

## فواید زایمان طبیعی

چرا زایمان طبیعی:

زایمان یکی از موهبت‌های الهی برای تولید نسل بشر است و در اکثر موارد بهترین نوع زایمان است و عمل سزارین محدود به مواردی است که زایمان طبیعی میسر نبوده و یا با خطراتی جدی برای مادر و یا جنین همراه است.

فواید پزشکی زایمان طبیعی:

- پیشگیری از خطر مرگ
- پیشگیری از خطر عفونت
- پیشگیری از دست دادن خون
- جلوگیری از آسیب ادراری
- جلوگیری از آسیب روده
- پیشگیری از لخته شدن خون در پاها
- پیشگیری از برداشتن رحم

فواید روانی زایمان طبیعی:

- احساس خوشایند از توانایی در زایمان طبیعی
- احساس مشارکت در زایمان و درک نحوه‌ی تولد نوزاد
- احساس تسلط و حاکم بودن بر اتفاقات حین زایمان
- احساس برقراری ارتباط فوری و پیوند احساس با نوزاد پس از وضع حمل
- احساس رضایت از پذیرفتن مسئولیت‌های مادران و مراقبت از نوزاد

## نشانه‌های آغاز زایمان طبیعی

پایین آمدن برآمدگی شکم و احساس سبک‌تر شدن: به دنبال پایین آمدن سر جنین و آماده شدن بدن برای زایمان شکم پایین‌تر از قبل به نظر می‌رسد و تنفس راحت‌تری داشته باشند.

خروج ترشحات صورتی رنگ آغشته به خون از رحم: همان مخاط مسدود کننده‌ی رحم می‌باشد که تا این زمان دهانه‌ی رحم را بسته و از عفونت در امان نگه داشته است.

پارگی کیسه‌ی آب:

باعث ترشح و جاری شدن مایع از واژن می‌شود. ممکن است ساعت‌ها پیش از شروع درد زایمان یا همزمان با آن اتفاق بیفتد. انقباضات رحمی:

انقباضاتی که فاصله‌ی کوتاهی از هم دارند و منظم هستند و نشانگر شروع شدن درد زایمان است.

زایمان به سه مرحله‌ی کلی تقسیم می‌شود:

مرحله‌ی اول: مرحله‌ی اول که با دردهای زایمانی شروع شده و پیشرفت می‌کند تا رحم آماده‌ی خروج نوزاد شود. با شروع انقباضات رحمی که به صورت منظم و دردناک هستند. در این مرحله قدم زدن، انجام ورزش‌ها، حمام گرم و گاهی استراحت می‌تواند کمک کننده باشد.

خوراکی‌های غنی از کربوهیدرات بهترین انتخاب هستند. ماساژ و تکنیک‌های آرام‌بخشی، تمرین تنفس و حتی گریه کردن کمک می‌کند که اضطراب عاطفی از بین رفته و جریا زایمان سریعتر شود.

**مرحله‌ی دوم:** مرحله‌ی دوم که در آن خروج نوزاد و تولد اتفاق می‌افتد. رحم نوزاد را به بیرون هدایت می‌کند و از طریق کانال زایمان و واژن به دنیای بیرون بیاید. در این مرحله که معمولاً بین ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد نفس‌های بلندتر بکشید. در هر انقباض چندین بار زور بزنید. اگر خسته شدید به پهلوی چپ بخواهید. با تکنیک‌های تنفسی و با تسلط بر انقباضات به روند تولد نوزاد خود کمک کنید.

**مرحله‌ی سوم:** مرحله‌ی سوم که جفت خارج می‌شود به این صورت که بعد از تولد نوزاد جفت به طور کامل بیرون می‌آید. بعد از تولد نوزاد انقباضات تا مدت کوتاهی ادامه می‌یابد. خروج کامل جفت و پرده‌ها بین ۵-۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد. در این مرحله گذاشتن نوزاد روی قفسه‌ی سینه سبب ترشح هورمون‌ها می‌شود. در این هنگام شما بسیار هیجان‌زده هستید. توجه کافی به نوزاد داشته باشید دست‌ها و پاهای نوزاد را لمس کنید و او را در آغوش بگیرید.



## بیمارستان شهید محمد منتظری زایمان طبیعی



ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۲/۲۸

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۰۱

کد: ۳۱۸-MH.BR.PE.OBE

واحد آموزش به بیمار

## استحمام کردن بعد از زایمان

محل بخیه‌ها باید همیشه تمیز و خشک باشد به طور روزانه حمام بروید. زیرا آب گرم باعث می‌شود دردهای حاصل از بخیه و درد پهلو کاهش پیدا کند. از صابون‌های ملایم و شامپوی بچه به آرامی به قسمت‌های مورد نظر بمالید. بعد از حمام با حرارت ملایم سشوار محل بخیه را خشک کنید.

بهبتر است تا ۶ هفته پس از زایمان روابط زناشویی برقرار نشود.

دردناکی پستان:

با شروع تولید شیر پستان‌ها به مدت چند روز متورم، سفت و دردناک می‌شوند و در قسمت نوک پستان احساس درد می‌کنید.

هموروئید:

واریسی و تورم وریدهای ناحیه‌ی مقعد پس از دوران بارداری و زایمان عارضه‌ای شایع است.

بیوست:

مدفوع کردن تا چند روز پس از زایمان ممکن است دشوار باشد که به دلیل هموروئید یا اپی‌زیاتومی یا درد ماهیچه‌های ناحیه‌ی مقعد می‌باشد.

ترشحات رحم:

پس از زایمان ترشحات خونی یا خون‌ریزی طبیعی است. با گذشت زمان این ترشحات به رنگ سفید یا متمایل به زرد درآمده و در حدود دو ماه کاملاً قطع می‌شود.

درد در محل پارگی:

بخیه‌ها ممکن است باعث ایجاد مشکل در راه رفتن و نشستن نمایند.