

- ♦ روز دوم پس از زایمان دوش بگیرید .
- ♦ قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید .
- ♦ در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد بتدریج اضافه میگردد .
- ♦ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمائید .
- ♦ بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را رعایت نمائید . ناحیه پرینه را از جلو به عقب شستشو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه اپیزیاتومی (بخیه) را با آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمائید .
- ♦ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباسهای زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید .
- ♦ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید .

- ♦ برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک میتوانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید . چون به نوزاد خود شیر میدهید، نمیتوانید رژیم لاغری بگیرید ولی میتوانید با کاهش مصرف چربیها، شیرینیها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید .
- ♦ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید .
- ♦ در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک معالج مراجعه نمائید .
- ♦ به مرکز بهداشتی نزدیک منزل جهت مراقبتهای بعد از زایمان مراجعه نمائید .



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه ریزی

بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

زایمان طبیعی

تهیه کننده: فاطمه زارع بیدکی

واحد آموزش به بیمار

منبع: پرستاری داخل جراحی برونر سودارت

زایمان طبیعی

با خروج نوزاد از واژن مادر، زایمان طبیعی یا واژینال رخ می‌دهد. این روش رایج زایمان، با انقباض رحم و باز شدن دهانه آن برای خروج بچه از واژن همراه است. متخصصان زنان معمولاً این روش را به روش‌های دیگر ارجح می‌دانند چون خطرات کمتری برای مادر و نوزاد به همراه دارد.

انواع زایمان طبیعی چیست؟

- **زایمان خودجوش (Spontaneous)؛** در این روش، بچه به طور طبیعی و بدون کمک هیچ دارویی از راه کانال تولد و واژن به دنیا می‌آید.
- **زایمان با القا (labor induction)؛** در این روش از زایمان طبیعی از داروها یا راه‌کارهایی برای تسهیل خروج بچه از واژن استفاده می‌شود.

زایمان کمکی (Assisted vaginal delivery)؛

با القای زایمان هم از دستگاه‌هایی مانند فورسپس (forceps) یا وکیوم کمک گرفته می‌شود. دو روش دیگر هم می‌توانند با کمک ابزارهای این روش پیش بروند. در واقع، در زایمان کمکی از ابزارهایی برای بیرون آوردن نوزاد استفاده می‌شود.

علائم شروع زایمان طبیعی

- ♦ انقباضات رحم
- ♦ درد کمر و شکم
- ♦ پاره‌شدن کیسه آب
- ♦ خون‌ریزی از واژن

مراحل زایمان طبیعی

زایمان
تولد
زایمان جفت

فواید زایمان طبیعی

- دوران بهبود و بازیابی از زایمان سریع‌تر پیش می‌رود.
- تولید شیر در بدن مادر، پس از آن زودتر شروع می‌شود.
- در بارداری‌های بعدی، فرایند راحت‌تر و بی‌مشکل‌تر پیش می‌رود.
- امکان بروز مشکلات تنفسی برای بچه هم در روش طبیعی کمتر است.
- سیستم ایمنی بچه قوی‌تر و بی‌مشکل‌تر خواهد بود.
- امکان **شیردهی** به نوزاد از راه پستان و به طور طبیعی هم بیشتر می‌شود.

وضعیت حرکت پس از زایمان طبیعی

- ♦ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
- ♦ تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.