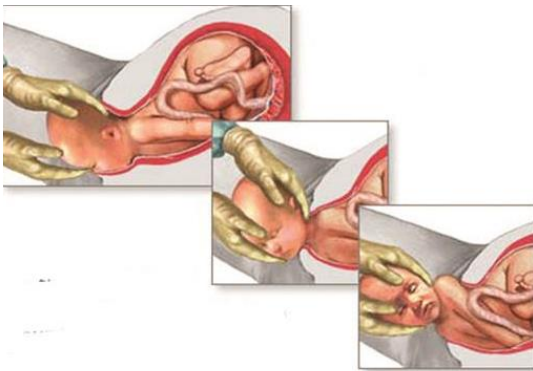




دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع: زایمان طبیعی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر شکوفه شاملو رضایی
(متخصص زنان و زایمان)

بهمن ۱۴۰۱

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

در صورتی که علائم زیر پس از زایمان مشاهده شد فوراً به پزشک مراجعه نمایید:

- * تب و لرز
- * خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز
- * درد و ورم ناحیه بخیه ها
- * هر گونه درد، قرمزی و تورم پستانها
- * لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها
- * خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
- * درد زیر دل یا درد ساق پا
- * بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرار ادرار
- * افسردگی شدید
- * سرگیجه و رنگ پریدگی

منبع:

کتاب بارداری و زایمان و میانس - راهنمای خدمات کشوری ملی



با آرزوی سلامتی و تندرستی

چند توصیه به مادران باردار

- * مادران باردار به محض مشاهده علائم زایمان باید فوراً خود را به بیمارستان برسانند.
- * به مادران باردار توصیه میشود در ماه آخر بارداری هیچ وقت در خانه تنها نباشند و حتماً کسی پیش آنها باشد تا در صورت بروز درد زایمان و یا سایر علائم آن، بتوانند با کمک دیگران فوراً خود را به پزشک و بیمارستان برسانند
- * شماره پزشک خود را از قبل آماده داشته باشید تا به محض مشاهده هر گونه علائم زایمان، به پزشک خود اطلاع دهید و از او راهنمایی بخواهید. برخی مواقع مادر باردار نباید تحرک بیش از حد داشته باشد و هر گونه فعالیت غیر عادی در این حالت برای جنین و مادر خطرناک خواهد بود، بنابراین راهنمایی پزشک میتواند از بروز خطر برای جنین و مادر جلوگیری کند.
- * گاهی اوقات کمی سهل انگاری و کوتاهی در مراجعه به موقع به پزشک و بیمارستان باعث مرگ جنین میشود و زحمت نه ماهه مادر به هدر میرود.
- * موقع شروع درد زایمان، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید تا برای زایمان شما آماده شود. به صورت متناوب بنشینید و راه بروید و یا یک دوش گرم بگیرید تا درد شما آرام شود.

زایمان طبیعی

زایمان فرایندی طبیعی است که جنین پس از باز شدن دهانه رحم و از طریق واژن یا مهبل خارج میشود. بدن خانمها، طوری طراحی شده تا بتواند بصورت طبیعی و بدون دخالت پزشکی و انجام جراحی کودک را به دنیا بیاورد مگر اینکه مشکلی وجود داشته باشد.

علائم

شروع زایمان طبیعی علائمی دارد که شامل موارد زیر است:

- * حس کردن قرار گرفتن جنین درون لگن و آماده شدن او برای بیرون آمدن از رحم مادر. این حس ممکن است با فشار هم زمان روی دیافراگم مادر و سختی نفس کشیدن و فشار بر روی مثانه مادر و تکرر ادرار همراه باشد.
- * هنگام نزدیک شدن به زمان زایمان، ناحیه واژن بسیار نازک و آماده پاره شدن میگردد.
- * مشاهده لکه خونی و یا ترشحات قهوه ای پر رنگ
- * پاره شدن کیسه آب: خارج شدن هر گونه مایع بی رنگ و گرم از ناحیه واژن ناشی از پارگی کیسه آب جنین
- * اختلال گوارشی بی دلیل مانند: ابتلا به اسهال و یا استفراغ در اواخر باردار
- * احساس انرژی زیاد در مادر
- * اضطراب و یا بیقراری
- * درد در ناحیه کمر و پشت که با دراز کشیدن بدتر شود.

انقباضات منظم رحمی :

علائم این انقباضات واقعی عبارتند از :

- منظم و از یک الگوی منظمی تبعیت میکنند مثلاً هر ۱۰ دقیقه هستند.
- * کم کم فاصله آنها کم شده و بهم نزدیک میشوند.
- * به تدریج طول زمان انقباضات بیشتر میشود.
- * انقباضات قویتر میشوند. هر انقباض از قسمت انتهایی کمر شروع شده و به سمت جلو تیر میکشد و یا بالعکس.
- * خروج مایع سبز، زرد و یا قهوه ای که نشان دهنده دفع مکنونیوم جنین (اولین مدفوع جنین یا نوزاد) و نشانه زجر جنین است.

❖ مزایای زایمان طبیعی

- زایمان طبیعی مزایایی برای مادران دارد که شامل موارد زیر میباشد:
- * مدت بستری شدن مادر بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است.
- * از همان ابتدای زایمان میتوان رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد را برقرار و شیردهی را آغاز کرد.
- * زایمان طبیعی از نظر اقتصادی به نفع خانواده و جامعه است.
- * تناسب اندام با انجام ورزشهای مناسب سریعتر بدست میآید.
- * خطرات و عوارض بیهوشی در زایمان طبیعی وجود ندارد.

* درصد ابتلاء مادران به عفونت کمتر است.

- * حجم خونی که مادر از دست میدهد تقریباً نصف سزارین است.
- * مادر در حین زایمان طبیعی کاملاً هوشیار است در نتیجه در جریان روند زایمان قرار میگیرد و لذت زایمان را تجربه میکند.
- * طول مدت بستری و بازگشت به کارهای روزمره بعد از زایمان طبیعی کمتر است.
- * مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند زودتر به خانواده خود ملحق میشوند.
- * مادری که زایمان طبیعی داشته است زودتر از سلامت نوزادش مطمئن میشود.
- * طول دوره بهبود بعد از زایمان کوتاه تر بوده و درد پس از زایمان کم تری وجود دارد.
- * خطر بیمار یهای تنفسی خاص در کودکان متولد شده از طریق زایمان طبیعی کمتر میباشد. کودکانی که به طور طبیعی به دنیا آمده اند، در خطر کمتری برای ابتلا به آلرژ یها و حساسیتهای غذایی میباشند.
- * در باردار یهای بعدی، درد خانم کمتر بوده و کودک سریعتر بدنیا میآید.
- * خطر لخته خون و آسیب به اندامهای داخلی در زنانی که بصورت طبیعی فرزند خود را بدنیا میآورند، کمتر میباشد.