان از زمانی شروع می شود که غشای جنینی پاره شود و مایع آمنیوتیک، یعنی آبی که جنین را دربرگرفته است، بیرون بریزد. زمانی که این اتفاق می افتد می گوئیم «کیسه آب پاره شده است». لزوماً مقدار آب زیاد نیست. مایع آمنیوتیک به طور عادی بی رنگ است، اما ممکن است مایل به سفید یا صورتی باشد. اگر مایع زرد یا سبز باشد باید برای معاینات بیشتر به محل مشخص شده برای زایمان مراجعه کنید. پس از این که کیسه آب پاره شد، درد زایمان شروع می شود. گاهی اوقات انقباضات فوراً شروع می شود، یا شاید طی چند روز زیاد شود. در بعضی زنان کیسه آب پس از شروع انقباضات پاره می شود.

چه موقع با بخش زایمان تماس بگیرید؟

- A. وقتی فکر می کنید زایمان تان نزدیک است و انقباضات شدید دارید.
- B. اگر خونریزی دارید
- C. اگر در شکم خود دردهایی غیر از انقباض های زایمان دارید
- D. اگر کیسه آب تان پاره شده است (مایع آمنیوتیک بیرون بریزد)
- E. اگر نوزاد خیلی آرام است و حرکت نمی کند

می توانید با بخش زایمان تماس بگیرید و با مامایی در این بخش صحبت کنید. در صورتی که در مورد چیزی تردید داشته باشید، او شما را راهنمایی خواهد کرد.

چه چیزی را باید همراه خود به بخش زایمان بیاورید؟
به یاد داشته باشید که تمام برگه های معاینات دوره بارداری تان را همراه بیاورید. از ماما یا پزشک خود بپرسید در بخش زایمان به چه چیزهایی نیاز خواهید داشت. زنان معمولاً این وسایل را می آورند: لوازم بهداشتی، نوار بهداشتی، کفش سبک و راحت، شلوار گشاد، بلوزی که موقع شیر دادن راحت باز شود و یک حوله حمام. از قبل بپرسید که آیا نوزادتان می تواند از لباس های بخش زایمان استفاده کند یا نه.

وقتی وارد بخش زایمان می شوید چه اتفاقی می افتد؟
ماما به استقبال شما می آید و حالتان را می پرسد. معاینات استاندارد می که انجام خواهد داد عبارتند از:

- بررسی فشار خون
- گرفتن یک نمونه ادرار
- گوش دادن به صدای قلب جنین
- گاهی اوقات در صورت نیاز، از یک سی تی جی استفاده می کند، که دستگاهی است برای کنترل ضربان قلب جنین و انقباضات شما. دو نوار را روی شکم تان می چسبانند و تصاویر و نمودارهایی از بررسی ضربان قلب روی یک نوار کاغذی چاپ می شود.
- معاینه ناحیه تناسلی. اگر انقباض داشته باشید، ماما بررسی می کند که آیا گردن رحم گشاد شده است یا نه. دستکش جراحی به دست می کند و واژن تان را برای لمس گردن رحم معاینه می کند. میزان گشاد شدن رحم را با استفاده از انگشتانش اندازه گیری می کند. این اندازه نشان می دهد که چقدر تا زایمان فاصله دارید. اگر سه سانتیمتر باز شده باشد و انقباض داشته باشید، در مرحله شروع زایمان هستید. وقتی 10 سانتیمتر باز شده باشد، وقت آن است که زور بزنید و نوزاد را به بیرون حرکت دهید.

پس از انجام این معاینات به شما می گویند که آیا باید در بخش زایمان بمانید یا به خانه بروید و صبر کنید.

به محض ورودتان به بخش زایمان ماما مسئولیت شما را به عهده می گیرد. او نمی تواند از همان ابتدا پیش شما بماند اما هر زمانی می توانید او را فرا بخوانید. اگر مضطرب هستید، درد یا نیاز به راهنمایی و کمک دارید از او بخواهید نزدتان بیاید. در مرحله نهایی زایمان او کامل پیش شما خواهد بود. اغلب یک پرستار کودک و بعضی اوقات یک دانشجو او را همراهی می کنند.

زایمان چه مدت طول می کشد؟

متأسفانه نمی توانیم بگوییم که زایمان چقدر طول خواهد کشید. هر زنی روند زایمان خاص خود را دارد و زمان آن متفاوت خواهد بود. اگر قبلاً وضع حمل کرده باشید، دومین زایمان تان معمولاً کمتر از اولی زمان می برد.

انقباضات خطرناک نیستند

به یاد داشته باشید که انقباضات کار ماهیچه است، کار سخت بدنی. ماهیچه های رحم ساعت های متوالی مدام منقبض و رها می شوند. این کار بسیار سخت خسته کننده است و ممکن است مدت زیادی طول بکشد. اما به خاطر داشته باشید انقباضات مضر یا خطرناک نیستند.

احساسات شدید

زایمان کاری پرهیجان، پرزحمت و خسته کننده است. قوای نیرومندی مشغول به کارند و این امر احساسات نیرومند را بیدار می سازد. می خندید و گریه می کنید، تقلا می کنید و می آسایید. ممکن است استفراغ کنید، یا مکرراً به دستشویی بروید. بسیاری از زنان می ترسند کنترل خود را از دست بدهند. وقتی در حال زایمان هستید باید از غرایز خود پیروی کنید و سعی نکنید خود را کنترل کنید. به بدن خود اعتماد کنید.

وضعیت های شما هنگام زایمان ایستاده، نیمه نشسته

بستگی به خودتان دارد که بخواهید بایستید، بنشینید یا دراز بکشید. ماما اغلب می تواند توصیه مناسبی در مورد نحوه آسان تر شدن کارها برای شما به شما بدهد. مرتب وضعیت خود را تغییر دهید. فعال باشید.

مراحل مختلف زایمان

مرحله اول فاز نهفته است. در این مرحله شما نه در بیمارستان، بلکه در منزل هستید. این مرحله ممکن است چند ساعت یا چند روز طول بکشد. انقباضات نامنظم هستند- شاید حدود 15 تا 20 دقیقه بین هر انقباض فاصله باشد. شاید هم برای چند ساعت متوقف شود. در این مرحله انقباضات چندان آزار دهنده نیستند. ممکن است مقداری خون و ترشحات لُرج از واژن خارج شود. فعال بمانید، قدم بزنید. در فواصل طولانی بین انقباضات بخوابید و استراحت کنید. باید حرکت نوزاد را احساس کنید. برای حفظ انرژی خود غذا بخورید و آب بنوشید.

مرحله دوم فاز فعال است. اکنون انقباضات بیشتر پیش می آیند، و معمولاً وقت تماس با بیمارستان است. احتمالاً فاصله بین انقباضات از دو تا پنج دقیقه است. هر انقباض حدود یک دقیقه طول می کشد. گردن رحم باز می شود. جنین بیشتر به سمت پایین و داخل لگن حرکت می کند. این کار فیزیکی شاقی است. کمی غذا بخورید و آب بنوشید. این کار به شما قدرت می دهد و روحیه شما را در این مرحله بالا نگه می دارد. پرتحرک باشید، در خانه قدم بزنید، مرتباً وضعیت خود را تغییر دهید. وقتی دراز می کشید ممکن است انقباضات دردناک تر شوند.

مرحله زور زدن. فشار نوزاد را به گردن رحم و مقعد (مجرای پشت) خود احساس خواهید کرد. ماما معاینه تان می کند و به شما می گوید چه زمانی همه چیز برای بیرون آمدن نوزاد آماده است. اکنون می توانید با زور زدن فعالانه هنگام انقباضات به نوزاد خود کمک کنید. این مرحله حدود یک ساعت طول می کشد. ماما در پیدا کردن وضعیت مناسب به شما کمک می کند تا بتوانید از بدن خود به نحو

مؤثری استفاده کنید. باید به آرامی زور بزنید تا از جراحی پیشگیری کنید. سر و شانه های نوزاد بزرگترین قسمت هستند و بیشتر از همه طول می کشند. بقیه بدن نوزاد به راحتی بیرون می آید. مرحله سوم فاز بیرون آمدن جفت است. پس از این که نوزاد متولد می شود، جفت باید بیرون بیاید. پس شما مجدداً انقباضات را احساس می کنید. رحم منقبض می شود تا جفت را بیرون بفرستد. بزرگ به نظر می رسد، ولی نرم است و بیرون آوردن معمولاً آسان است.

نوزادتان متولد شده است!

نوزاد گریه می کند تا ریه هایش باز شود و خودش نفس بکشد. به محض این که نوزاد متولد می شود، ماما او را معاینه می کند تا ببیند همه چیز خوب است. سپس او را در آغوش شما می گذارند. برای نوزاد خوب است که در تماس نزدیک با شما باشد و پس از تولد نزدیک سینه های تان قرار گیرد. او تولدی طولانی را پشت سر گذاشته است و نیاز به استراحت و گرما دارد. اکنون می توانید سعی کنید نوزادتان را شیر دهید. بسیاری از نوزادان پس از تولد شروع به مکیدن می کنند. به نوزاد خود نگاه کنید. او نیز با نگاهی خیره و پر قدرت به شما نگاه می کند. ماما و پرستار کودک کمک تان می کنند تا نوزادتان در جای گرم و امن قرار گیرد و بتواند به راحتی نفس بکشد.

اولین ساعات پس از زایمان

شما و نوزاد دو ساعت اول پس از زایمان را در بخش زایمان می مانید. سپس به بخش بعد از زایمان منتقل می شوید. ماما از شما و نوزادتان مراقبت می کند. خونریزی از واژن پس از زایمان طبیعی است. شما و نوزادتان باید گرم و راحت باشید. طبیعی است که بیدار و سر حال باشید، هر چند که زایمان خسته کننده بوده است. اکنون می توانید استراحت کنید و با نوزادتان آشنا شوید. به شما پیشنهاد می کنند چیزی بخورید یا بنوشید و در صورت تمایل می توانید دوش بگیرید. بعضی زنان دوست دارند خانواده نزدیک به ملاقاتشان بیایند.

اتفاقاتی که ممکن است هنگام زایمان بیفتد

پارگی، بریدگی میان دوراه، و بخیه ها

ممکن است هنگام بیرون آمدن نوزاد در مدخل واژن و داخل آن پارگی ایجاد شود. گاهی اوقات پزشک یا ماما برای این که بتوانند سریع نوزاد را بیرون بیاورند، در پایین واژن یک برش جراحی ایجاد می کنند. لازم است پس از تولد پارگی فوراً بخیه شود. برای این کار از داروی بی حسی استفاده می شود. پزشکان و ماماها در بخیه زدن پارگی ها مهارت دارند.

اگر بر روی شما عمل ختنه/چفت کردن انجام شده است

در صورتی که عمل چفت کردن روی شما انجام شده و قبل از زایمان باز نشده باشد، این کار هنگام زایمان و پیش از بیرون آمدن نوزاد انجام می شود. مقامات بهداشت نروژ قوانینی را برای چگونگی انجام این کار وضع کرده اند. تمامی ماماها و پزشکان بخش زایمان بیمارستان های نروژ به این قوانین آشنا هستند. برای این کار از داروی بی حسی استفاده می شود. براساس قانون نروژ، دهانه را نباید پس از باز کردن مجدداً بخیه زد تا به همان اندازه تنگ شود. شاید پس از زایمان احساس

غیرعادی داشته باشید. ممکن است احساس گشادگی کنید و بافت واژن سوزش داشته باشد. رعایت بهداشت به شکل صحیح اهمیت دارد، بنابراین بعد از دستشویی خود را با آب و بدون صابون خوب شستشو دهید. مثل همه زنان، شما هم باید پس از زایمان ماهیچه های اطراف قسمت زیرین واژن را ورزش دهید.

تسکین درد

زایمان طبیعی مثل عمل جراحی نیست. می توانید زایمانی راحت تر داشته باشید اگر

- فعال و در تحرک باشید
- ماساژتان دهند
- دوش بگیرید
- در یک وان یا استخر زایمان پر از آب بنشینید
- از طرف کسی که به او اعتماد دارید، کمک و حمایت دریافت کنید

وقتی آرامش داشته باشید، درد زایمانتان کمتر خواهد بود. ماما و دیگر افرادی که در کنار شما هستند می توانند به شما کمک کنند. هر زنی که وضع حمل می کند نیاز به دلگرمی و حمایت دارد.

سایر تسکین دهنده های درد

قرص ها. معمولاً قرص های مسکنی که بدون نسخه می توان تهیه کرد تأثیر چندانی بر دردهای زایمان ندارند. هر دارویی که مصرف کنید روی نوزادتان تأثیر می گذارد، و فقط استفاده بعضی داروها بی خطر است.

داروهای بی حس کننده اپیدورال در جریان زایمان به طور مؤثری درد را تسکین می دهند. یک متخصص بیهوشی داروهای بی حس کننده اپیدورال را برای شما استعمال می کند. پس از آن شما بهوش خواهید بود ولی هنگام انقباضات درد کمتری احساس می کنید یا اصلاً دردی ندارید.

طب سوزنی نیز می تواند تسکینی برای دردهای زایمان باشد. بسیاری از ماماها صلاحیت انجام طب سوزنی را دارند.

فورسپس (انبرک)، دستگاه مکش با خلاء

در صورتی که در خلال زایمان مشکلاتی پیش آید، ماما پزشک را فرا می خواند. اگر نوزاد باید سریع بیرون بیاید، یا نمی توانید به اندازه کافی زور بزنید، پزشک می تواند کمک تان کند. پزشک از ابزارهایی مثل فورسپس یا دستگاه مکش برای کمک به بیرون کشیدن نوزاد استفاده می کند. این کار به طور معمول به شما یا نوزادتان آسیب نمی رساند.

عمل سزارین

عمل سزارین تنها زمانی که برای حفظ سلامت شما و نوزادتان ضروری است، انجام می پذیرد. پزشک درباره الزام سزارین تصمیم می گیرد، چه قبل از شروع مرحله زایمان چه بعد از آن. سزارین یک عمل جراحی است که باید در اتاق عمل، و نه در بخش زایمان، انجام شود. قبل از این که به بخش بعد از زایمان بروید، چند ساعت در بخش ویژه ای خواهید ماند. اگر در طول بارداری تان انجام عمل سزارین مشخص شده باشد، احتمالاً از داروی بی حسی اپیدورال برای شما استفاده می شود. در این صورت بیهوش خواهید بود ولی دردی احساس نمی کنید. اگر پس از شروع مرحله زایمان انجام عمل سزارین مشخص شده باشد، معمولاً به شما داروی بی حسی اسپینال یا اپیدورال می دهند. اگر برای بیرون آوردن نوزاد باید واقعاً عجله کنند، احتمالاً بیهوشی عمومی لازم می شود. در این صورت در جریان عمل جراحی بیهوش خواهید بود.

شما طی دو تا سه روز پس از عمل سزارین نیاز به مسکنی برای دردتان خواهید داشت. برای پیشگیری از لخته شدن خون در رگ (ترومبوز)، مهم است که مرتب حرکت کنید و قدم بزنید. می توانید به طور عادی نوزاد خود را شیر دهید. می توانید به مدت چهار یا پنج روز پس از عمل سزارین در بخش زایمان بمانید.

اگر جنین قبل از تولد سقط کند چه اتفاقی می افتد؟

در نروژ به ندرت جنینی در اواخر بارداری سقط می کند. اگر مشکلی باشد شاید متوجه شوید که نوزاد بسیار آرام است و اصلاً حرکت نمی کند. در صورتی که احساس کردید مشکلی وجود دارد، با پزشک، ماما یا بخش زایمان تماس بگیرید. بیش از 24 ساعت صبر نکنید. سپس پزشک یا ماما با استفاده از سونوگرافی و سایر روش ها شما را معاینه می کنند تا مشخص شود نوزاد زنده است یا نه همیشه شناخت علت مرگ نوزاد ممکن نیست. به هر حال زایمان باید به صورت معمول و از طریق واژن انجام شود. برای بسیاری از زنان زایمان در چنین وضعیتی بسیار رنج آور است و می خواهند نوزاد با عمل سزارین بیرون آورده شود. با این حال سزارین برای شما خطر بیشتری دارد چون یک عمل جراحی است. یک زایمان عادی بهترین و بی خطرترین روش برای بدن شماست. برای دردهایتان به شما دارو خواهند داد. پس از وضع حمل می توانید در بخش زایمان بمانید و در صورت نیاز کمک دریافت کنید.

گاهی اوقات با معاینه نوزاد پس از تولد می توان علت مرگ را تعیین کرد. بارداری و زایمان بعدی برای شما و نوزادتان می تواند کاملاً طبیعی باشد. معاینات بیشتری در دوره بارداری به شما توصیه خواهد شد.

بخش 3

واژه نامه دوره پس از زایمان

دوره پس از زایمان	Barsel
ملاقات های بعد از زایمان	Barselbesøk
ملاقات در منزل	Hjemmebesøk
شیر مادر	Brystmelk
شیردادن (شیر مادر)	Amming
آغوز، اولین شیر	Råmelk
نوک سینه ها	Brystknopper
خود تنظیمی	Selvregulering
ویزیت توسط متخصص کودکان	Barnelegevisitt
هیپاتیت	Gulsott
پوشک	Bleie
نوار بهداشتی	Bind
خونریزی	Blødninger
شستشو	Renselse
حساسیت	Sårbarhet
افسردگی بعد از زایمان	Postnatal depresjon / fødselsdepresjon
بخیه ها	Sting
معاینه بعد از زایمان	Etterkontroll
آمیزش جنسی	Samleie
داروها و وسایل ضد بارداری	Prevensjon

دوره پس از زایمان

چند ساعت پس از وضع حمل، شما و نوزادتان به بخش بعد از زایمان منتقل می شوید. در صورت تمایل به شروع شیر دادن تان و استراحت کامل پس از زایمان می توانید چند روز در آنجا بمانید.

بیشتر بخش های زایمان و بعد از زایمان در نروژ «بیمارستان های دوستدار مادر و کودک» هستند. یعنی پس از زایمان شما و نوزادتان با هم در یک اتاق خواهید بود. به این ترتیب با نوزادتان بیشتر آشنا می شوید. پرسنل بخش در شیردادن نوزاد به شما کمک خواهند کرد. همچنین می توانند طرز تعویض پوشک و نحوه استحمام و مراقبت از نوزاد را به شما نشان دهند. و نیز هر زمان که نیاز داشته باشید، چند ساعتی از نوزادتان مراقبت کنند.

اتاق میهمان

در برخی بیمارستان ها پس از زایمان، پدر نوزاد یا شخص دیگری می تواند در کنار شما و کودک تان بماند. برای این منظور ممکن است مهمانخانه یا اتاق ملاقاتی در بخش بعد از زایمان باشد. معمولاً همراه شما باید هزینه غذا و جای خواب را پرداخت کند.

توانایی ها و نیازهای نوزاد

نوزاد شما از قبل حواس بسیاری را کسب کرده است و یک موجود کوچک و حساس می باشد. کودک تازه متولد شده اندکی نزدیک بین است. او پس از چند روز یاد می گیرد چهره مادرش را تشخیص دهد. نوزادان صدای افرادی را که اغلب می شنوند نیز تشخیص می دهند. آنها دوست دارند نزدیک مادر یا پدرشان قرار بگیرند. نوزادان برای دریافت غذا و توجه و مراقبت به ما بزرگسالان کاملاً وابسته هستند. آنها ناتوانند. شاید همیشه نفهمیم نوزاد چه می خواهد، اما وقتی گریه می کند باید او را در آغوش مان بگیریم و آرامش کنیم. نباید با نوزادان خشن رفتار کنیم، مثلاً آنها را تکان دهیم، چون این کار ممکن است موجب آسیب مغزی شود.

می توانید نوزاد را هر روز یا با فاصله ای بیشتر حمام کنید. بعضی کودکان هر روز دفع مدفوع دارند، بعضی چند بار در هفته. همه نوزادان چندین بار در روز ادرار می کنند. این نشان می دهد که نوزاد شیر کافی می خورد.

صحبت درباره زایمان

زایمان رویدادی مهم در زندگی شما و در زندگی همه زنان است. خیلی خوب است که بتوانید درباره آنچه اتفاق افتاده است با کسی صحبت کنید. اگر طی زایمان اوضاع آنگونه که برنامه ریزی یا تصور می کردید پیش نرفت، شاید خیلی سوگمند باشد که کسی علت آن را به شما بگوید. زمانی که در بخش بعد از زایمان هستید می توانید درخواست گفتگو با ماما یا پزشکی را بدهید که هنگام زایمان شما حضور داشت. اگر تجربه ای ناراحت کننده داشتید نیز می توانید چند هفته پس از زایمان درخواست وقت ملاقاتی را بدهید تا با فاصله زمانی بیشتری به آنچه روی داد بپردازید.

روال بخش زایمان و بعد از زایمان

هر کسی که در بیمارستان کار می کند موظف است به شما و کودک تان کمک کند. بخش بعد از زایمان قوانینی دارد برای آنچه که باید یا نباید در این بخش انجام شود. وقتی در مورد چیزی شک دارید، از پرسنل بخش سؤال کنید. از آنجایی که همه ما متفاوت هستیم، شاید برآورده کردن همه خواسته های شما ممکن نباشد. در صورتی که اتاقتان با زنان دیگر مشترک باشد، باید رعایت حال یکدیگر را بکنید.

ملاقات در بخش

خواسته ها و نیازهای زنان درمورد ملاقات متفاوت است. خیلی از افراد از ملاقات مادری که تازه نوزادی را به دنیا آورده است واقعاً لذت می برند. برخی مادران دوست دارند ملاقات دوستان و بستگان را تا هنگام بازگشت به خانه به تعویق بیندازند. برای بعضی دیگر مهم است که اولین روز

پس از زایمان به ملاقاتشان بیایند. در نظر داشته باشید که باید رعایت حال زنان دیگر در اتاق را نیز بکنید. در صورتی که مایلید افراد زیادی به ملاقات تان بیایند، شاید بهتر باشد به اتاق ملاقات یا سالن عمومی دیگری بروید تا شرایط استراحت در آرامش و بدون مزاحمت را برای هم اتاقی هایتان فراهم کنید. اگر زمان عیادت تخت کناری شما، وضعیت برای تان سخت شد، باید از پرسنل کمک بگیرید.

غذا

بیشتر بخش های زایمان بیمارستان ها، در صورتی که از نیازتان مطلع شوند، قادر به تهیه غذای مناسب شما می باشند. برای مثال ممکن است غذای حلال یا غذاهای خاص دیگری بخواهید. در صورتی که مایلید غذایی را بخورید که از منزل می آورند، می توانید درخواست استفاده از آشپزخانه را بدهید یا از پرسنل بخواهید آن را برای شما فراهم نمایند.

توجه به برگزاری رسوم دوره بعد از زایمان کار خوبی است. بعضی فرهنگ ها در طول این دوره که مادر و کودک بسیار حساس اند، رسومی مربوط به آنها دارند. در مورد رسومی که برای شما و خانواده تان اهمیت دارد با پرسنل بخش زایمان صحبت کنید.

رسوم قدیم و جدید مراقبت از نوزاد

این روزها بسیاری از مادر بزرگ ها از عدم اجرای آداب و عادات تعجب می کنند و وقتی صحبت از مراقبت کودک به میان می آید، بیش از حد نگرانی نشان می دهند. مراقبت ناف مثال مناسبی است: در گذشته بسیاری آموزش دیده بودند که ناف نوزاد را باید به شیوه ای خاص تمیز کرد و شستشو داد. ناف را باید چند بار در روز پودر زد و روی آن را با کرم و باند پوشاند. اکنون ما هیچ یک از این کارها را انجام نمی دهیم. ناف را باید خشک نگه دارید، اما می توانید نوزادتان را آنگونه که دوست دارید حمام کنید. فقط حتماً پس از آن پوست نوزاد را خوب خشک کنید. انتهای بند ناف خشکیده می شود و ناف در عرض یک هفته ترمیم خواهد شد.

خیلی از کارهای دیگر نیز ساده تر شده است. می توانیم رشد طبیعی نوزادان را بهتر درک کنیم. بنابراین رسوم و عادات قدیمی شاید همیشه بهترین نباشند.

معاینات و نمونه های گرفته شده از نوزاد

روز اول یا دوم پس از زایمان، یک متخصص کودکان برای معاینه کامل نوزاد مراجعه می کند. این پزشک همه چیز را برای شما توضیح خواهد داد. اگر پزشک انجام آزمایش ها یا معاینات بیشتری را برای نوزاد لازم ببیند، علت آن را به شما خواهد گفت. به نوزادانی که نیاز باشد واکسن هیپاتیت ب یا بیماری سل می زنند.

در نروژ (و در بسیاری از کشورهای دیگر) پس از تولد، از همه نوزادان باید نمونه خونی برای انجام آزمایشات گرفته شود. این کار رایگان و اختیاری است. اگر نمی خواهید نمونه خون از نوزادتان بگیرند باید به ماما اطلاع دهید. از پاییز سال 2011 طرحی تصویب شده است که از یک نمونه خون بتوان برای بررسی 23 بیماری مختلف استفاده کرد. هر سال تنها تعداد معدودی از کودکان با این بیماری ها به دنیا می آیند و می توان آنها را با دارو و رژیم غذایی مخصوص درمان کرد.

رفتن به منزل

زمانی که در شرف ترک بخش پس از زایمان هستید، ماما توصیه های خوبی به شما می کند که امور را در منزل چگونه بگذرانید. راجع به هر چیزی که می خواهید بدانید سؤال کنید. برگه هایی از طرف بیمارستان به شما داده می شود. این برگه ها را در جای مطمئنی بگذارید. بیمارستان تولد نوزادتان را به دفتر ثبت آمار جمعیت اطلاع می دهد. فرمی برای شما فرستاده می شود که نام نوزاد را در آن وارد می کنید و برای کمک هزینه کودک درخواست می دهید.

ختنه پسران

ختنه پسران در نروژ مجاز می باشد. در بخش زایمان سؤال کنید که این کار کجا انجام می شود، اما توجه داشته باشید که بیمارستان های عمومی بعد از زایمان ختنه پسران را انجام نمی دهند.

در نروژ و سایر کشورهای اروپای شمالی اشخاصی بوده اند که بدون آموزش رسمی ختنه انجام داده اند و به عوارضی جدی منجر شده است. ختنه پسران در نروژ از نظر پزشکی الزامی محسوب نمی شود، اما انجام آن به دلایل فرهنگی مجاز است. پیشنهاد می کنیم که اجازه دهید یک شخص آموزش دیده و حرفه ای ختنه را انجام دهد.

ختنه دختران

قانون نروژ ختنه (چفت کردن) دختران را ممنوع کرده است، همان طور که در بیشتر کشورهای جهان ممنوع است. اگر در نروژ زندگی می کنید نمی توانید دختران را برای ختنه شدن به خارج از کشور بفرستید. اگر ختنه دختران در خانواده شما یک سنت است، شاید عجیب و درک آن دشوار به نظر برسد که در اینجا ممنوع می باشد. با پرسنل مرکز بهداشت عمومی صحبت کنید. آنها می توانند اطلاعاتی راجع به قانون نروژ در این زمینه به شما بدهند. همچنین می توانند شما را با خانواده های دیگری آشنا کنند که این موضوع برای آنها مطرح شده است.

شیر دادن (شیر مادر)

بدن شما عالی ترین غذای نوزاد را می سازد: شیر مادر. شیر مادر حاوی تمامی مواد مغذی مهم است. دمای مناسبی دارد، همیشه ترکیبات آن به صورتی صحیح و کاملاً تمیز است.

مهم ترین کاری که می توانید برای فراهم کردن شروعی خوب در زندگی برای نوزادتان انجام دهید این است که به او شیر مادر بدهید. مکیدن برای همه نوزدان آسان نیست. قرار دادن نوزاد زیر سینه هم برای همه زنان راحت نیست. کمک بگیرید. ماماها و پرستاران کودک وظیفه دارند به شما کمک کنند. پیش از این که از بخش زایمان به منزل بروید، باید بتوانید به راحتی نوزادتان را شیر بدهید. ممکن است هنگام شیردهی تشنه شوید. پارچ آبی دم دست قرار دهید. شما به 2 تا 3 لیتر آب در روز نیاز دارید.

آغوز

آغوز اولین شیری است که می آید. زرد و غلیظ است و شبیه شیر معمولی به نظر نمی رسد. این غذایی فوق العاده برای نوزاد تازه متولد شده شما است. در صورتی که نوزاد در اولین روز زندگی اش شروع به شیر خوردن کند، از این قطره های مغذی بهره مند می شود. این شیر تمامی نیازهای غذایی نوزاد را در اولین روزهای زندگی اش تأمین می کند. در بعضی فرهنگ ها این باور وجود داشت که آغوز برای نوزاد خوب نیست. آن را با دست می دوشیدند و به دور می ریختند. این کار اشتباهی بود. آغوز زرد رنگ مخصوص نوزاد تازه به دنیا آمده درست شده است.

شروع شیردهی

نیازهای غذایی نوزاد با آنچه مادر در پستان هایش دارد رفع می شود. از این که روزهای اول سینه ها خالی به نظر می رسند اصلاً نگران نباشید. اگر فقط کمی نوک سینه را فشار دهید، خواهید دید که قطراتی بیرون می آید. همین کافی است. پس از دو، سه یا چهار روز مقدار شیر بیشتر خواهد شد، و ادامه خواهد داشت تا زمانی که نوزادتان از شیر خوردن دست بکشد.

باید به تعداد دفعاتی که نوزادتان می خواهد به او اجازه شیر خوردن بدهید. برای این که بفهمید نوزاد نوک سینه را درست می گیرد از کسی کمک بگیرید. در ابتدا شاید احساس کنید ملتهب و حساس است، اما نباید درد داشته باشید. اغلب روز دوم پس از زایمان روز بزرگ شیرخوری است. حال نوزاد می خواهد پی در پی شیر بخورد. این کار پستان ها را تحریک به تولید شیر می کند و تولید شیر کافی برای شما اهمیت دارد. در این روز برای کار دیگری جز شیر دادن، خوردن و نوشیدن وقتی نخواهید داشت. خوشبختانه به مرور زمان این کار آسان تر می شود!

روز سوم پس از زایمان اغلب سینه ها متورم و دردناک می شوند و ممکن است تب خفیفی داشته باشید. علتش این است که غدد پستان برای تولید شیر سخت کار می کنند. اجازه دهید نوزاد مرتب شیر بخورد. نوزاد بعد از روز سوم در هر وعده شیر بیشتری می خورد. به این ترتیب شما وقت بیشتری برای استراحت بین هر نوبت شیردهی دارید. خوب است زنانی که تجربه شیردهی داشته اند به شما کمک و دلگرمی دهند.

آیا نوزاد تازه متولد شده به مکمل ها نیاز دارد؟

نوزاد شما در طول شش ماه اول زندگی اش به هیچ چیز دیگری جز شیر مادر نیاز ندارد و به آب، آب قند یا شیرهایی غیر از شیر مادر احتیاجی نیست. در بسیاری از فرهنگ ها دادن مکمل به نوزاد معمول است. این کار را نکنید! دادن آب با قند یا عسل یا چای گیاهی برای سلامتی نوزاد خوب نیست. اگر نوزاد شما فقط شیر مادر بخورد سالم تر خواهد بود. پس از شش ماه می توانید همراه با شیر مادر مواد غذایی دیگری به او بدهید. اگر بتوانید تا زمانی که امکان دارد به شیر دادن نوزادتان ادامه دهید برای او خوب است.

کمک در شیردهی

بسیاری از افراد برای این که بتوانند شیردهی را به درستی انجام دهند، نیاز به کمک دارند. اگر این کار را دشوار یافتید به پرسنل اطلاع دهید. در صورتی که شیردادن برای تان غیرممکن شود، غذای دیگری را برای نوزاد به شما توصیه خواهند کرد. بخش زایمان و کلینیک زایمان به شما کمک خواهد کرد. "Ammehjelpen" سازمانی است که در آن زنان کارآموده شما را کمک و راهنمایی می کنند. کتابها، فیلم ها و منابع دیگری نیز راجع به شیردهی وجود دارد. شاید کسی بتواند در ترجمه مطالب از زبان نروژی به شما کمک کند و آنها را برای شما توضیح دهد.

پایان شیردهی

وقتی احساس کردید کم کم باید شیردهی را متوقف کنید، ابتدا باید از کلینیک زایمان راهنمایی بخواهید.

سایر تغییرات در بدن شما

در دوره بارداری بدن شما تغییرات زیادی می کند. پس از زایمان تغییرات جدید و هورمون های جدید بوجود می آیند. وقتی پستانهایتان شروع به تولید شیر می کنند خیلی بزرگتر از قبل می شوند. بدیهی است که پس از زایمان شکم تان جمع می شود. اما به یکباره سفت و صاف نمی شود. پوست و ماهیچه های شکم در طول این 40 هفته بارداری کشیده شده بودند. اکنون بدن تان نیاز به زمان دارد تا خودش را دوباره جمع کند.

خونریزی

در روزهای اول پس از زایمان مثل زمان قاعدگی خونریزی دارید، و بعد به تدریج کم می شود. پس از یک هفته خونریزی خیلی کمی خواهید داشت. این خونریزی در بیشتر زنان پس از 14 روز قطع می شود. همچنین مقداری ترشحات مخاطی همراه با خون نیز وجود خواهد داشت. این ترشحات به مدت چند هفته پس از قطع خونریزی ادامه خواهد داشت. این ترشحات بویی شبیه خون می دهد، پس باید هر بار که به دستشویی می روید خود را با آب شستشو دهید. اگر بو خیلی شدید بود، ممکن است نشانه التهاب باشد. پس باید بررسی کنید که آیا تب دارید یا نه و با بخش زایمان تماس بگیرید.

واکنش های احساسی

در طول اولین روزهای پس از زایمان متوجه خواهید شد که اشک تان زودتر از قبل جاری می شود. برخی افراد در دوره بارداری سریعاً متوجه این موضوع می شوند. شاید یک دقیقه خوشحال و خرسند باشید، و دقیقه بعد غمگین و گریان. این وضعیت طبیعی است. تقریباً همه زنان چنین

احساساتی دارند. وقتی توجه، عشق و کمک دریافت کنید و آرامش، خواب و استراحت داشته باشید، بهتر با این مشکل کنار می‌آیید. اما همه تازه مادران به مسئولیت‌شان در قبال نوزاد نورسیده فکر می‌کنند. شما به موقع به مادر بودن عادت خواهید کرد.

مشکلات ذهنی در دوره پس از زایمان

در صورتی که احساس خوشحالی نمی‌کنید، فقط غمگین هستید و هر روز زیاد گریه می‌کنید، نیاز به کمک دارید. شاید نتوانید بخوابید یا غذا بخورید. ممکن است احساس کنید نمی‌توانید از نوزاد خود مراقبت کنید یا شاید احساس خستگی شدید داشته باشید. اگر وضع شما اینگونه است، هر چه زودتر نیاز به کمک دارید. احساس تان را با خانواده خود در میان گذارید. آنها باید به شما و نوزادتان کمک کنند. شما، یا یکی دیگر از اعضای خانواده، باید با پرسنل بخش زایمان یا کلینیک زایمان تماس بگیرید و وضعیت را توضیح دهید. متخصصان به شما کمک خواهند کرد. اگر زود کمک بگیرید، زودتر بهبود خواهید یافت.

رفتن به منزل پس از زایمان

مرخصی پدران

مردانی که تازه پدر شده اند مشمول 14 روز مرخصی از کار می‌شوند. بعضی مرخصی با حقوق دارند، ولی متأسفانه برای همه اینطور نیست.

ویزیتور بهداشت

طی هفته‌های اول ویزیتور بهداشت (یک پرستار دارای مجوز) از مرکز بهداشت عمومی محل شما به منزل تان می‌آید. همچنین در صورتی که نیاز به کمک داشتید یا ویزیتور بهداشت به ملاقات شما نیامد، می‌توانید با مرکز بهداشت تماس بگیرید. نوزاد باید ظرف 7 تا 10 روز وزن شود. این کار را می‌توان در مرکز بهداشت عمومی انجام داد یا این که ویزیتور بهداشت می‌تواند با خود ترازویی به منزل بیاورد. یک پزشک باید اولین معاینه سلامتی نوزادتان را در سن شش هفتگی انجام دهد. در مرکز بهداشت عمومی زنان دیگری را ملاقات خواهید کرد که به تازگی بچه دار شده‌اند.

خواب و استراحت

وقتی زایمان کرده‌اید به استراحت و خواب نیاز دارید. نوزاد تازه متولد شده شما نیز به شیرخوردن در میانه شب نیاز دارد. اگر در طول هفته‌های اول با روند خواب نوزاد هماهنگ شوید فرصت خواب و استراحت بیشتری خواهید داشت. بدین معنی که باید بتوانید در طول روز بخوابید. حفظ فعالیت و حرکت نیز مهم است. بدن شما برای بازگشت به وضعیت پیش از بارداری نیاز به فعالیت دارد. تمام وقت در رختخواب ماندن برای سلامتی تان خوب نیست.

مکان خواب نوزاد

نوزاد همیشه باید به پشت و می تواند روی تخت خودش بخوابد. او را روی تختخواب خودتان نیز می توانید بخوابانید، ولی نکاتی را حتماً باید رعایت کنید. نباید نوزاد را زیاد نزدیک به خود قرار دهید. در صورتی که الکل نوشیده اید یا داروهایی مصرف کرده اید که هوشیاری را کم می کند، هرگز نوزاد را روی تخت خود نخوابانید. نوزاد هرگز نباید روی تختخواب یک فرد سیگاری بخوابد. توصیه می کنیم که نوزاد پتو یا لحاف مخصوص به خودش را داشته باشد.

لباس ها و وسایل نوزاد

نوزاد در هفته های اول به چیزهای زیادی نیاز ندارد. در ابتدا پوشک، پیراهن و شلوار، یک پتوی گرم، لحاف و یک تختخواب لازم دارید. برای بیرون از خانه یک کلاه لازم است؛ زمستان برای محافظت از سرما و تابستان برای محافظت در مقابل نور خورشید.

مطابق با دمای اتاق یا بیرون به نوزادتان لباس بپوشانید. نیازی نیست دمای داخل را خیلی بالا نگه دارید؛ دمای معمول برای داخل منزل 21 تا 23 درجه سانتیگراد است. می توانید اتاق خواب را کمی خنک تر کنید. به بیشتر نوزادان بیش از حد نیاز لباس می پوشانند. گردن نوزادتان را لمس کنید نه دست و پایش را که همیشه در نوزادان تازه به دنیا آمده کمی سردتر از نقاط دیگر است. وقتی به نوزاد دست می زنید باید گرم باشد ولی نباید عرق کرده باشد. زمانی که نوزاد بیش از حد گرم باشد عصبانی و ناآرام می شود و گریه می کند.

جای نوزاد هنگام حرکت با اتومبیل باید کاملاً امن و محکم باشد. می توانید صندلی یا کمر بند مخصوص کودک را کرایه کنید یا بخرید.

حسادت خواهر یا برادر

اگر نوزادتان خواهر یا برادری بزرگتر از خودش دارد، عاقلانه است که پس از زایمان به آنها توجه ویژه ای داشته باشید. درک این مطلب که عشق به اندازه کافی برای همه هست، برای یک بچه کوچک آسان نیست. حتی بچه های بزرگتر هم ممکن است در این باره تردید پیدا کنند. در اولین روزهای بازگشت تان به منزل عشق و توجه بیشتری به کودکان بزرگتر نشان بدهید. و در این حال اجازه دهید شخص دیگری پوشک نوزاد تازه را عوض کند. اغلب چند روز عشق و توجه بیشتر کافی است تا احساس امنیت بازگردد.

توصیه ای مناسب

همه زنانی که وضع حمل کرده اند باید در دوره اول پس از زایمان لباس گرم بپوشند. این کار آنها را از ابتلا به بیماری های ویروسی حفظ می کند. باید مراقب سینه های خود باشید و آنها را گرم نگه دارید. نروژ کشوری سردسیر است، و باید جوراب، جوراب شلواری، شلوار و کت گرم بپوشید، البته در صورتی که زمان زایمان تان در یک دوره گرم تابستانی نباشد. همین طور برای بیرون بردن نوزادتان با کالسکه به یک جفت کفش محکم مخصوص پیاده روی نیاز دارید.

تب

بعضی زنان روز شروع تولید شیر در سینه هایشان کمی تب می کنند. این تب بعد از یک روز تمام می شود و خطرناک نیست. اگر به طور کلی احساس ناخوشی دارید، باید درجه حرارت تان را بگیرید. در صورتی که تب داشتید با بخش زایمان تماس بگیرید و بخواهید کمک تان کنند.

خونریزی

خونریزی شدید پس از بازگشت به منزل طبیعی نیست. اگر این اتفاق افتاد، باید با خدمات فوریت های پزشکی تماس بگیرید یا به بیمارستان برگردید.

قاعدگی

زمان اولین قاعدگی پس از زایمان برای افراد مختلف متفاوت است. تعداد زیادی از زنان قبل از خاتمه شیردهی شروع مجدد قاعدگی ندارند. به خاطر داشته باشید که قبل از شروع قاعدگی تخمک گذاری انجام می شود. بنابراین در صورت آمیزش جنسی ممکن است باردار شوید.

زندگی زناشویی، تنظیم خانواده، جلوگیری از بارداری

زمانی که احساس آمادگی کنید می توانید آمیزش جنسی داشته باشید. در تعداد زیادی از کتاب ها نوشته اند که باید به مدت شش هفته صبر کنید. هیچ علت پزشکی برای این کار وجود ندارد، اما می توانید آن را یک قانون کلی مبتنی بر تجربه بدانید. خیلی از زنان در مورد اولین آمیزش جنسی پس از زایمان اندکی احساس نگرانی می کنند. ممکن است واژن کمی حساس و به علت تغییرات هورمونی خشک باشد. شاید بخواهید قبل از دخول معاشقه ای طولانی تر داشته باشید و از یک لغزان کننده استفاده کنید. اگر می خواهید از باردار شدن پیشگیری کنید، شما و شریک تان باید از وسایل ضد بارداری استفاده کنید. ابتدا استفاده از کاندوم آسان تر است. پس از 10 تا 12 هفته می توانید آی یو سی دی (وسیله ضد بارداری داخل رحمی یا «حلقه») بگذارید، از پزشک یا مامای خود راجع به تنظیم خانواده/جلوگیری از بارداری اطلاعات بیشتری بگیرید.

معاینه پس از 2 تا 3 ماه

می توانید دو یا سه ماه پس از زایمان نوبت معاینه ای ("etterkontroll") از یک ماما یا پزشک بگیرید. ناحیه تناسلی و واژن تان معاینه و به شما تنظیم خانواده یا جلوگیری از بارداری پیشنهاد می شود. همچنین می توانید آزمایشی برای بررسی تعداد گلبولهای قرمز خونتان بدهید.

