

زایمان طبیعی :

زایمان طبیعی به خروج کامل جفت و جنین از راه واژن گفته میشود. زایمان طبیعی به معنای شروع خود به خود و کم خطر درد زایمان است. دوران بعد از زایمان دوران بسیار حساسی است. مادر در این دوران در معرض خطرات احتمالی است. بنابراین مراقبت از مادر در این دوران باید جدی گرفته شود. ده روز اول بعد از زایمان مرحله حساسی است. بنابراین مادر باید یکبار از روز ۷ تا ۱۰ و یکبار دو ماه بعد از زایمان جهت مراقبت ها و مشاوره و کنترل وضعیت رحم به مطب پزشک مراجعه نماید.



فواید زایمان طبیعی برای نوزاد

- تکامل جنین: معمولاً وقتی رشد جنین کامل می شود، زایمان طبیعی انجام میشود.
- کاهش مشکلات تنفسی

- نوزادانی که با زایمان طبیعی به دنیا می آیند، دارای علاقه بیشتری در انجام رفتارهایی مانند مکیدن و گرفتن سینه مادر می باشند
- زایمان طبیعی نسبت به سزارین باعث می شود که نوزاد بر استرس غلبه بیشتری داشته باشد.
- بعد از زایمان طبیعی، تماس پوست به پوست بلافاصله در مادر و نوزاد دارای فواید روانی و جسمی بسیاری برای نوزاد می باشد.



فواید زایمان طبیعی برای مادر

در این روش مادر هوشیار و آگاه می باشد و با انقباضات رحم به جنین فشار وارد میکند تا به سمت مجرای زایمان حرکت کند. احتمال پارگی رحم و نیز جفت سر راهی و عوارض دیگر در حاملگی بعدی وجود ندارد یا بسیار کم می باشد

اپیزیاتومی :

تعریف: برش دستگاه تناسلی خارجی که شایع ترین برش جراحی در مامایی است و مانند هر عمل دیگری نیاز به مراقبت دارد.

موارد استفاده:

- احتمال پارگی واژن در صورت عدم انجام اپیزیاتومی وجود دارد.
- وضعیت غیر طبیعی نوزاد در رحم و زایمان های که نوزاد با دستگاه خارج می شود.
- در مواقعی که لازم باشد نوزاد سریعاً خارج شود.

عوارض: درد و ناراحتی میاندوراه، خون ریزی و عفونت، آبسه، هماتوم، صدمه به اسفنگتر مقعد و مخاط، باز شدن زخم، گسترش پارگی، التیام ناقص زخم، بی اختیاری گاز و مدفوع .

برای نرم شدن بافت واژن برای زایمان برخی پزشکان معتقدند که سطح بین دهانه ی واژن و مقعد در هفته آخر بارداری ماساژ داده شود، که به نام ماساژ ناحیه پرینه خوانده می شود.

برای پیشگیری از کشیدگی و فشار ناخواسته به زخم اپیزیاتومی در نشستن و برخاستن دقت کنید.



بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)



زایمان طبیعی

منبع: کتاب ویلیامز ۲۰۲۲

گردآوری و تنظیم: پرسنل بخش جراحی زنان (مینا)

نظارت و تأیید: دکتر مرضیه مهرافزا

بهداشت فردی را رعایت کرده از لباس زیر توری به خصوص بعد از زایمان یا عمل جراحی استفاده نمایید تا ناحیه بخیه در معرض هوا قرار گیرد.

ادرار کردن: در صورت عدم داشت ادرار تا ۶ ساعت بعد از زایمان به پرستار و پزشک خود اطلاع دهید.

در هنگام مرخص شدن زمان ملاقات مجدد با پزشک خود را تعیین کنید و نسخه دارویی خود را از پزشک دریافت کنید.



۷-۱۰ روز بعد جهت ویزیت به مطب پزشک معالجتان یا درمانگاه مراجعه کنید.

📍 رشت، بلوار شهید افتخاری

☎ ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

📖 ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

🌐 www.ghaem-hospital.ir

✉ info@ghaem-hospital.ir

مراقبت های پس از زایمان طبیعی

تغذیه: مادر باید از خوردن غذاهای نفاخ و دیر هضم بپرهیزد و غذاهای پر کالری مصرف کند و به میزان بیشتر و متنوع تر غذا بخورد. از غذاهای پرفیبر برای جلوگیری از یبوست استفاده کند.

فعالیت: می توانید با نظر ماما یا متخصص زنان پس از زایمان فعالیت سبک داشته و مراقبت از نوزاد خود را برعهده بگیرید.

شیردهی: در هنگام شیردهی برای نرم کردن نوک پستان نیازی به پماد یا مواد ویژه نیست. بهتر است از محصولات دارای الکل و یا مواد نفتی استفاده نشود. برای تمیز کردن نوک پستان فقط از آب استفاده کنید. برای نرم کردن نوک پستان در آخر شیر دهی بهتر است قطره ای از شیرتان را روی آن بمالید. مادر باید قبل از هر شیردهی دستهایش را با آب و صابون بشوید.

مراقبت از محل بخیه: بهداشت فردی خویش را رعایت کنید. محل بخیه ها را با بتادین رقیق شده بشوید. محل بخیه ها همیشه خشک و تمیز نگه داشته شود.

شستشوی محل اپیزیاتومی با محلول آب و بتادین رقیق به طور مرتب روزانه چندین بار انجام شود. گذاشتن کیسه یخ در ۲۴ ساعت اول به روی محل اپیزیاتومی سبب کاهش درد و التهاب می شود.