



زایمان طبیعی



واحد آموزش پرستاری (ویژه مراجعین)

آدرس بیمارستان : تهران- میدان فاطمی- نبش خیابان چهل ستون

کد پستی : 94411-14316

شماره تلفن مرکز: 07902000

شماره نمابر : 07902011

شماره نمابر : 07902011

آدرس پایگاه اطلاع رسانی (سایت اینترنتی) :

WWW.SHAHRAMHOSPITAL.IR

Email:shahram.hospital@gmail.com

آنچه باید بدانید

بهترین آرام بخش برای زایمان طبیعی

با تحمل درد رحم به صورت خودکار هورمون اکسی توسین را ترشح می کند، ترشح این هورمون در حین زایمان باعث راحت تر باز شدن دهانه رحم و تسهیل زایمان و تحریک نوک سینه و آزاد شدن شیرمادر می شود، این هورمون همچنین باعث تسکین درد های زایمان می شود و زایمان را برای مادران باردار آسان می سازد

لذت آغوش کشیدن نوزاد در زایمان طبیعی

بالاخره بعد از تحمل درد های زایمان و با کمک جراح می توانید لذت بخش ترین لحظه ی عمر خود را تجربه کنید، لحظه ی مادر شدن.

چرا زایمان طبیعی؟

جنین در زایمان طبیعی به صورت کامل رشد می کند و مشکلات تنفسی برای او به وجود نمی آید، جنین در زمان تولد به دلیل فشارهایی که به سر و قفسه ی سینه ی او وارد می شود، وارد مرحله ای از رشد می شود که شش ها و ریه های او به صورت کامل پاکسازی می شوند و در واقع توسط فشار وارده از رحم تکامل می یابد، همچنین مواد ی که در رحم مادر وجود دارد و کودک در زمان تولد برای بیرون آمدن باکتری های محافظت کننده را برمی دارد این باکتری ها وارد روده نوزاد می شوند و سیستم ایمنی را شکل می دهند، این مواد در واقع نوعی ماده ی محافظت کننده و ضد عفونی کننده برای نوزاد محسوب می شود که او را از ابتلا به برخی بیماری های احتمالی حفظ می کند، همچنین بیان می شود که بهره ی هوشی این کودکان نسبت به نوزادان سزارینی بیشتر خواهد بود.



آبریزش از مهبل یا واژن

هرنوع آبریزش از مهبل می تواند هشدار دهنده ی زایمان باشد

به منظور کسب اطلاعات بیشتر در مورد حاملگی و زایمان و حل مشکلات خود به افراد مجرب و آموزش دیده در مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید ، آنها قادر خواهند بود شما را راهنمایی کنند.

برای اطمینان از سیر طبیعی حاملگی و تامین سلامتی خود و نوزادان حتماً به طور مستمر در دوران بارداری به مراکز بهداشتی درمانی ، ماما و یا پزشک مراجعه و به توصیه های بهداشتی آنان ، عمل نمایید.



فرآیند زایمان معمولاً به سه مرحله تقسیم می شود :-

مرحله اول : از زمان شروع دردهای زایمانی تا باز شدن کامل دهانه رحم می باشد .

مرحله دوم : از باز شدن کامل دهانه رحم تا خروج نوزاد می باشد .

مرحله سوم : از خروج نوزاد تا خروج جفت می باشد

درصد ابتلاء به عفونت در بین مادران سزارین شده بیشتر از مادرانی است که زایمان طبیعی نموده اند.

مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند در دادن آغوز به نوزاد خود موفق تر هستند چرا که خوردن آغوز (کلستروم) به عنوان اولین واکسن برای کودک منافع بسیاری دارد.

توصیه های ما به مادران باردار



مدت بستری شدن و توانایی بازگشت به کارهای عادی و روزمره بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است و مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند زودتر به خانواده

خود ملحق می شوند . ترس و هراس بی مورد از زایمان را از خود دور کنید.

علائم شروع زایمان عبارتند از:

احساس شدید درد در ناحیه زیر شکم و یا کمر ، این درد به تدریج طول مدت درد بیشتر و فاصله بین آن کوتاه تر می شود ، به طوری که رحم شما دچار انقباضات شدیدی خواهد شد. درد ناحیه کمر و زیر شکم در ابتدا کم و طولانی است و درست زمانی که جنین آماده تولد است درد زایمان کوتاه اما پر قدرت خواهد شد .

بروز هر نوع ترشح خونی از واژن یا مهبل

زمانی که جنین در شکم مادر می چرخد و به سمت رحم کشیده می شود ، ممکن است که فشار وارد شده به رحم با ترشح خون از واژن همراه باشد که از نشانه های زایمان است .

زایمان طبیعی برای مادر و جنین سالم مخاطره ای نداشته و در واقع نسبت به روش های دیگر (سزارین) تهدیدی برای مادر و فرزند در بر ندارد ، مگر اینکه شرایط قرارگیری جنین و وضعیت عمومی مادر دچار تغییراتی شود که جان هر دو و یا یکی از آنها به مخاطره بافتد و در نهایت پزشک جراح زایمان سزارین را انتخاب نماید .اما در حالت کلی که مشکلی برای زن باردار وجود نداشته باشد زایمان به روش طبیعی توصیه می شود .

پس از زایمان طبیعی ، مادران با انجام ورزشهای مناسب ، به مراتب سریعتر از زمانی که سزارین می شوند ، می توانند تناسب اندام خود را بدست آورند.

بطور متوسط مدت اقامت مادران سزارینی در بیمارستان دو برابر و نیم مادرانی است که زایمان طبیعی داشته اند.

بعضی از خانمها دوست دارند در طول مدت زایمان خود کاملاً هوشیار بوده و بطور کامل در جریان روند زایمان قرار گیرند.

در مدت انجام عمل سزارین ممکن است از بیهوشی عمومی استفاده شود ، در نتیجه تماس اولیه نوزاد با مادر و شروع شیردهی به نوزاد به تاخیر می افتد حجم خونی که مادر طی زایمان طبیعی از دست می دهد تقریباً نصف یک عمل سزارین است لذا خطر خونریزی و کم خونی ، در یک زایمان طبیعی خیلی کمتر از زایمان به طریق سزارین می باشد.

خطرات و ریسک بیهوشی برای زایمان طبیعی وجود ندارد ، در حالیکه برای مادرانی که به روش سزارین زایمان می نمایند این خطرات اجتناب ناپذیر است.

از نظر اقتصادی زایمان طبیعی به نفع مادر ، بیمارستان و جامعه می باشد.

