

زایمان طبیعی



*بدن خود را ریلکس کنید، بر روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید و آرام نفس بکشید.

*پس از زایمان اگر بخیه دارید، روزی ۳ بار بعد از اجابت مزاج با سرم شست و شو محل بخیه را شسته و سپس با باد سشوار خشک کنید.

*لباس زیر نخی بپوشید و روزانه تعویض نمایید.

نکات قابل توجه و علائم هشدار دهنده که باید در صورت بروز، سریعاً نزد پزشک مراجعه نمایید:

تب - لرز - نفخ شدید

کاهش ادرار

یبوست

التهاب ناحیه بخیه (یعنی سفتی، درد، ترشح) درد شدید، سرفه، تنگی نفس، درد قفسه سینه، خونریزی روشن و غیرطبیعی، خونریزی واژینال آدم قرینه یا غیر قرینه ی اندام تحتانی با یا بدون درد

منبع یا منابع:

ذوالفقاری، میترا، اسدی نوقایی، احمدعلی. پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان. ۱۳۹۰ نشر حکیم هیدجی

با آرزوی سلامتی برای شما، جهت کسب اطلاعات و پیگیری،

می توانید از راههای زیر اقدام فرمایید:

آدرس: لاهیجان، ابتدای ضلع شمالی بزرگراه لاهیجان به لنگرود

شماره تماس: ۰۱۳-۴۲۴۴۵۲۵۲

وبسایت بیمارستان: www.milad-hospital.com

اینستاگرام: MiladHospital.Lahijan

فواید زایمان طبیعی برای نوزاد

کاهش مشکلات تنفسی: هنگامی که کودک از دهانه واژن با فشار عبور می کند مایع آمیونوتیک از ریه نوزاد خارج می شود. مثلاً "میزان آسم در کودکان سزارینی 50 درصد بیشتر است.

دریافت باکتری های محافظت شده: هنگامی که نوزاد از مجرای زایمان عبور می کند، باکتریهای محافظت کننده وارد روده نوزاد میشوند و سیستم ایمنی را تقویت می کنند. عبور از مجرای زایمان، سیستم قلبی عروقی جنین را تحریک می کند و باعث گردش خون بهتر و آماده سازی او برای تولد میگردد؛ *نوزاد هوشیارتر به دنیا می آید.

*نوزاد علاقه ی بیشتری در انجام رفتارهایی مانند مکیدن و گرفتن سینه مادر دارد و مادران در دادن آغوز به عنوان اولین واکسن، موفق تر هستند.

*نوزاد کمتر دچار بیماری دیابت، افسردگی و سایر بیماری ها می شود.

*نوزاد بر استرس غلبه بیش تری دارد.

توصیه های مفید

*سعی کنید پیش از فرا رسیدن زمان وضع حمل آب فراوانی بنوشید. مصرف آب، درد حین وضع حمل را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد.

*سعی کنید پیش از زایمان از محلی که قرار است در آن وضع حمل نمایید دیدن کنید. با این کار استرس شما کاهش پیدا می کند.

*مرتبا "راه بروید و وضعیت خود را تغییر بدهید.

*حرکاتی را انجام دهید که از درد شما می کاهند،

*برای کمتر شدن درد می توانید دوش بگیرید یا

در وان پر از آب دراز بکشید.

کدفرم: M-p.ph/21NM

1404 / بخش مادر

مقدمه :

اولین انتظار هر خانواده ای اینست که فرزندشان در سلامت کامل به دنیا بیاید. پژوهش های گسترده گویای این مطلب است که زایمان طبیعی تا حد زیادی این خواسته والدین را تامین می کند و نه تنها برای نوزاد بلکه برای مادر هم به عنوان یکی از سالم ترین گزینه های زایمان محسوب میشود. به علاوه آمار و ارقام حاکی از آن هستند که میزان مرگ و میر مادر و نوزاد در زایمان طبیعی به مراتب پایین تر از سایر شیوه های زایمان است.

زایمان به سه مرحله کلی تقسیم می شود:
مرحله اول: که دردهای زایمانی شروع شده و پیشرفت می کند تا رحم آماده خروج نوزاد شود.

مرحله دوم: که در آن خروج نوزاد و تولد اتفاق می افتد.
مرحله سوم: که جفت خارج می شود.

زایمان یک امر فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی است که براساس پاره ای فعالیتها و تغییرات منظم طبیعی که خود به خود انجام می شود، شروع می گردد. بامراقبت های دوران بارداری می توان بسیاری از موارد خطرناک برای مادر و جنین را تشخیص داد. و به موقع برای حفظ سلامت مادر و جنین اقدام نمود. تنها درصد محدودی از زایمان ها منجر به زایمان غیر طبیعی می شوند.

و اکثر خانم ها می توانند یک زایمان طبیعی داشته باشند.

فواید پزشکی

پیشگیری از خطر مرگ : نسبت مرگ و میر زنان در

سزارین بیشتر از زایمان طبیعی است .

پیشگیری از خطر عفونت : شایع ترین انواع عفونت پس از جراحی سزارین، عفونت رحم، عفونت محل زخم جراحی ، عفونت مثانه است.

پیشگیری از دست دادن خون : خونی که در زایمان طبیعی از دست می رود 500-700 میلی لیتر است و در مقابل سزارین حدود 1000 میلی لیتر است.

پیشگیری از آسیب دیدن دستگاه ادراری : در زایمان طبیعی احتمال آسیب دیدن به مثانه بسیار کم است.

پیشگیری از آسیب دیدن روده

پیشگیری از لخته شدن خون در پاها

پیشگیری از هیستروکتومی (برداشتن رحم)



فواید روانی زایمان طبیعی

*احساس خوشایند از توانایی در زایمان طبیعی

*احساس مشارکت در زایمان و درک نحوه تولد نوزاد

*احساس تسلط و حاکم بودن بر اتفاقات حین زایمان

*احساس برقراری ارتباط فوری و پیوند احساسی با نوزاد پس از وضع حمل.

*احساس رضایت از پذیرفتن مسئولیتهای مادرانه و مراقبت از نوزاد

فواید مادری

*مراقبت و پرستاری آسان

*ارتباط عاطفی قوی تر

*احساس قدرت بیشتر

*هزینه کمتر

*خونریزی کمتر

*احتمال عفونت و آمبولی کمتر

*درد کمتر

*بهبودی سریع تر

*نوزاد هوشیارتر

*کاهش احتمال استفاده از دارو در آینده

*مادران سریع تر تناسب اندام خود را بدست می آورند.

*مدت اقامت در بیمارستان کمتر