

آموزش قبل از زایمان

زایمان طبیعی به معنای شروع خودبخود و کم درد زایمان می باشد ، که بدون کمک در هفته 38 تا 42 حاملگی شروع و به خروج جنین منجر می شود.

زایمانی که قبل از هفته 38 انجام می شود ، را قبل از موعد (زودرس) می گویند و زایمانی را که بعد از هفته 42 اتفاق بیافتد را زایمان پس از موعد می گویند .



چگونه دردهای واقعی زایمانی را بشناسیم؟

دردهای حقیقی:

انقباضات در فواصل منظم و کوتاه بروز می کند

انقباضات به تدریج افزایش می یابند

احساس درد در ناحیه کمر و شکم

باز شدن دهانه رحم

مسکن بی اثر می باشد

فواید زایمان طبیعی:

عفونت و خونریزی در زایمان طبیعی نسبت به سزارین کمتر است .

چنانچه زایمان بدون بخیه باشد ، درد چندانی پس از زایمان نداریم.

در زایمان طبیعی مشکلی برای شیردهی ، انجام فعالیت های روزانه و ورزش وجود ندارد.

توصیه های لازم در طول دردهای زایمانی:

➤ معاینه واژینال امری ضروری است ، در زمان معاینه مقاومت نکنید و با شل کردن عضلات به تسهیل معاینه و کاهش درد خود کمک کنید.

➤ در هنگام درد فریاد نزنید ، زیرا این امر موجب اختلال در روند زایمان و اختلال خونرسانی و اکسیژن رسانی به جنین می شود.

➤ بهتر است حین درد زایمان به پهلوئی چپ بخوابید و نفس عمیق بکشید.

➤ در فواصل بین دردها مثانه خود را خالی کنید.

➤ دفع مدفوع در هنگام زایمان امری طبیعی است ، نگران این موضوع نباشید.

➤ بلافاصله بعد از خروج جنین ، نوزاد را در آغوش بگیرید و به نوزاد شیر بدهید.

روش های کاهش درد زایمانی:

➤ تمرین های کششی و مهارت تنفسی

➤ قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد : نشسته ، ایستاده ، خوابیده ، راه رفتن

➤ آوا یا موسیقی

➤ گرمای سطحی (مانند کیسه آب گرم) روی قسمت تحتانی شکم کشاله ران و کمر

➤ سرمای سطحی (مانند کیسه آب سرد) روی کمر و میان پیشابراه و مقعد توصیه میشود به خصوص در شرایطی که مادر احساس گرما کند.

➤ آب درمانی مانند دوش آب گرم

➤ ماساژ : نواحی کمر و باسن و سایر قسمت های بدن توسط همراه

➤ آروماتراپی : استنشام بوی اسطوخودوس ، بابونه ، پونه و مریم گلی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

آموزش قبل از زایمان



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: رئیس علمی بخش

کد: NA-H-PE-0000

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/9/30

منابع: 1- آموزش به بیمار: کتابچه تالیف ماری ام. کلایو (نشر جامه نگر 1391)

2- سندر و نوزاد مبترا دولانفاری

در امور پزشکی دخالت نکند و هماهنگ با گفته های عامل زایمان عمل کند

در شیر دادن به نوزاد به مادر کمک کند

مادر را تشویق کند در ساعات اولیه ممانه را خالی کند

در صورت دفع لخته و خونریزی بیش از میزان قاعدگی، سرگیجه و تنگی نفس به عامل زایمان اطلاع دهد.

رژیم غذایی

مادر می تواند مایعات و غذاهای نیمه جامد و مقوی مصرف نماید.



وسایل زیر را آماده داشته باشید:

وسایل مورد نیاز زائمه:

لباس راحت، نوار بهداشتی، لباس زیر، لوازم شخصی (صابون، شامپو، مسواک و...)

وسایل مورد نیاز نوزاد:

لباس مناسب فصل، پتوی نوزاد، پوشک و ساک مخصوص حمل نوزاد



چند توصیه به همراه زائمه:

از نظر روحی مادر را حمایت کنید.

به آنچه مادر می خواهد توجه کنید

در انجام تمرین ها مادر را یاری کند