



آموزش به بیمار

در مورد زایمان طبیعی بیشتر بدانیم



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

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.



منبع : راهنمای کشوری ارائه خدمات مامائی - دستورالعمل برقراری تماس پوست مادر و نوزاد و شروع تغذیه با شیر مادر ۱۴۰۰

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد
تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۱۱۳ داخلی زایشگاه: ۲۲۷۰ بخش زنان
ومامائی ۲۲۵۰

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.i

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 پمفلت
های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



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.

زایمان طبیعی



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 کودک، ما او را روی شکم شما می گذاریم تا تماس پوستی بین شما برقرار شود اینکار کمک زیادی به شیردهی موفق شما می کند.

مادر عزیز:

ورود شما به بیمارستان شهید هاشمی نژاد و انتخاب روش زایمان طبیعی را تبریک می گوئیم و امیدواریم که بتوانیم در نهایت خاطره خوشی از زایمان برایتان ایجاد کنیم.

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:

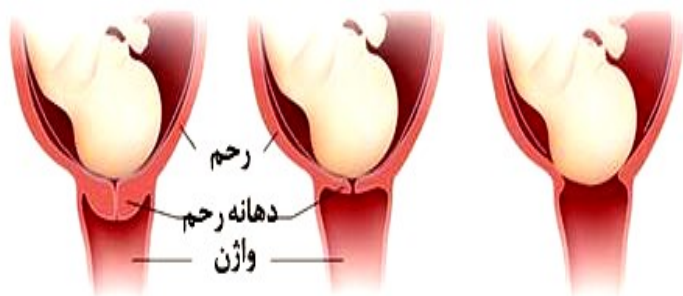


مرحله اول زایمان از زمان آغاز دردهای زایمان تا باز شدن کامل دهانه رحم است.

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 تابي 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.



افاسمان کامل
باز شدن کامل تا ۱۰ سانتی متر
افاسمان کامل
اتساع یک سانتی متر
بدون افاسمان (نازک شدن)
بدون دیلاتاسیون (باز شدن)

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 هر کاری 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.