

زایمان طبیعی

در زایمان طبیعی، نوزاد از راه واژن و انقباضات انجام شده در رحم مادر به دنیا می آید، انقباضاتی که باعث گشاد شدن دهانه رحم و تسهیل روند به دنیا آمدن نوزاد میشوند.

مزایای زایمان طبیعی:

- کودک طی آن باکتری های مفید را دریافت میکند
- مایعات وارد شده به ریه نوزاد در زایمان طبیعی کاملا خارج میشود
- به طور کلی از خطرات و عارضه های جراحی در امان می مانید
- شیردهی سریعتر و موفق تر نسبت به مادرانی که سزارین انجام می دهند، خواهید داشت.
- در بارداریهای بعدی عارضه های بسیار کمتری را تجربه خواهید کرد
- خطر ابتلا به چاقی و آسم را در کودک خود کاهش می دهید
- عارضه های آن نسبت به سزارین کمتر است
- هزینه کمتری برای این نوع از زایمان پرداخت می کنید

آموزشهای حین بستری:

- هر دو یا سه ساعت یکبار به کمک پرستار یا همراه راه بروید
- خونریزی غیر طبیعی و بیشتر از پرئود و یا دفع لخته راحتا به پرستار خود اطلاع دهید
- بهداشت فردی را رعایت نمایید و حتما قبل از شیردهی دستهای خود را بشوئید
- قبل از پایین آمدن از تخت، ۱۰ دقیقه کنار تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید
- تخلیه مرتب مثانه (حداقل هر ۴ ساعت) انجام دهید

آموزشهای حین ترخیص:

- ۱- به طور معمول تا ۱۰ روز خونریزی شما باید قطع شود ولی بعضا ممکن است به صورت خونریزی های خفیف و نامرتب تا روز چهارم ادامه یابد که در صورت تشدید حتما باید به بیمارستان مراجعه نمایید.
- ۲- در صورت خونریزی مشاهده شدید یا دفعه لخته در هر مرحله بعد از زایمان فورا به بیمارستان مراجعه نمایید.
- ۳- جهت رعایت دقیق بهداشت فردی خود روزانه حمام نمایید و اگر بخیه زایمانی داشته باشید تا ترمیم کامل آن بایستی حمام سرپایی انجام دهید.



- ۴- لباس زیرنخی بپوشید و روزانه مرتب نمایید و لباس زیر خود را روزانه یا به مدت ۳ ساعت جلوی مستقیم نور آفتاب قرار داده و یا با اطویی داغ بدون بخار اطو کنید.
- ۵- در دستشویی شستشوی خود را از جلو به طرف عقب انجام دهید.
- ۶- مقاربت تا دو هفته و ترجیحا تا روز بیست و یکم ممنوع است.
- ۷- در صورت داشتن بخیه زایمانی برای کاهش تورم و درد در ساعتهای اول بعد از زایمان از کیسه یخ و از روز دوم بعد از زایمان از نشستن در لگن حاوی آب ولرم و بتادین استفاده کنید.
- ۸- جهت کاهش درد و ترمیم سریعتر بخیه‌های زایمانی می‌توانید از حرارت چراغ مطالعه و یا سشوار با حرارت ملایم به فاصله ۳۰ سانتی‌متری به مدت ۱۰ دقیقه استفاده نمایید.
- ۹- در صورت داشتن تب و ترشح چرک، درد قرمزی پستانها، درد و تورم پا، تورم و درد شدید بخیه‌ها به بیمارستان مراجعه نمایید.
- ۱۰- بخیه‌های شما از نوع قابل جذب می‌باشد و تا روز چهاردهم به طور کامل جذب می‌گردد، در صورت شستشوی پرینه و برخورد دست با بخیه‌ها اصلا آنها را دستکاری نکرده و نکشید.
- ۱۱- جهت جلوگیری از یبوست و آسیب بخیه‌ها از میوه و سبزیجات و مایعات فراوان در رژیم غذایی خود استفاده کنید.
- ۱۲- یک هفته بعد جهت معاینه بخیه‌ها و سه هفته بعد جهت معاینه مجدد و مشاوره جهت نحوه جلوگیری از حاملگی به بیمارستان مراجعه کنید.
- ۱۳- جهت رعایت بهداشت دقیق مادر و نوزاد و حمایت از شیرمادر لطفا به راهنمای آموزش مادران شیرده به هنگام ترخیص به شما داده شده است توجه نموده و دقیقا به آن عمل نمایید.

تهیه و تنظیم : تیم آموزش سلامت بیمارستان بهار ۱۴۰۲

فهرست منابع:

- دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد

• دانشنامه رشد

• www.ir.Teb.com

وبسایت بیمارستان: Www.alihospital.ir