

لیبر

لیبر به چند ساعت آخر حاملگی انسان گفته می شود که ویژگی آن انقباضات پر قدرت و دردناک رحمی است که موجب باز شدن دهانه رحم و زایمان جنین در کانال زایمانی می شود.

با فرا رسیدن هفته های آخر بارداری در بدن تغییراتی ایجاد می شود که زن باردار و جنین را برای زایمان آماده می کند. در این زمان جنین قادر است به زندگی خود در خارج از رحم ادامه دهد. زمان زایمان لحظه پر اضطراب و مهیج برای زن و خانواده اش است.

انواع لیبر

واکنش مادر باردار نسبت به درد زایمان متفاوت است و تحت تاثیر عوامل زیادی مانند فرهنگ-احساس ترس و نگرانی-تجربه زایمان قبلی و میزان آمادگی برای بچه دار شدن و حمایت همسر می باشد.

2 نوع لیبر داریم: لیبر واقعی-لیبر کاذب یا غیر واقعی

ویژگی لیبر واقعی

1-فاصله انقباضات رحم(دردها)منظم است.

2-فاصله بین دردها تدریجا کاهش می یابد.

3-درد در ناحیه کمر و شکم است.

4-شدت دردها بیشتر می شود .

ویژگی لیبر کاذب یا غیر واقعی

1-فاصله انقباضات رحم(دردها)نا منظم است.

2-فاصله بین انقباض ها کم نمی شود.

3-درد بیشتر در پایین شکم است.

4-شدت دردها تغییری نمی کند.

نکات آموزش خود مراقبتی به بیماران:

-فعالیت انقباضی رحم که باعث ناراحتی می گردد و لیبر واقعی نیز نمی باشد در هر زمانی از بارداری رخ

می دهد. لیبر کاذب یا خود بخودی متوقف می شود یا به سمت انقباضات موثر پیش می رود .

-در حالت طبیعی بهترین زمان مراجعه به بیمارستان زمانی است که دردهای کاذب به واقعی تبدیل شود. ولی چون ممکن است تفکیک این دردها مشکل باشد در صورتی که با استراحت درد ساکت نشد به بیمارستان مراجعه شود.

-از مصرف دخانیات بشدت پرهیز کنید.

-با توجه به وجود دردهای کاذب زایمانی شما قادر به انجام کارهای روزمره خود می باشید مگر در صورتیکه شما مشکل زمینه ای دیگر داشته باشید که پزشک توصیه به استراحت نسبی یا مطلق کرده است..

-هنگام خوابیدن در بارداری به پهلوها و ترجیحا پهلوی چپ بخوابید، هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا به پهلو شوید و با کمک دستها بلند شوید.

-شمارش حرکات جنین را بعنوان برنامه ی روزانه قرار دهید.



نحوه شمارش حرکات جنین:



دردهای واقعی و کاذب زایمانی

آموزش به بیمار



تهیه کننده: معصومه بناییان سفید- کارشناس مامایی

تایید کننده: دکتر قلی بیگی- متخصص زنان

شماره سند: EL-09-30

تاریخ صدور: 1404/11/15

تاریخ بازنگری: 1405/11/15

- تا حد امکان از استرس و اضطراب دوری کنید.

رژیم غذایی

- در محیطی آرام و به دور از استرس غذا بخورید.

افزایش مصرف مایعات.

- مصرف کلیه گروههای مواد غذایی مطابق با نیاز بدن شما که شامل مصرف میوه جات- سبزیجات- لبنیات- غلات - گوشت و مغزها می باشد.

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این موضوع با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید.

تلفن: 35225120 الی 28

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

Vlayathouse.semums.ac.ir

منابع: ویلیامز 2018 دکتر بهرام قاضی جهانی

آ- پیش از شروع شمارش از یک میان وعده شیرین (ترجیحا قندهای طبیعی) مصرف کنید یا تست حرکت را بعد از هر وعده غذایی انجام دهید

ب- در یک محیط آرام قرار بگیرید.

پ- به پهلوی چپ بخوابید و دست را روی شکم قرار دهید.

د- شمارش حرکات را شروع کنید، ابتدا به مدت 1 ساعت حرکات جنین خود را بشمارید در صورتی که طی یک ساعت یا زودتر جنین شما 4 حرکت یا بیشتر داشته باشد تعداد حرکات مناسب است.

چنانچه تست حرکت را به مدت یک ساعت انجام دادید و نتیجه ی مطلوب به دست نیامد باید یک یک ساعت دیگر به شمارش ادامه دهید. احساس 10 حرکت جنین طی 2 ساعت اطمینان بخش است.

نکته: جنین هم مثل ما دوره های خواب و بیداری دارد که بین 20 تا 45 دقیقه طول می کشد و در مواقع خواب حرکت نمی کند به همین دلیل تا پایان دوره 45 دقیقه باید برای کنترل حرکات جنین حوصله بهد خرج داد. بنابراین سعی شود به محض اینکه جنین شما بیدار شد تست شمارش حرکات جنین را شروع کنید.