

متولد شدن نوزاد

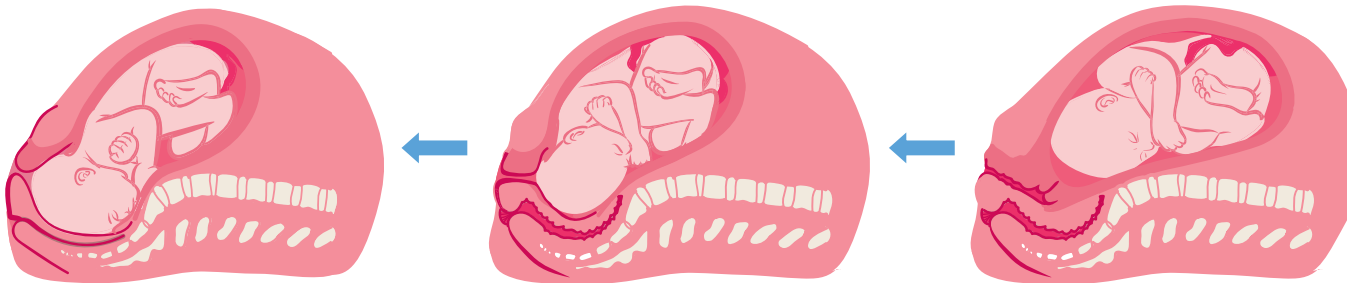
زایمان چقدر طول می‌کشد؟

زایمان برای هر فرد متفاوت است به طور متوسط، می‌تواند بین چند ساعت تا چند روز متغیر باشد

4 مرحله زایمان و تولد عبارتند از:

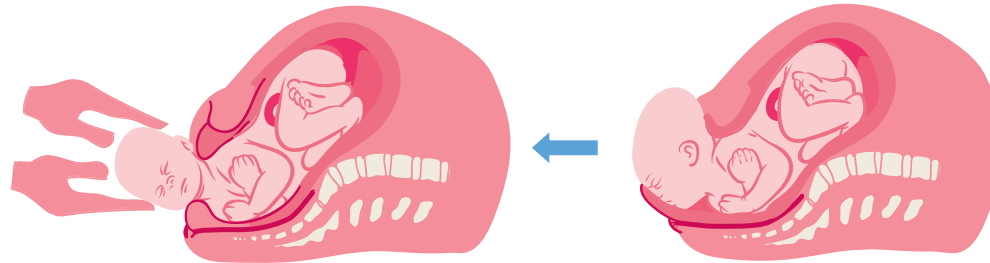
مرحله 1

دهانه رحم شما نرم و نازک می‌گردد («کنار رفتن») و باز می‌شود («فراخس»). سر بچه شما به سمت پایین لگن حرکت می‌کند.



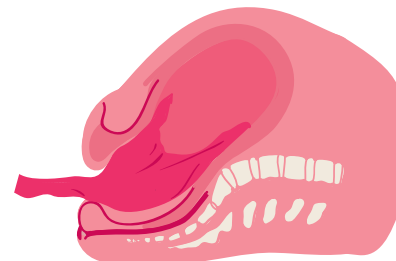
مرحله 2

شما فشار می‌آورید و بچه به دنیا می‌آید.



مرحله 3

جفت جنین خارج می‌شود و می‌توانید فرزندتان را با تماس پوست به پوست بغل کنید. می‌توانید به نوزاد شیر بدهید یا او را روی پستان‌هایتان بگذارید.



مرحله 4

در چند ساعت ابتدایی پس از تولد، می‌توانید فرزندتان را با تماس پوست به پوست در آغوش بگیرید - تا انتهای اولین شیردهی یا تا هر زمان که مایل باشید.

