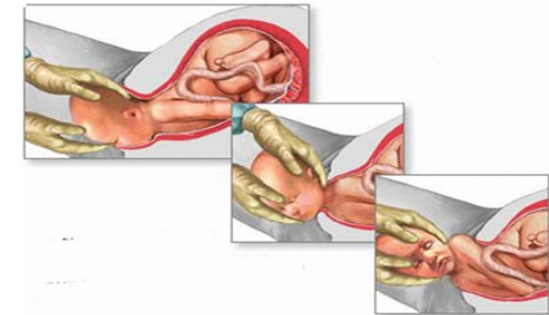




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
مرکز آموزشی و درمانی سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی



مرکز آموزشی و درمانی

سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی

زایمان طبیعی

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۴

شماره واحد آموزش به بیمار: ۰۲۶۳۵۷۷۱۱۲۵

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

شرح:

زایمان فرایندی طبیعی است که جنین پس از باز شدن دهانه رحم و از طریق واژن یا مهبل خارج می شود. بدن خانم ها، 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 می گردد.

مشاهده لکه خونی و یا ترشحات قهوه ای پررنگ

پاره شدن کیسه آب: خارج شدن هر گونه مایع بی رنگ و گرم از ناحیه واژن ناشی از پارگی کیسه آب جنین

اختلال گوارشی بی دلیل 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 يك الگوی منظمی تبعیت می کنند مثلاً هر ۱۰ دقیقه هستند.

کم کم فاصله آنها کم شده و به هم نزدیک می شوند.



به تدریج طول زمان انقباضات بیشتر می شود.

انقباضات قوی تر می شوند. هر انقباض از قسمت انتهایی کمر شروع شده و به سمت جلو تیر می کشد و یا بالعکس.

خروج مایع سبز، زرد و یا قهوه ای که نشان دهنده دفع مکنونیوم جنین (اولین مدفوع جنین یا نوزاد) و نشانه زجر جنین است.

مزایای زایمان طبیعی:

زایمان طبیعی مزایایی برای مادران دارد که شامل موارد زیر می باشد:

مدت بستری شدن مادر بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است.

از همان ابتدای زایمان می توان 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 ورزش های مناسب سریع تر بدست می آید.

و از او راهنمایی بخواهید. برخی مواقع مادر باردار نباید تحرک بیش از حد داشته باشد و هر گونه فعالیت غیر عادی در این حالت برای جنین و مادر خطرناک خواهد بود. بنابراین راهنمایی پزشک می تواند از بروز خطر برای جنین و مادر جلوگیری کند.

گاهی اوقات کمی سهل انگاری و کوتاهی در مراجعه به موقع به پزشک و بیمارستان، باعث مرگ جنین می شود و زحمت نه ماهه مادر به هدر می رود.

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.

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 بخیه ها

هر گونه درد، قرمزی و تورم پستان ها

لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها

خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل

درد زیر دل یا درد ساق پا

بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرار ادرار

افسردگی شدید

سرگیجه و رنگ پریدگی

در بعضی از خانم ها، ترس از زایمان می تواند باعث اضطراب و آشفتگی عاطفی شود.

خونریزی مادر در هنگام زایمان ممکن است ایجاد شود.

خطر پارگی کف لگن در زایمان طبیعی وجود دارد. این پارگی می تواند 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 خطراتی همچون کبودی، ورم و در موارد نادر شکستگی استخوان برای کودک وجود دارد.

زایمان طبیعی شانس افتادگی لگن بعد از تولد نوزاد را افزایش می دهد.

در موارد خیلی نادر، ممکن است وارونگی رحمی رخ دهد. اگر این مشکل به موقع درمان نشود، می تواند خطرناک و جدی باشد.

اگر برشی در ناحیه واژن جهت خروج نوزاد ایجاد شد، ممکن است در 3 ماه بعد از بدنیا آمدن کودک احساس درد در رابطه جنسی خود داشته باشید.

چند توصیه به مادران باردار:

مادران باردار به محض مشاهده علائم زایمان باید فوراً خود را به بیمارستان برسانند.

به مادران باردار توصیه می شود 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

• خطرات و عوارض بیهوشی در زایمان طبیعی وجود ندارد.

• درصد ابتلاء مادران به عفونت کمتر است.

• حجم خونی که مادر از دست می دهد تقریباً نصف سزارین است.

• مادر در حین زایمان طبیعی کاملاً هوشیار است در نتیجه در جریان روند زایمان قرار می گیرد و لذت زایمان را تجربه می کند.

• 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 می شوند.

• مادری که زایمان طبیعی داشته است زودتر از سلامت نوزادش مطمئن می شود.

• طول دوره بهبود بعد از زایمان کوتاه تر بوده و درد پس از زایمان کم تری وجود دارد.

• خطر بیماری های تنفسی خاص در کودکان متولد شده از طریق زایمان طبیعی کمتر می باشد. کودکانی که به طور طبیعی به دنیا آمده اند، در خطر کمتری برای ابتلا به آلرژی ها و حساسیت های غذایی می باشند.

• در بارداری های بعدی، درد خانم کمتر بوده و کودک سریعتر بدنیا می آید.

• خطر لخته خون و آسیب به اندام های داخلی در زنانی که بصورت طبیعی فرزند خود را بدنیا می آورند، کمتر می باشد.

معایب زایمان طبیعی:

• زایمان طبیعی معایبی به صورت زیر دارد که شامل :