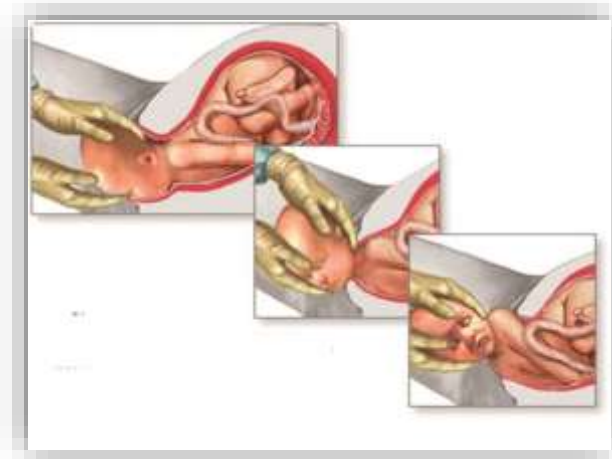


شرح

زایمان فرایندی طبیعی است که جنین پس از باز شدن دهانه رحم و از طریق واژن یا مهبل خارج می‌شود. بدن خانم‌ها، 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 می‌گردد.
- ☐ مشاهده لکه خونی و یا ترشحات قهوه‌ای پر رنگ
- ☐ پاره شدن کیسه آب: خارج شدن هر گونه مایع بی رنگ و گرم از ناحیه واژن ناشی از پارگی کیسه آب جنین

- ☐ اختلال گوارشی بی‌دلیل 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 یک الگوی منظمی تبعیت می‌کنند مثلاً هر ۱۰ دقیقه هستند.
 - کم کم فاصله آنها کم شده و بهم نزدیک می‌شوند.
 - به تدریج طول زمان انقباضات بیشتر می‌شود.
 - انقباضات قوی‌تر می‌شوند. هر انقباض از قسمت انتهایی کمر شروع شده و به سمت جلو تیر می‌کشد و یا بالعکس.
- ☐ خروج مایع سبز، زرد و یا قهوه‌ای که نشان دهنده دفع مکنونیم جنین (اولین مدفوع جنین یا نوزاد) و نشانه زجر جنین است.

مزایای زایمان طبیعی

- ☐ زایمان طبیعی مزایایی برای مادران دارد که شامل موارد زیر می‌باشد:
- ☐ مدت بستری شدن مادر بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است.
- ☐ از همان ابتدای زایمان می‌توان 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 ورزش‌های مناسب سریع‌تر بدست می‌آید.
- ☐ خطرات و عوارض بیهوشی در زایمان طبیعی وجود ندارد.
- ☐ درصد ابتلاء مادران به عفونت کمتر است.
- ☐ حجم خونی که مادر از دست می‌دهد تقریباً نصف سزارین است.
- ☐ مادر در حین زایمان طبیعی کاملاً هوشیار است در نتیجه در جریان روند زایمان قرار می‌گیرد و لذت زایمان را تجربه می‌کند.

- ☐ 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 می‌شوند.
- ☐ مادری که زایمان طبیعی داشته است زودتر از سلامت نوزادش مطمئن می‌شود.
- ☐ طول دوره بهبود بعد از زایمان کوتاه تر بوده و درد پس از زایمان کم تری وجود دارد.
- ☐ خطر بیماری‌های تنفسی خاص در کودکان متولد شده از طریق زایمان طبیعی کمتر می‌باشد. کودکانی که به طور طبیعی به دنیا آمده اند، در خطر کمتری برای ابتلا به آلرژی‌ها و حساسیت‌های غذایی می‌باشند.
- ☐ در بارداری‌های بعدی، درد خانم کمتر بوده و کودک سریعتر بدنیا می‌آید.
- ☐ خطر لخته خون و آسیب به اندام‌های داخلی در زنانی که بصورت طبیعی فرزند خود را بدنیا می‌آورند، کمتر می‌باشد.



مرکز آموزشی درمانی سینا رضایی آشتیانی

واحد آموزش دفتر پرستاری

۳۰ تیر ۱۴۰۵