

رژیم غذایی در اتاق زایمان

کربوهیدرات ها برای زایمان مفید هستند زیرا به راحتی هضم می شوند و انرژی طولانی و آهسته ای را برای کمک به شما در انقباضات آزاد می کنند. شما می توانید از میان: نان سوخاری، کراکر یا بیسکویت انتخاب کنید. نان، نان، چاپاتی، نان تست

کلاه غذاهایی که باید در طول زایمان بخورید؟

نیازهای غذایی بدن در هنگام زایمان چیست؟

مایعات خوراکی مبتنی بر کربوهیدرات.

میوه خرما یا شربت خرما.

ماست کم چرب.

نان، بیسکویت.

سبزیجات.

میوه ها

سوپ.

آب میوه ها.

مورد بیشتر

با این حال، برخی از عوامل خطر اسپیراسیون بیمار در حال کار را افزایش می دهد که بر خطرات ناشی از عدم تغذیه غلبه می کند. « این عوامل شامل اکلامپسی، پره اکلامپسی، چاقی و استفاده از مواد مخدر برای مدیریت درد زایمان است که تخلیه معده را به تاخیر می اندازد.

زنان سالمی که در معرض خطر اسپیراسیون نیستند باید از ارائه دهندگان مراقبت های پزشکی خود (از جمله پزشک متخصص بیهوشی و متخصص زنان و زایمان) بپرسند که آیا خوردن یک وعده غذایی سبک در طول زایمان برای آنها بی خطر است یا خیر. یک وعده غذایی سبک می تواند شامل میوه، سوپ سبک، نان تست، ساندویچ سبک (بدون تکه های بزرگ گوشت)، آب میوه و آب باشد. به گفته محققان، اکثر زنان در مرحله فعال زایمان اشتها خود را از دست می دهند، اما می توانند به نوشیدن مایعاتی مانند آب و آبمیوه های شفاف ادامه دهند.

در جلسه گذشته مجلس نمایندگان **ASA** در ۲۸ اکتبر، دستورالعمل های عملی برای بیهوشی زنان و زایمان در بیماران در حال زایمان باید از غذاهای جامد اجتناب شود.

در طول زایمان چه بخوریم و بنوشیم ؟

اگر در دوران بارداری کم خطر سالم هستید، چند گزینه غذا و نوشیدنی در طول زایمان در دسترس است. به طور خاص، بهتر است به مایعات شفاف بچسبید، مانند:

آب

چای

نوشیدنی های گازدار

آبگوشت شفاف

بسته به مقررات بیمارستان شما، وعده های غذایی سبک مانند سوپ، نان تست یا میوه نیز ممکن است در طول زایمان زودرس مناسب باشد. مهمتر از همه، پزشکان همچنان توصیه می کنند که غذای سبک و ترجیحاً در اوایل

زایمان به جای در مراحل بعدی انجام دهید. غذاهایی که در حین زایمان باید از آنها اجتناب کرد شامل غذاهای غنی مانند تکه های بزرگ گوشت و وعده های غذایی سنگین است. اگرچه نادر است، اما اگر آسپیراسیون در حین زایمان اتفاق بیفتد، غذاهای جامد خطرناک تر از مایعات هستند. از مصرف لبنیات و نوشیدنی های اسیدی مانند آبمیوه نیز باید خودداری کرد زیرا می توانند معده شما را در حین زایمان ناراحت کنند.

چه کسانی در طول زایمان نباید بخورند یا بنوشند؟

افرادی که حاملگی های پرخطر دارند یا کسانی که احتمالاً به بیهوشی عمومی نیاز دارند نباید در حین زایمان چیزی بخورند یا بنوشند. این شامل هر کسی می شود که:

آیا یک سزارین برنامه ریزی شده دارد؟

در معرض خطر سزارین اورژانسی است؟

قبلاً سزارین شده؟

چند نوزاد به دنیا می آورد؟

مشکلات سلامتی دارد که بر بارداری تأثیر می گذارد؟

این خطرات به طور بالقوه خوردن و آشامیدن در حین زایمان را خطرناک می کند. اگر باردار هستید، در مورد اینکه آیا این خطرات برای شما صدق می کند یا خیر، با پزشک خود مشورت کنید

چه زمانی باید در طول زایمان از خوردن دست بکشم؟

اکثر بیمارستان ها به شما اجازه می دهند که مایعات شفاف را در طول زایمان زودرس (زمانی که انقباضات در حال افزایش است) مصرف کنید و سیاست هایی دارند که امکان مصرف چپس یخ یا جرعه جرعه مایعات را فراهم می کند. اما برخی از مراکز زایمان، زمانی که یک فرد باردار تحت مراقبت برای زایمان است، نوشیدن یا خوردن غذا را به هیچ عنوان ممنوع می کنند.

چه کسی ممکن است بتواند در حین زایمان غذا بخورد؟ و چی؟

زایمان می تواند یک فرآیند طولانی باشد و همچنین کار زیادی است! بدیهی به نظر می رسد که جایگزین کردن برخی از کالری هایی که می سوزانید مزایایی دارد، اما کشف این داده های خاص در تحقیقات دشوار بوده است.

برخی از زنان ممکن است در طول زایمان تمایلی به خوردن نداشته باشند. حالت تهوع و استفراغ شایع است که در این صورت غذا آخرین چیزی است که به ذهن شما می رسد. برخی دیگر، به ویژه آنهایی که ساعت های زیادی در حال زایمان هستند و چیزی جز چپس یخ نمی خورند، گرسنه می شوند.

اگر قصد انجام سزارین برنامه ریزی شده را دارید، دستورالعمل های دقیقی دریافت خواهید کرد که برای مدت معینی قبل از جراحی چیزی نخورید یا ننوشید. اگر در معرض خطر بالای سزارین هستید – چند قلو دارید، مشکلات سلامتی دارید یا قبلاً سزارین شده اید – ممکن است از شما بخواهیم پس از شروع زایمان چیزی نخورید یا ننوشید.

برای سایر زنان، بسته به پزشک و بیمارستان، ممکن است قوانین راحت باشد.

با پزشک خود در مورد آنچه توصیه می کند قبل از آمدن به بیمارستان در خانه بخورید و آنچه که پس از رسیدن به آنجا اجازه می دهد صحبت کنید. مقادیر متوسط مایع معمولاً خوب است، مانند آب، چای، قهوه سیاه، آبمیوه، نوشابه های گازدار یا آبگوشت های شفاف. ما نمی خواهیم هنگام زایمان یک وعده غذایی بزرگ بخورید، اما ژل او، سس سیب، بستنی ها یا نان تست ممکن است در اوایل زایمان خوب باشد، در حالی که هنوز در خانه هستید. در موارد نادری که آسپیراسیون اتفاق می افتد، غذاهای جامد می توانند هنگام آسپیراسیون واکنش بدتری را در ریه ها ایجاد کنند.

دستورالعمل گرسنگی برای بیماران در حال زایمان

• غذای جامد - تخلیه معده از غذاهای جامد در طول زایمان به تأخیر می افتد و باید از مصرف آن خودداری شود، به خصوص هنگامی که مواد مخدر تزریقی یا داخل نخاع تجویز می شود.

اینکه آیا بی‌دردی اپیدورال باعث تغییر تخلیه معده در طول زایمان می‌شود، مشخص نیست. یک مکانیسم تنوری اما اثبات نشده برای افزایش تخلیه معده در زایمان‌های مبتلا به اپیدورال، معکوس کردن کاهش حرکت معده ناشی از درد است.

در یک مطالعه مشاهده‌ای شامل ۴۰ بیمار، ۱۰ نفر از افراد کنترل غیرباردار، بیماران سه ماهه سوم بدون درد زایمان، زایمان‌های ترم بدون بی‌دردی، و زایمان‌های ترم با بی‌دردی اپیدورال زایمان (روپیواکائین با سوفنتانیل)، تخلیه معده از یک وعده غذایی سبک (۱۲۵ گرم ماست) توسط سونوگرافی معده ارزیابی شد [۴۵]. تخلیه معده در بیماران باردار در مقایسه با گروه شاهد غیرباردار به تعویق افتاد و در زایمان‌های زایمانی با تأخیر بیشتری همراه بود. با این حال، تخلیه معده در بیماران مبتلا به بی‌دردی اپیدورال سریع‌تر از بیماران در حال زایمان بدون بی‌دردی بود (کسر تخلیه متوسط معده در دقیقه ۹۰ و ۳۱ در مقابل ۷ درصد). توجه داشته باشید، نرخ تخلیه به طور قابل توجهی در میان بیماران متفاوت است. در ۱۲۰ دقیقه، در یک بیمار غیرباردار، دو بیمار باردار بدون درد، چهار بیمار با بی‌دردی اپیدورال و ۹ زایمان بدون بی‌دردی، غذا در معده وجود داشت. نتیجه‌گیری از این مطالعه به دلیل اندازه کوچک مطالعه محدود است و به دلیل شاخص توده بدنی پایین (BMI) بیماران مورد مطالعه (۲۱ تا ۲۳ کیلوگرم بر متر مربع) و حذف بیمارانی که نمی‌توانستند معده خالی داشته باشند، ممکن است اثرات اپیونیدهای اپیدورال ممکن است با مدت زمان محدود مطالعه آشکار نباشد.

کاربرد سونوگرافی معده برای ارزیابی تخلیه معده در بیماران باردار ثابت نشده است و ممکن است به دلیل عدم تخصص و مشکل در دستیابی به تجسم کافی در بیماران باردار با BMI بالاتر محدود شود.

• مایعات شفاف - مصرف خوراکی مایعات شفاف در هنگام زایمان آزاد شده است و دستورالعمل‌های عملی انجمن بیهوشی آمریکا (ASA) در سال ۲۰۱۶ برای بیهوشی زنان و زایمان و نظر کمیته کالج آمریکایی متخصصین زنان و زایمان (ACOG) مقدار متوسطی از مصرف مایع شفاف را تایید می‌کند. برای بیماران در حال زایمان بدون عارضه [۴۶، ۴۷]. در عمل نویسندگان، ما زایمان را به هشت اونس مایعات شفاف در ساعت پس از قرار دادن اپیدورال محدود می‌کنیم. محدودیت‌های بیشتر، بر اساس خطر آسپیراسیون هر بیمار، به صلاحدید پزشک مجری واگذار می‌شود. بیماران با افزایش ریسک فاکتورهای آسپیراسیون (به عنوان مثال، چاقی شدید، دیابت، راه هوایی دشوار) یا بیمارانی که در معرض خطر بیشتری برای زایمان هستند (مثلاً پره اکلامپسی، حاملگی‌های متعدد) ممکن است به محدودیت‌های بیشتری در مصرف خوراکی نیاز داشته باشند که بر روی یک فرد عادی تعیین می‌شود. اساس

در یک مطالعه، ۱۲۵ زایمان که بی‌دردی زایمان اپیدورال داشتند، به‌طور تصادفی یا ناشتا یا نوشیدن حداکثر ۴۰۰ میلی‌لیتر آب سیب در مدت ۹۰ دقیقه، پس از آن تخلیه معده با مقطع آنترال معده با استفاده از سونوگرافی ارزیابی شد. سطح مقطع معده در دو گروه مشابه بود [۴۸]. با این حال، در اعمال یافته‌های مطالعه تعمیم دادن به جمعیت عمومی بیماران باید احتیاط کرد، زیرا زنان مبتلا به دیابت، فشار خون بالا، جراحی قبلی معده یا زایمان فعال را باید حذف کرد و میانگین شاخص توده بدنی بیماران ۲۷ کیلوگرم بر متر مربع بود.