



زایمان طبیعی



شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	زایمان طبیعی
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۰
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر محبوبه فیروز متخصص زنان و زایمان
منابع	کتاب راهنمای کامل بارداری و زایمان و مراقبت از نوزاد

*بوی ترشحات بعد از زایمان مشابه خون قاعدگی است ولی اگر بدبو باشد مربوط به عفونت رحم است و احتیاج به درمان دارد.

*از کارهای سخت و بلند کردن اشیاء سنگین تا 6 هفته بعد از زایمان خودداری شود.

*از بالا و پایین رفتن از پله ها تا 2 هفته بعد از زایمان خودداری شود.

*روش جلوگیری از بارداری قرص شیردهی می باشد.

علائم خطر پس از زایمان :

*خونریزی بیش از حد قاعدگی

*خروج ترشحات بدبو و چرکی از واژن

*افسردگی شدید

*سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

*درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها و تب و لرز

و تنگی نفس

*درد و ورم یک طرفه ساق و ران، دور شکم و پهلو

درد، تورم و سفتی پستان ها

*ادرار تیره، و یا سردرد شدید یا مزمز

*در صورت بروز هرکدام از علائم بالا سریعاً به پزشک

مراجعه کنید.

در صورت هرگونه سوال، با شماره بیمارستان (۰۵۴-۳۳۵۸۳۶۹۳) تماس گرفته شود.

برای دریافت مطالب آموزشی بیشتر کد پایین را با گوشی اسکن کنید.



توصیه های بهداشتی:

*پستان ها را باید توسط مکیدن شیرخوار و یا از طریق دوشیدن تخلیه نمود.

* مادر در جهت برطرف کردن درد می تواند از داروی ضد درد و کمپرس گرم قبل از شیر دادن و کمپرس سرد پس از دوشیدن استفاده نماید.



* استحمام روزانه به صورت ایستاده باشد.

*از نشستن زیاد روی بخیه ها خودداری شود.

* بخیه ها در زایمان طبیعی قابل جذب است و احتیاج به کشیدن آن ها نیست.

* شستشوی محل بخیه ها با مواد ضد عفونی کننده

طبق توصیه پزشک روزانه سه بار انجام شود. مقداری

از محلول ضد عفونی کننده مانند بتادین در یک ظرف

آب جوشیده سرد شده ریخته و قسمت تناسلی خود

را شسته، سپس برای افزایش جریان خون و بهبود

سریع زخم از سشوار با باد گرم ملایم استفاده کنید و

برای جلوگیری از عفونت رحم و آلودگی محل بخیه ها

باید زائو خود را از جلو به عقب شسته و خشک نماید.

*استفاده از توالت فرنگی به منظور جلوگیری از باز

شدن بخیه توصیه می شود.

*در صورت خونریزی زیاد و یا خونریزی همراه با لخته

و یا داشتن تب و ترشحات چرکی از واژن به پزشک

مراجعه شود.

زایمان طبیعی

زایمانی است که نوزاد از راه واژن و انقباضات انجام شده در رحم مادر به دنیا می آید، انقباضاتی که باعث باز شدن دهانه رحم و تسهیل روند به دنیا آمدن نوزاد می شوند.

فواید زایمان طبیعی برای مادر

*درد و ناراحتی بخشی از زایمان است، اما با زایمان طبیعی، زنان احساس قدرت و رضایت بیشتری دارند و از این حس که مادر شده اند لذت می برند.

*در این روش مادر هوشیار و آگاه می باشد و به جنین فشار وارد می کند تا به سمت مجرای زایمان حرکت کند.

*مادر نیازی به تزریق دارو برای شدت گرفتن انقباضات ندارد.

*نسبت به سزارین، بهبودی سریع تر حاصل می شود و مدت زمان کوتاه تری را در زایشگاه باید ماند.

*خطر زخم شدن و ایجاد عفونت و مشکلات دیگر در زایمان بعدی وجود نخواهد داشت، مانند پارگی رحم در سزارین.

*نوزادانی که با زایمان طبیعی به دنیا می آیند، دارای علاقه بیشتری در مکیدن و گرفتن سینه مادر دارند.

*هنگامی که نوزاد از مجرای زایمان عبور می کند، باکتری های محافظت کننده را برمی دارد. این باکتری ها وارد روده نوزاد می شوند و سیستم ایمنی را شکل می دهند.

*مرگ و میر در این روش بسیار کمتر از سزارین است. *زایمان طبیعی مقرون به صرفه تر است.

مراقبت های بعد از زایمان طبیعی:

تمام زنانی که زایمان کرده اند باید حداقل در طی سه روز پس از زایمان، تحت معاینه و بررسی قرار گیرند. مراجعات پس از زایمان به منظور بررسی وضعیت مادر از نظر برگشت بدن به حالت طبیعی، تغذیه، شیردهی، ناراحتی های شایع پس از زایمان و انتخاب روش های مناسب پیشگیری از بارداری و همچنین بررسی نوزاد از نظر تغذیه، محل بند ناف و بیماری های مختلف صورت می گیرد.

عفونت های پس از زایمان:

گاهی به علت جمع شدن شیر و پرخونی پستان ها، درجه حرارت بدن افزایش می یابد که بیش از 24 ساعت باقی نمی ماند. هر نوع افزایش درجه حرارت بیش از 37.5 درجه سانتی گراد که بعد از 24 ساعت طول بکشد، ممکن است نشان دهنده وجود یک عفونت در بدن باشد. باید توجه شود در صورت بروز چنین حالتی به پزشک مراجعه نمایید.

احتباس ادرار:

احتباس ادرار به معنای جمع شدن ادرار در مثانه است و پس از زایمان شایع است که منجر به احساس فشار در مثانه و اختلال در ادرار کردن و نهایتاً عفونت دستگاه ادراری می شود. در صورت بروز این حالت توصیه می شود مادر کمی راه برود و ناحیه تناسلی را با آب ولرم شستشو دهد چنانچه باز هم نتوانست ادرار کند به پزشک مراجعه نماید.

اجابت مزاج:

معمولاً مادر باید در 48 ساعت اول پس از زایمان اجابت مزاج داشته باشد. ممکن است به علت احساس درد در ناحیه بخیه ها و کاهش فعالیت دستگاه گوارشی، زمان اجابت مزاج به تاخیر افتد. مصرف مایعات فراوان و غذاهای حاوی سبزیجات و میوه جات و زود برخاستن از بستر به بهبود این حالت کمک می کند.

تمرینات ورزشی پس از زایمان:

حاملگی و زایمان موجب شل و آویزان شدن شکم می شوند. بهترین روش برای بازگرداندن این تغییرات به حالت پیش از حاملگی، انجام یکسری حرکات ورزشی است که باعث قوی شدن عضلات شکم می شود.



تغذیه بعد از زایمان:

پس از گذشت دو ساعت از زمان زایمان در صورت نبود مشکل، مادر می تواند از غذا های ساده مانند سوپ، میوه تازه و سبزی جات خام یا پخته شده برای جلوگیری از یبوست استفاده کند؛ مصرف مایعات همانند آب، میوه تازه و شیر بعد از زمان زایمان در وعده های غذایی و قبل از خواب نیز مفید می باشد.