

شماره سند: H04B1E100/W1

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



آموزش به بیمار

در مورد زایمان طبیعی بیشتر بدانیم



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

شهید هاشمی نژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

مراقبت‌های مربوط به شیردهی

- شیردهی در ساعت اول تولد به ترشح هورمون‌های رحم جمع‌کننده کمک می‌کند.
- برای جلوگیری از ترک یا زخم سینه، از کرم‌های مخصوص یا شیر خود روی نوک سینه استفاده کنید.
- وضعیت نشستن راحت و درست اهمیت دارد (ستون فقرات صاف، بالش زیر بازو).
- شیردهی بر اساس تقاضای نوزاد و تقریباً هر ۲ ساعت انجام شود.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش زنان و مامائی ۲۲۵۰ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه

به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد

تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را دنبال کنید



تغذیه و پیشگیری از یبوست

- مصرف غذاهای مقوی و پر فیبر برای جلوگیری از یبوست: مانند آش جو، سوپ، برنج نرم، سبزیجات پخته.
- نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز.
- غذاهای حاوی آهن (عدس، گوشت قرمز، سبزی‌های برگ سبز) برای جبران خون از دست رفته.
- پرهیز از غذاهای نفاخ مثل نخود، لوبیا یا نوشیدنی‌های گازدار.



بهداشت ناحیه تناسلی (پرینه)

- شست‌وشو با آب ولرم بعد از هر بار دفع.
- خشک کردن ناحیه با دستمال تمیز و نرم.
- تعویض مکرر نوار بهداشتی (هر ۳-۴ ساعت).
- اگر بخیه دارید، از کمپرس آب گرم طبق نظر پزشک استفاده کنید.

خونریزی و لکه بینی

- خونریزی در ۶ هفته اول به تدریج کاهش می یابد. ابتدا قرمز رنگ و به تدریج به رنگ صورتی، قهوه ای و سفید تغییر رنگ می یابد.
- در صورت خونریزی زیاد (تعویض نوار بهداشتی هر ۱ ساعت) و دفع لخته بزرگتر از سکه، ترشح بد بو و تب به پزشک مراجعه کنید.

مادر عزیز:

بچه دار شدن یکی از بزرگترین آرزوهای هر زنی است و ترس از درد زایمان مهمترین علت امتناع زنان از زایمان طبیعی است.

باید بدانید که به هر حال زایمان روندی دردناک است اما این را هم بدانید که در ابتدا فاصله دردها زیاد و شدت آنها کمتر است و شما فرصت استراحت بیشتری در بین دردها دارید.

به تدریج فاصله دردها کمتر شده و شدت آن بیشتر می شود و شما به زمان زایمان نزدیکتر می شوید.

زایمان ۳ مرحله دارد:

مرحله اول زایمان از زمان آغاز دردهای زایمان تا باز شدن کامل دهانه رحم است.

مرحله دوم زایمان از باز شدن کامل دهانه رحم تا خروج نوزاد است.

مرحله سوم زایمان از خروج نوزاد تا خروج جفت است.



باید توجه داشته باشید که فریاد زدن و بی تابی در هنگام دردهای زایمان نه تنها کمکی به شما نمیکند بلکه باعث می شود به جنین اکسیژن کمتری برسد و ضربان قلب جنین دچار مشکل شود. پس در هنگام شروع دردهای زایمانی تنفسهای عمیق انجام دهید و عضلات بدن را شل کنید تا هم درد کمتری داشته باشید و هم اکسیژن بیشتری به جنین برسانید.

در مرحله اول زایمان اگر مشکل دیگری نداشته باشید پس از اجازه از ماما می توانید تحرک داشته باشید و مایعات مصرف کنید. مصرف شکلات هم به شما کمک می کند. باید اضطراب و نگرانی را از خود دور کنید و آرامش داشته باشید. نگرانی و اضطراب باعث اختلال در سیر زایمان شده و آن را طولانی تر میکند.

اگر بخواهید می توانید با اعضای خانواده ملاقات داشته باشید و اگر در کلاسهای آمادگی برای زایمان شرکت کرده باشید و همراه شما هم آموزش دیده باشد می توانید او را در طول مرحله اول در کنارتان داشته باشید.

تخلیه مثانه هر ۲ ساعت در مرحله اول زایمان کمک زیادی به شما می کند پس حتماً بطور منظم اینکار را انجام دهید. دقت کنید که برای انجام هرکاری ابتدا از مامای خود اجازه بگیرید. در اتاق شما محلول شستشوی دست وجود دارد حتماً از آن استفاده کنید و از پرسنل هم بخواهید که هنگام حضور بر بالین شما اینکار را انجام دهند.

در مرحله دوم زایمان که مرحله خروج جنین می باشد همکاری شما بسیار مهم است. باید در فاصله بین دردها عضلاتتان را شل کنید و تنفسهای عمیق انجام دهید و در هنگام درد طبق راهنمایی ماما، نفس عمیقی کشیده و زور بزنید. در صورت همکاری مناسب شما این مرحله کوتاه می شود.

در برخی از خانمها نیاز است که برشی روی محل خروج جنین زده شود که اینکار با بی حسی انجام می شود پس نگرانی از این بابت نداشته باشید.

پس از تولد کودکتان ما او را روی شکم شما می گذاریم تا تماس پوستی بین شما برقرار شود اینکار کمک زیادی به شیردهی موفق شما می کند. بسیار مهم است که شما سریعاً نوزاد خود را شیر بدهید و با او تماس چشمی برقرار کنید و در طول شیر خوردن او را نوازش کنید. در صورت وجود هرگونه مشکلی حتماً از مامای خود کمک بخواهید.

مراقبت های پس از زایمان:

فعالیت و استراحت

- بدن بعد از زایمان نیاز به حداقل ۲ هفته استراحت نسبی دارد.
- از بلند کردن اجسام سنگین پرهیز شود.
- خواب کافی (تا حد امکان هم زمان با نوزاد).
- از نشستن روی بخیه ها خودداری کنید.
- فعالیت جنسی طی ۶ هفته اول پس از زایمان ممنوع است چرا که خطر عفونت افزایش می یابد.

