

 دانشگاه علوم پزشکی کرمان	عنوان: زایمان طبیعی	 بیمارستان قائم (عج) بردرسیر
پایزنگری: پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره واحد: 0343352542		
منبع: کتاب پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان دکتر میترا ذوالفقاری		



زایمان طبیعی

زایمان طبیعی: فرایندی است که طی آن انقباضات رحم مادر

باردار باعث خروج جنین و جفت و پرده ها از راه کانال زایمان می

➤ بهداشت فردی و بهداشت 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

➤ برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک می توانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید چون به نوزاد خود شیر می دهید . نمی توانید رژیم لاغری بگیرید

➤ ولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها -شیرینی ها و جایگزینی میوه -سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید

➤ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید

➤ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید

➤ در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک در

فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید

شود . زایمان ترم بین هفته 37 تا 41 (طبق پروتکل کشوری)

اتفاق می افتد

درد حقیقی زایمان دارای مشخصات زیر است

- این انقباضات در فواصل منظم اتفاق می افتد
- فواصل انقباضات بتدریج کوتاه می گردد
- شدت انقباضات بتدریج افزایش می یابد
- درد باعث احساس ناراحتی در پشت و شکم می شود
- انقباضات با راه رفتن افزایش می یابد

رژیم غذایی:

*از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید

*جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پر فیبر و مایعات مصرف کنید

*سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود بگذارید

فعالیت:

از زور زدن و بلند کردن اجسام سنگین (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید تا 4 هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید

مراقبت:

➤ برای خروج از بستر ابتدا در لبه تخت بنشینید و پاهای

خود را آویزان کنید در صورت نداشتن سرگیجه و تاری

دید با کمک همراه راه بروید

➤ 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 نمائید

➤ در دو سه روز اول پس از زایمان میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد بتدریج شیر شما بیشتر میشود

➤ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها

انداختن پاها روی یک دیگر و بی حرکتی اجتناب نمائید

- اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج
- در صورت افزایش خونریزی در حدی که در هر ساعت بیش از یک نوار بهداشتی خیس شود
- ادامه خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول
- در صورت سفتی سینه ، درد ،قرمزی و التهاب سینه
- تغییر مجدد رنگ خونریزی به قرمز روشن

➤ مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمائید

➤ 7-10 روز بعد جهت کشیدن بخیه (در صورت

اپیزیاتومی) به پزشک معالج مراجعه نمائید

➤ به طور مرتب به نوزاد خود شیر بدهید

➤ شیر دادن مرتب جهت برقراری رابطه عاطفی میان مادر

و نوزاد موثر می باشد . همچنین باعث کم شدن میزان خونریزی بعد از زایمان می گردد

➤ در فواصل فعالیت روزمره استراحت کافی داشته باشید

➤ از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید و قبل و بعد از از شیر

دهی نوک سینه را با آب ولرم بشویید

هشدار:

در صورت داشتن علائم زیر به پزشک خود یابه بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش
- در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بو
- تب و لرز ، رنگ پریدگی ،درد ساق پا ، سرگیجه
- علائم شوک (ضعف ، سردی اندام ها ، تنفس تند ،

گیجی ، سر درد)