

زایمان طبیعی

یک فرایند فیزیولوژیک است. به معنای شروع خود به خود و کم خطر درد زایمان است.

به شروع خودبخود انقباضات رحمی که منجر به خروج جنین و جفت در سن بارداری ۳۷-۴۲ هفته می شود زایمان فیزیولوژیک گفته می شود. و بعد از زایمان مادر و نوزاد در وضعیت خوبی هستند. این روند بیش تر از ۱۸ تا ۲۴ ساعت طول نمی کشد. درد زایمان و زایمان طبیعی در ارتباط بین مادر و نوزاد که از الزامات شیردهی موفق است موثر می باشد.



علائم شروع زایمان

- درد ناحیه زیر شکم و یا کمر که به تدریج طول مدت درد بیش تر و فاصله بین آنها کوتاه تر می شود.

-آبریزش(گاهی قبل از شروع دردهای زایمانی کیسه آب پاره می شود)
-نمایش خونی:خارج شدن مقدار کمی ترشح خونی از واژن (به این علامت شو زایمانی گفته می شود).

مراحل زایمان

زایمان طبیعی به چهار مرحله تقسیم می شود:

۱-مرحله اول : شروع انقباضات زودرس منظم رحمی تا باز شدن کامل دهانه رحم

*مراقبت پرستاری: ارزیابی مادر در حال زایمان شامل گرفتن تاریخچه- معاینه فیزیکی- آزمایش های مورد نیاز و مراقبت از جنین است.

۲-مرحله دوم: بازشدن کامل دهانه رحم تا تولد کامل جنین

*مراقبت پرستاری: مادر در وضعیت لیتوتومی در تخت زایمان قرار می گیرد. پاهای او با پوشش استریل پوشانده می شود. ضربان قلب جنین هر ۵-۱۵ دقیقه بسته به نیاز بررسی می شود. پس از تولد سوراخ های بینی و دهان نوزاد باپوار ساکشن می شود و از ترشحات پاک می شود.

۳-مرحله سوم: از تولد نوزاد تا خروج کامل جفت

*مراقبت پرستاری: جفت را از نظر سالم بودن و باقی ماندن تکه هایی از آن بررسی می کنیم. داروهای منقبض

کننده رحم مانند اکسی توسین طبق دستور پزشک تزریق شود.

۴-مرحله چهارم زایمان: یک ساعت اول بعد از خروج جفت

*مراقبت پرستاری : جهت پیشگیری از عوارض خونریزی رگ گرفته شود و سرم رینگر تزریق شود. برون ده ادراری اندازه گیری شود. علایم حیاتی هر ۱۵ دقیقه یک بار تا یک ساعت کنترل شود.

فواید زایمان طبیعی برای مادران:

- یشگیری از خطر مرگ زنان
- سبب پیشگیری از عفونت رحم-محل زخم جراحی سزارین و مثانه می شود.

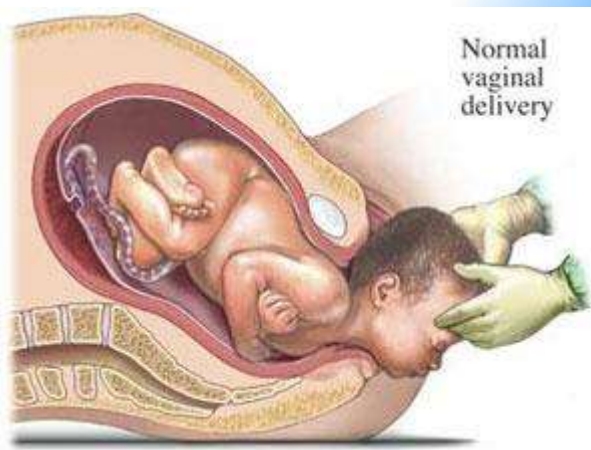
فواید زایمان طبیعی برای نوزادان:

- تکامل طبیعی جنین- کاهش مشکلات تنفسی- دریافت باکتری های محافظت کننده- تحریک بیشتر سیستم قلبی عروقی و گردش خون- رشد مطلوب مغز و مکیدن بهتر شیر مادر



زایمان طبیعی

گروه هدف: خانم ها در سنین باروری



*عوارض بلند مدت:

- ۱- خون ریزی های دیررس
- ۲-افتادگی-شل شدگی یا باز شدن واژن
- ۳-عدم کنترل ادرار و مدفوع



عوامل خطرپس از زایمان:

- خون ریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل
- افسردگی شدید
- سوزش یا درد هنگام زایمان کردن
- تب ولرز
- درد سوزش و ترشح از محل بخیه ها
- درد وتورم یک طرف ساق پا
- درد شکم و پهلوها
- درد و تورم و سفتی پستان ها

عوارض زایمان طبیعی

*عوارض کوتاه مدت:

- ۱- انقباض های نا کافی رحم درحین زایمان
- ۲- نا مرتب شدن ضربان قلب جنین
- ۳- تحت فشار قرارگرفتن بندناف نوزاد در طول زایمان
- ۴- تغییر فرم دستگاه تناسلی
- ۵- عفونت
- ۶- خون ریزی
- ۷- فشارخون بالا
- ۸- ناتوانی مادر در زور زدن

منبع: www.iranbanou.com/magazine/

مجله بهداشت و سلامت

تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز
با تأیید اساتید گروه متخصصین زنان و زایمان مرکز
بازبینی بهار ۱۴۰۴