

زایمان طبیعی

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.

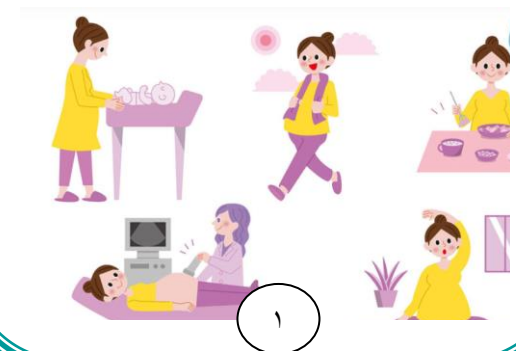
زایمان به سه مرحله کلی تقسیم می شود:

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 بر اساس پاره ای فعالیتها و تغییرات منظم طبیعی که خود به خود انجام می شود،



فواید زایمان طبیعی برای مادر و نوزاد

فواید روانی زایمان طبیعی

- ❖ احساس خوشایند از توانایی در زایمان طبیعی
- ❖ نوزاد هوشیاری
- ❖ بهبودی سریع
- ❖ درد کمتر

مراقبت های قبل از زایمان طبیعی

✓ مامای خود را شناخته و در صورت داشتن بیماری خاص و یا استفاده از دارو او را مطلع سازید
پاک کردن لاک دست و پا و آرایش صورت قبل از زایمان به دلیل این که برخی کنترل های وضعیت اکسیژن رسانی و تنفسی بیمار، حین بیهوشی با توجه به رنگ بستر ناخن ها و رنگ لب انجام می شود و ناخن و لب ها باید بی رنگ باشند

✓ در مورد کسانی که زایمان طبیعی در پیش دارند، حمام کردن بعد از شروع درد های خفیف توصیه می شود

✓ درآوردن النگو و انگشتر و کلیه زیورآلات توصیه می شود. این مساله شامل گیره سرهای فلزی و کلا هر جسم فلزی دیگری که در تماس با بدن است نیز می شود، زیرا این اجسام با وسایل کنترل داخل اتاق عمل و اتاق زایمان تداخل دارد.

✓ زایمان طبیعی توصیه می شود بیمار پس از شروع دردهای خفیف از خوردن غذاهای سنگین پرهیز کرده و بیشتر از مایعات استفاده کند.

✓ سطل زباله آبی جهت زباله های غیرعفونی (پاکت، دستمال کاغذی و...) می باشد
سطل زباله زرد جهت زباله های عفونی (سرنگ، ست سرم، وسایل پانسمان و...) است و از ریختن زباله های دیگر در آن خودداری نمایید.

✓ در رابطه با رژیم غذایی خود از مامای مربوطه سوال فرمایید.

بدون مطلع کردن ماما از باز و بسته کردن ست سرم خود خودداری نمایید و از تکان دادن بیش از حد ست سرم که ممکن است باعث جدا شدن آن شود جدا خودداری نمایید

✓ در صورت پارگی کیسه آب، خونریزی و دردهای مکرر و پیوسته مامای خود را سریعاً مطلع سازید.

✓ 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.

✓ بدون مطلع ساختن مامای مربوطه از **تخت خود** خارج نشوید.

✓ مرتباً "راه بروید و وضعیت خود را تغییر دهید. برای کمتر شدن درد می توانید دوش بگیرید یا در وان پر از آب دراز بکشید.

✓ بدن خود را ریلکس کنید، بر روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید و از بینی دم و پس از چند ثانیه دهان بازدم را انجام دهید و



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



آمادگی قبل از زایمان طبیعی و

سزارین



❖ در آوردن النگو و انگشتر و کلیه زیورات

توصیه می شود. این مساله شامل گیره سرهای فلزی و کلا هر جسم فلزی دیگری که در تماس با بدن است نیز می شود، زیرا این اجسام با وسایل کنترل داخل اتاق عمل و اتاق زایمان تداخل دارد.

❖ پاک کردن لاک دست و پا و آرایش صورت قبل از زایمان به دلیل این که برخی کنترل های وضعیت اکسیژن رسانی و تنفسی بیمار، حین بیهوشی با توجه به رنگ بستر ناخن ها و رنگ لب انجام می شود الزامی می باشد

❖ بهتر است بیمار ۸ ساعت قبل از عمل چیزی نخورد
❖ این توصیه ها جهت بهتر شدن روند بیهوشی داده می شود. در مورد نه روز قبل آن
❖ شیو ناحیه شکم در روز عمل انجام می گردد و

واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به
ماه دشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱ زیر
تماس بگیرید

تهیه و تنظیم ۱۴۰۱ مرداد بازنگری آبان ۱۴۰۴

منبع: برونر سوارث

مراقبت های قبل از زایمان سزارین

❖ خانم باردار باید در روز قبل از عمل سزارین چند نکته را رعایت کند، حتی در کسانی که برنامه زایمان طبیعی دارند، رعایت برخی نکات زیر توصیه می شود، چون در هر زایمان طبیعی هم احتمال سزارین اورژانسی وجود دارد:

❖ حمام کردن در روز قبل از عمل به پیشگیری از عفونت محل جراحی کمک می کند

❖ دفع مدفوع در روز قبل از عمل به روند کلی بهبودی و کاهش دردهای پس از عمل کمک می کند. در مورد زایمان طبیعی هم توصیه می شود بیمار با شروع دردها با کمک داروهای ملین اجابت مزاج مناسب داشته باشد.

