

زایمان طبیعی :

به دنیا آمدن نوزاد از طریق رحم و کانال زایمان (واژن) زایمان طبیعی گفته می شود که با شروع دوره ای انقباضات رحمی آغاز و به خارج شدن کامل جفت می انجامد.

علائم زایمان طبیعی :

معمولاً طول طبیعی یک بارداری ۳۸ هفته تا ۴۲ هفته می باشد که طی این دوران جنین به اندازه کافی رشد کرده و آمادگی خروج از رحم را دارد .
علائم اولیه آغاز خروج جنین عبارتند از :

☞ دردها الگو مشخصی دارند مثلاً هر ده دقیقه یکبار تکرار می شوند و به مرور مدت و شدت آنها افزایش می یابد.

☞ معمولاً همراه با علائمی مثل لکه های خون است که نشانگر باز شدن و نرم شدن دهانه رحم است.

☞ به مسکن های معمولی پاسخ نمی دهد و با گرم شدن نیز تسکین نمی یابد .

☞ امکان دارد با افزایش درد حالت تهوع و استفراغ نیز همراه باشد .

☞ مادران از چند روز قبل ، دردهایی شبیه دردهای قاعدگی را در ناحیه شکم در چپ و راست و در زیر شکم و کمر حس می کنند که کم کم افزایش می یابد.

☞ پریشانی و اضطراب

دردهای واقعی زایمان :

زایمان یک روند تدریجی است بنابراین ممکن است در ابتدا نسبت به آغاز دردهای واقعی مشکوک شوید ولی آن را به دردهای دیگر نسبت دهید. ممکن است تصور کنید دردهایی که دارید به خاطر سرماخوردگی کوفتگی و یا کمر درد ناشی از بلند کردن اشیاء و حرکات باشد.

باید بدانید دردهای زایمانی به شکل دردهای قاعدگی و در زیر شکم و کمر نمایش پیدا می کند به مرور زیاد شده و با گرم کردن و خوردن مسکن آرام نمی شود.

مراحل زایمان طبیعی :

✓ انقباضات رحمی که مادر از قبل داشته شدیدتر و طولانی تر شده که منجر به باز شدن دهانه رحم و پاره شدن پرده های اطراف جنین شده و باعث می شود عضوسفالیته جنین از طریق واژن دیده شود.

✓ از زمان باز شدن کامل دهانه رحم و خروج جنین مرحله دوم زایمان است.

✓ از زمان خروج جنین تا زمانی که جفت به طور کامل از رحم خارج شود مرحله دوم زایمان طبیعی است .

✓ ساعات اولیه بعد از زایمان از اهمیت بالایی برخوردار است که باید رحم مادر از لحاظ خونریزی زیاد و علائم حیاتی مادر نظیر فشار و نبض وی چک شود زیرا بیشترین مرگ و میر مادری به علت خونریزی های بعد از زایمانی است این مرحله به عنوان مرحله چهارم زایمان طبیعی عنوان می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آمل

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی
امیرالمومنین (ع)

زایمان طبیعی

آموزش به بیمار

تایید کننده :

خانم دکتر مژگان رحمانیان

(متخصص زنان و زایمان)

ATF279/4/03.03



آدرس سایت بیمارستان :

<https://amirhos.semums.ac.ir>

۸- برای کمتر شدن تورم ناحیه زایمانی خود می توانید در ساعات اولیه از کیسه یخ به صورت متناوب استفاده کنید بعد از آن روزانه به مدت ۱۰ دقیقه این کار انجام شود.

۹- مسکن های تجویز شده مانند استامینوفن، مفننامیک اسید و همچنین آنتی بیوتیک ها و قرص آن طبق دستور پزشک مصرف نمائید تا دردهای بعد از زایمان و کمبود های بدنتان جبران شود.

۱۰- محل پرینه را با سشوار بخوبی خشک نمایید تا از عفونت جلوگیری شود.

۱۱- بهداشت فردی خود را رعایت نمائید و لباس زیر تمیز پوشیده و روزانه عوض کنید.

۱۲- تا بهتر شدن محل زایمان و زخم پرینه بهتر است از نزدیکی جلوگیری کنید.

منبع: ویلیامز ۲۰۱۸، پرستاری مادر و نوزاد

بعد از زایمان چگونه از خود مراقبت کنیم؟

۱- جهت معاینه بخیه ها و محل زایمان طبق گفته پزشک خود به مطب و یا بیمارستان مراجعه کنیم .
۲- مایعات مناسب و فراوان مصرف کنید آبمیوه ها و آب طبیعی مناسبترین مایعات اند. شیر کمتر مصرف شود.

۳- از غذاهای نفاخ مانند حبوبات کمتر استفاده شود و بهتر است به جای آن از آلو، انجیر و در صورت یبوست از روغن زیتون استفاده شود.
۴- فعالیت روزانه خود را داشته باشید و راه بروید و کارهای سنگین انجام ندهید.

۵- سعی کنید دستشویی زود به زود انجام شود اگر احساس ادرار ندارید قسمت خارجی بدن مانند پرینه را گرم کرده و مثانه را تخلیه کنید.

۶- کودک را به مرور شیر دهید این کار موجب کاهش درد ، کاهش خونریزی رحم شما می شود و علاوه بر میزان شیر پستان های شما می افزاید.

۷- روزانه سه بار در لگن آب گرم به مدت نیم ساعت هر بار بنشینید و در صورت تحمل می توانید از آب و بتادین هم استفاده کنید . (مقدار بتادین در آب در حدی باشد که به رنگ چای کمرنگ باشد)