



بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

زایمان طبیعی

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	زایمان طبیعی
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تأیید کننده	دکتر سرور
سمت	متخصص زنان
تاریخ تهیه/به روز رسانی	بهار ۱۴۰۵
ناظر کیفی	سوپروایزر ارتقاء سلامت
منبع/منابع	بارداری و زایمان ویلیامز
کد بروشور آموزشی	W-PT-045 R02

www.denahospital.com

شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا، بیمارستان دنا

تلفن: ۱۷-۳۶۴۹۰۴۱۱ فاکس: ۳۶۴۹۰۴۳۳

واحد پرستار پیگیر: داخلی ۲۶۳- ساعت ۱۳-۸

با اسکن لینک روبرو به بروشورهای

آموزشی دسترسی پیدا کنید.



افسردگی پس از زایمان را جدی بگیرید:

برخی مادران ممکن است در روزهای ۳ تا ۶۰ حداکثر تا روز ۱۴ پس از زایمان دچار افسردگی خفیف و گذرا (اندوه پس از زایمان) شوند که علائم آن به صورت گریه و بی قراری، اختلال در خواب و اشتها و احساس غمگینی تظاهر می کند. برای پیشگیری از افسردگی باید به ظاهر خود بسیار رسیدگی کنید، آراستگی بسیار مهم است. توجه همسر به مادر تاثیر بسیار مثبتی در جلوگیری از افسردگی دارد. چنانچه این حالت طولانی و مداوم شود، مشورت با پزشک لازم است.

مراقبت از بخیه ها:

چند روز اول بعد از زایمان، روزانه به مدت ۱۵ دقیقه در محلول بتادین و آب (نصف استکان بتادین + ۳ تا ۴ لیتر آب ولرم در لگن استریل) بنشینید. سپس محل بخیه با لامپ مطالعه یا سشوار کاملاً خشک شود.

توجه: شیردهی تأثیر به سزایی در جمع شدن رحم

کنترل خونریزی دارد.

زایمان طبیعی:

زایمان طبیعی به خروج کامل جنین وجفت از راه واژن گفته می‌شود. زایمان طبیعی به معنای شروع خود به خود و کم خطر درد زایمان است. زایمان طبیعی، با خروج طبیعی سر جنین و بدون کمک در هفته ۳۷ تا ۴۲ حاملگی انجام می‌شود و بعد از زایمان، مادر و نوزاد وضعیت خوبی دارند.

فواید زایمان طبیعی برای نوزاد:

- تکامل جنین: وقتی رشد جنین کامل می‌شود، زایمان طبیعی انجام می‌شود.
- کاهش مشکلات تنفسی
- نوزادانی که با زایمان طبیعی به دنیا می‌آیند، دارای علاقه بیشتری در انجام رفتارهایی مانند مکیدن و گرفتن سینه مادر می‌باشند.
- تحقیقات نشان داده کودکانی که با زایمان طبیعی به دنیا می‌آیند، ۲۰ درصد کمتر دچار بیماری دیابت نوع یک می‌شوند.
- زایمان طبیعی نسبت به سزارین باعث می‌شود که نوزاد بر استرس غلبه بیشتری داشته باشد.
- اگر زایمان طبیعی بدون استفاده از داروها باشد، نوزاد عوارض جانبی داروها را تجربه نخواهد کرد.
- بعد از زایمان طبیعی، تماس پوست به پوست در مادر و نوزاد رخ می‌دهد. این تماس دارای فواید روانی بسیاری برای نوزاد می‌باشد.

فواید زایمان طبیعی برای مادر:

- در این روش مادر هوشیار و آگاه می‌باشد و به جنین فشار وارد می‌کند تا به سمت مجرای زایمان حرکت کند
- نسبت به سزارین، بهبودی سریع تر حاصل می‌شود 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
- مرگ و میر در این روش بسیار کمتر از سزارین است
- زایمان طبیعی مقرون به صرفه تر است .

مراقبت های ضروری پس از زایمان شامل چه مراقبت هایی است؟

مراقبت‌های ضروری و اولیه برای مادر شامل مراقبت های نوک پستان، رابطه زناشویی بعد از زایمان، تغذیه، یبوست، دردهای پس از زایمان، ورزش برای برگشت عضلات به حالت اولیه و تنظیم خانواده است .

رژیم غذایی بعد از زایمان طبیعی :

رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با زمان بارداری باید کالری و پروتئین بیشتری داشته باشد، زیرا باید پروتئین، کلسیم و سایر موادی که مادر در اثر شیردهی از دست می‌دهد تامین شود . برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامینها، مصرف روزانه مکملها طبق دستور پزشک تا سه ماه پس از زایمان برای مادر ضروری است . بهتر است از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مانند گوجه فرنگی، پیاز، کلم، شکلات و ادویه خودداری شود.

چرا بعد از زایمان درد وجود دارد؟

به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده، گاهی در روزهای اول پس از زایمان، دردهایی شبیه به درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد موسوم است. این درد با شیردهی بیشتر می‌شود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث انقباض رحم می‌شود . اگر درد شدید و مداوم و همراه با تب یا خون ریزی باشد، باید فوراً به پزشک مراجعه شود.

برای تنظیم خانواده چه باید کرد؟

تا ۴۰ روز پس از زایمان از نزدیکی خودداری شود. زمان شروع استفاده از روش جلوگیری از بارداری، برای مادران شیرده و غیر شیرده متفاوت است. در این مورد با پزشک معالج خود مشورت کنید .
چه علائمی نشان دهنده خطر در دوران پس از زایمان است؟
تب و لرز، خون ریزی بیش از میزان قاعدگی و یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ۱۰ 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 بد بو از مجرای زایمان، درد زیردل یا درد ساق پا، بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن، تکرر ادرار، افسردگی شدید، سرگیجه و رنگ پریدگی .