

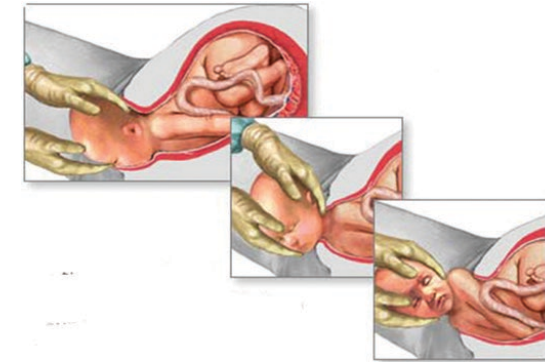


## راهنمای بیمار زایمان طبیعی



### ❖ شرح

زایمان فرایندی طبیعی است که جنین پس از باز شدن دهانه رحم و از طریق واژن یا مهبل خارج می‌شود. بدن خانم‌ها، طوری طراحی شده تا بتواند بصورت طبیعی و بدون دخالت پزشکی و انجام جراحی کودک را به دنیا بیاورد مگر اینکه مشکلی وجود داشته باشد.



### ❖ علائم

شروع زایمان طبیعی علائمی دارد که شامل موارد زیر است:

- ✓ حس کردن قرار گرفتن جنین درون لگن و آماده شدن او برای بیرون آمدن از رحم مادر. این حس ممکن است با فشار هم زمان روی دیافراگم مادر و سختی نفس کشیدن و فشار بر روی مثانه مادر و تکرر ادرار همراه باشد.
- ✓ هنگام نزدیک شدن به زمان زایمان، ناحیه واژن بسیار نازک و آماده پاره شدن می‌گردد.
- ✓ مشاهده لکه خونی و یا ترشحات قهوه‌ای پر رنگ

- ✓ پاره شدن کیسه آب: خارج شدن هر گونه مایع بی رنگ و گرم از ناحیه واژن ناشی از پارگی کیسه آب جنین
- ✓ اختلال گوارشی بی‌دلیل مانند ابتلا به اسهال و یا استفراغ در اواخر باردار
- ✓ احساس انرژی زیاد در مادر
- ✓ اضطراب و یا بیقراری
- ✓ درد در ناحیه کمر و پشت که با دراز کشیدن بدتر شود.
- ✓ انقباضات منظم رحمی: علائم این انقباضات واقعی عبارتند از:
  - منظم و از یک الگوی منظمی تبعیت می‌کنند مثلا هر ۱۰ دقیقه هستند.
  - کم کم فاصله آنها کم شده و بهم نزدیک می‌شوند.
  - به تدریج طول زمان انقباضات بیشتر می‌شود.
  - انقباضات قوی‌تر می‌شوند. هر انقباض از قسمت انتهایی کمر شروع شده و به سمت جلو تیر می‌کشد و یا بالعکس.
- ✓ خروج مایع سبز، زرد و یا قهوه‌ای که نشان دهنده دفع مکونیوم جنین (اولین مدفوع جنین یا نوزاد) و نشانه زجر جنین است.

### ❖ مزایای زایمان طبیعی

- ✓ زایمان طبیعی مزایایی برای مادران دارد که شامل موارد زیر می‌باشد:
- ✓ مدت بستری شدن مادر بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است.
- ✓ از همان ابتدای زایمان می‌توان رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد را برقرار و شیردهی را آغاز کرد.
- ✓ زایمان طبیعی از نظر اقتصادی به نفع خانواده و جامعه است.
- ✓ تناسب اندام با انجام ورزش‌های مناسب سریع‌تر بدست می‌آید.

### ❖ معایب زایمان طبیعی

- ✓ خطرات و عوارض بیهوشی در زایمان طبیعی وجود ندارد.
- ✓ درصد ابتلاء مادران به عفونت کمتر است.
- ✓ حجم خونی که مادر از دست می‌دهد تقریبا نصف سزارین است.
- ✓ مادر در حین زایمان طبیعی کاملا هوشیار است در نتیجه در جریان روند زایمان قرار می‌گیرد و لذت زایمان را تجربه می‌کند.
- ✓ طول مدت بستری و بازگشت به کارهای روزمره بعد از زایمان طبیعی کمتر است.
- ✓ مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند زودتر به خانواده خود ملحق می‌شوند.
- ✓ مادری که زایمان طبیعی داشته است زودتر از سلامت نوزادش مطمئن می‌شود.
- ✓ طول دوره بهبود بعد از زایمان کوتاه تر بوده و درد پس از زایمان کم تری وجود دارد.
- ✓ خطر بیماری‌های تنفسی خاص در کودکان متولد شده از طریق زایمان طبیعی کمتر می‌باشد. کودکانی که به طور طبیعی به دنیا آمده اند، در خطر کمتری برای ابتلا به آلرژی‌ها و حساسیت‌های غذایی می‌باشند.
- ✓ در بارداری‌های بعدی، درد خانم کمتر بوده و کودک سریعتر بدنیا می‌آید.
- ✓ خطر لخته خون و آسیب به اندام‌های داخلی در زنانی که بصورت طبیعی فرزند خود را بدنیا می‌آورند، کمتر می‌باشد.
- ✓ زایمان طبیعی معایبی به صورت زیر دارد که شامل :
  - ✓ در بعضی از خانم‌ها، ترس از زایمان می‌تواند باعث اضطراب و آشفتگی عاطفی شود.

# راهنمای بیمار زایمان طبیعی

- ✓ خونریزی مادر در هنگام زایمان ممکن است ایجاد شود.
  - ✓ خطر پارگی کف لگن در زایمان طبیعی وجود دارد. این پارگی می‌تواند طول دوره بهبود را افزایش دهد.
  - ✓ خطر محرومیت از اکسیژن در صورت فشار بند ناف و یا سایر مشکلات برای نوزاد وجود دارد.
  - ✓ هنگام عبور از کانال، ممکن است خطرانی همچون کبودی، ورم و در موارد نادر شکستگی استخوان برای کودک وجود دارد.
  - ✓ زایمان طبیعی شانس افتادگی لگنی بعد از تولد نوزاد را افزایش می‌دهد.
  - ✓ در موارد خیلی نادر، ممکن است وارونگی رحمی رخ دهد. اگر این مشکل به موقع درمان نشود، می‌تواند خطرناک و جدی باشد.
  - ✓ اگر برشی در ناحیه واژن جهت خروج نوزاد ایجاد شد، ممکن است در ۳ ماه بعد از بدنیا آمدن کودک احساس درد در رابطه جنسی خود داشته باشید.
- ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟**
- ✓ در صورتی که علائم زیر پس از زایمان مشاهده شد فوراً به پزشک مراجعه نمایید:
  - ✓ تب و لرز
  - ✓ خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز
  - ✓ درد و ورم ناحیه بخیه‌ها
  - ✓ هر گونه درد، قرمزی و تورم پستان‌ها
  - ✓ لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه‌ها
  - ✓ خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
  - ✓ درد زیر دل یا درد ساق پا
  - ✓ بی‌اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرار ادرار
  - ✓ افسردگی شدید
- ✓ سرگیجه و رنگ پریدگی
  - ✓ از حد داشته باشد و هر گونه فعالیت غیر عادی در این حالت برای جنین و مادر خطرناک خواهد بود. بنابراین راهنمایی پزشک می‌تواند از بروز خطر برای جنین و مادر جلوگیری کند.
  - ✓ گاهی اوقات کمی‌سهل‌انگاری و کوتاهی در مراجعه به موقع به پزشک و بیمارستان، باعث مرگ جنین می‌شود و زحمت نه ماهه مادر به هدر می‌رود.
  - ✓ موقع شروع درد زایمان، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید تا برای زایمان شما آماده شود. به صورت متناوب بنشینید و راه بروید و یا یک دوش گرم بگیرید تا درد شما آرام شود.
- ❖ چند توصیه به مادران باردار**
- ✓ مادران باردار به محض مشاهده علائم زایمان باید فوراً خود را به بیمارستان برسانند.
  - ✓ به مادران باردار توصیه می‌شود در ماه آخر بارداری هیچ وقت در خانه تنها نباشند و حتماً کسی پیش آنها باشد تا در صورت بروز درد زایمان و یا سایر علائم آن، بتوانند با کمک دیگران فوراً خود را به پزشک و بیمارستان برسانند
  - ✓ شماره پزشک خود را از قبل آماده داشته باشید تا به محض مشاهده هر گونه علائم زایمان، به پزشک خود اطلاع دهید و از او راهنمایی بخواهید. برخی مواقع مادر باردار نباید تحرک بیش