

توضیح زایمان طبیعی :

زایمان فرایند فیزیولوژیک در تولد نوزاد می باشد و شامل انقباضات رحمی منظم و غیر ارادی که منجر به ورود محصولات حاملگی به کانال زایمان و خروج آن می گردد. هم چنین خروج کامل جنین و جفت از کانال زایمان را وضع حمل می نامند.

علائم زایمان طبیعی :

۱_ لکه بینی یا خارج شدن مقدار کمی از ترشحات به همراه خون از کانال زایمان

۲_ شروع دردهای حقیقی

۳_ پاره شدن کیسه آب دور جنین

مراحل زایمان طبیعی :

فاز نهفته : از شروع نشانه های زایمان تا منظم شدن انقباضات رحمی (میزان باز شدن دهانه رحم تا ۴ سانتی متر)

فاز فعال : از شروع دردهای منظم رحمی تا باز شدن کامل دهانه رحم (میزان باز شدن دهانه رحم از ۴ تا ۱۰ سانتی متر)

در مراحل فاز نهفته در صورتی که زایمان طبیعی باشد ، زائو در اتاق درد (لیبر) حضور دارد . در صورت زایمان فیزیولوژیک (به اتفاق همراه) و زایمان بدون درد ، در فاز فعال به اتاق زایمان منتقل می شود و تا انتهای زایمان در آن اتاق می باشد .

در زایمان طبیعی بعد از باز شدن کامل دهانه رحم، زائو به اتاق زایمان منتقل می شود و در هر دو گروه پس از زایمان ، زائو به اتاق پس از زایمان (پست پارتوم) منتقل می شود که بر اساس وضعیت زائو ، ۲ ساعت و بیشتر تحت نظر با چک خونریزی و علائم طبیعی می باشد .

دوره نفاس یا نگاهت پس از زایمان :

۶ هفته اول پس از زایمان ، دوره نفاس نامیده می شود . در این مدت لازم است مادر در چند نوبت توسط کارکنان بهداشتی مراقبت شود .



تشخیص دردهای کاذب از زایمان واقعی :

- در زایمان کاذب فواصل انقباضات نامنظم است . اما در زایمان واقعی فواصل انقباضات و دردهای رحمی منظم می باشد و به تدریج این فواصل کوتاه می شود .
- شدت انقباضات در زایمان کاذب کم و بدون تغییر و در دردهای واقعی به تدریج زیاد می شود .
- محل احساس ناراحتی در زایمان کاذب عمدتاً زیر شکم است و در زایمان واقعی در قسمت پشت کمر و زیر شکم ایجاد می شود
- باز شدن سرویکس (گردن رحم) در زایمان کاذب اتفاق نمی افتد ، ولی در زایمان واقعی گردن رحم باز می شود .
- در زایمان کاذب معمولاً درد با ماساژ، کمپرس گرم و تجویز مسکن کم می شود ، ولی درد در زایمان واقعی متوقف نمی شود .

علائم خطر پس از زایمان :

- ❖ تب و لرز، سردرد، سرگیجه و رنگ پریدگی
- ❖ خروج ترشحات چرکی بدبو از واژن
- ❖ درد و ورم یک طرفه ساق و ران
- ❖ سوزش و درد هنگام ادرار کردن و یا عدم دفع ادرار و مدفوع



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی زایمان طبیعی

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: ویلیامز



آموزش بیشتر در



ادامه مراقبت های پس از زایمان طبیعی :

- ✓ از حدود ۶ ساعت پس از زایمان طبیعی، به صورت ایستاده دوش بگیرید و این کار را هر روز تکرار کنید
- ✓ در صورت داشتن خونریزی شدید بیشتر از حد قاعدگی همراه با تکه های بزرگ لخته ، یا آغشته کردن کامل نوار بهداشتی به خون در کمتر از یک ساعت ، به پزشک یا نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید
- ✓ استفاده از باندهای فشاری و یا جوراب های مخصوص بعد از زایمان توصیه می شود
- ✓ جهت تسریع بهبودی در ساعات خواب نوزاد، شما نیز استراحت نمایید و از بیدار ماندن تا دیر وقت بپرهیزید
- ✓ فعالیت های جنسی را می توان پس از متوقف شدن ترشحات و خونریزی ۴ الی ۶ هفته پس از زایمان انجام داد . در مورد جلوگیری از بارداری با پزشک خود قبل از ترخیص و در ویزیت پس از زایمان صحبت کنید و یا به نزدیک ترین مراکز بهداشتی مراجعه نمایید
- ✓ طبق گفته ی پزشک خود جهت معاینه بخیه های محل زایمان به مطب و یا درمانگاه مراجعه نمایید

مراقبت های پس از زایمان طبیعی :

- ✓ در روزهای پس از زایمان تا زمان برقراری دفع مدفوع از خوردن غذاهای نفاخ مثل شیر، حبوبات، سبزیجات خام، کلم و آبیوه های مصنوعی استفاده نشود
- ✓ در هفته های پس از زایمان رژیم غذایی پر پروتئین مانند کباب، جوجه، گوشت و مرغ آب پز مصرف نمایید و قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه ادامه دهید
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست غذاهای ملین مانند روغن زیتون، انجیر و آلو خیس خورده، کدو، سیب زمینی، آب به مقدار کافی، آناناس و... مصرف نمایید
- ✓ ناحیه تناسلی را پس از هر بار دفع ادرار و اجابت مزاج به ویژه در طول مدت خونریزی با آب و از جلو به عقب بشوید
- ✓ محل بخیه ها را با سرم نمکی مخصوص شستشو یا شامپو بچه بشوید و سپس به صورت ضربه ای و آرام خشک نمایید
- ✓ لباس زیر و نوار بهداشتی خود را در فواصل کوتاه تعویض نمایید و لباس های زیر خود را در معرض آفتاب یا به وسیله اتو خشک نمایید
- ✓ از تختخواب خارج شوید و راه بروید