



کد سند: PEBRO219-01

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱

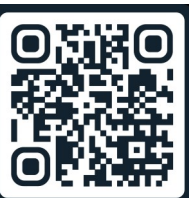
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۱۰

آموزش به بیمار «زایمان طبیعی»



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی، مراقبت های قبل و بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد...) می باشد:
05138042027



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

*در این مرحله در هر شروع انقباض رحمی؛ یک نفس عمیق بگیرید و در طول انقباض با تمام قوا زور بزنید و نوزاد خود را به بیرون هدایت کنید.
*طول مدت این مرحله نیز به طور متوسط از ۵۰ دقیقه در زنان نخست زا تا ۲۰ دقیقه در زنان چندزا متغیر است، ممکن است در صورت نرمال بودن ضربان قلب جنین و طبیعی بودن وضعیت مادر تا ۲ ساعت نیز زمان ببرد.
مرحله سوم زایمان طبیعی

از تولد نوزاد تا خروج جفت را شامل میشود.

*می توانید همان حالت و پوزیشنی که زایمان کردید را داشته باشید.

*به این مرحله نیز در صورت عدم خروج جفت و عدم خونریزی ۳۰ دقیقه تا یک ساعت زمان داده میشود.

مرحله چهارم زایمان طبیعی

از زایمان جفت تا دو ساعت بعد از زایمان تعریف میشود.

*در این مرحله در صورت نیاز به بخیه در ناحیه واژن برای شما ترمیم انجام میشود.

*تماس پوست با پوست و شیردهی انجام میشود.

*تحت نظر از مراقبت های ویژه مامایی در زایشگاه قرار دارید.

با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان

(بازنگری چهارم)

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



مرحله اول زایمان طبیعی (فاز فعال)

این مرحله از باز شدن دهانه رحم شما از ۶ سانتی متر تا ۱۰ سانتی متر که باز شدن کامل دهانه رحم است؛ تعریف میشود.

*در این مرحله تکنیک های تنفسی، گوش دادن به موسیقی و نواهای مورد علاقه، ماساژ کمر و بو کردن رایحه های آرام بخش، به شما کمک میکند.

*جهت گرفتن نوار قلب و گوش دادن به صدای جنین در این مرحله با ماما همکاری کنید.

*حالت ها و پوزیشن هایی که ماما به شما آموزش میدهد انجام دهید.

*در هنگام کمردرد و انقباض های رحمی تکنیک های تنفسی شکمی را انجام دهید و در هنگام دردها زور ننید تا دهانه رحمتان ورم نکند و بسته نشود.

*در این مرحله باز شدن هر سانت دهانه رحم شما ممکن است ۱-۲ ساعت زمان ببرد، پس صبور باشید و به ماما و پزشک خود اعتماد کنید. در صورت نرمال بودن نوار قلب جنین به شما فرصت داده میشود.

مرحله دوم زایمان طبیعی

باز شدن کامل دهانه رحم تا تولد نوزاد شما تعریف میشود.

*حالات شما در این مرحله شامل ظاهر شدن عرق بر روی صورت و پشت لب، افزایش بی قراری، احساس زور زدن و اجابت مزاج میباشد، این علائم نشان دهنده قریب الوقوع بودن زایمان شماست و تولد نوزاد شماست.



مادر عزیز

ضمن خیرمقدم به شما مادرگرامی پیشاپیش قدم نورسیده را به شما تبریک و تهنیت عرض میکنیم امید است لحظات خوشی را در این مرکز داشته باشید. در این پمفلت آموزش های لازم جهت زایمان طبیعی به شما داده شده است.



زایمان طبیعی: به فرآیند خروج جنین از طریق واژن، بدون اینکه نیاز به عمل جراحی سزارین باشد، زایمان طبیعی میگویند. در این روش زایمان بدن مادر و جنین برای این مسیر آماده میشود و انقباضات رحمی در پیشرفت خروج جنین و تولد نوزاد نقش دارند.

* زمانی که دهانه رحم بسته در نتیجه دردهای کمر شما یا همان (انقباضات رحمی شروع کننده زایمان) شروع به باز شدن میکند باید دهانه رحم شما ده سانت کامل باز شود تا به خروج سر جنین از رحم به واژن و سپس تولد نوزاد منجر شود.

زایمان طبیعی در واقع به ۴ مرحله تقسیم میشود. مرحله اول زایمان طبیعی دارای دو فاز نهفته و فعال است.



مرحله اول (فاز نهفته) طبیعی

۱- فاز نهفته:

این مرحله از شروع انقباضات منظم رحمی (کمر درد های منظم شما) تا باز شدن دهانه رحم از حالت بسته تا به اندازه ۶ سانتی متر را شامل میشود.

منظور از انقباضات منظم رحمی حداقل سه انقباض رحمی که به صورت کمر درد مادر احساس میکند، در ۱۰ دقیقه می باشد.

اقدامات انجام شده در فاز نهفته

در این مرحله معمولاً مادران با شروع انقباضات منظم رحمی مراجعه به زایشگاه یا پزشک یا مامای معالج خود دارند.

اگر با شکایت درد زایمان مراجعه کنید پس از صحبت کردن با شما و گرفتن شرح حال از شرایط شما و اظهارات شما، علایم حیاتی شما توسط ماما چک میشود و صدای قلب جنین شما شنیده میشود.

تحت * معاینه واژن قرار میگیرید و باز شدن دهانه رحم بررسی میشود، در صورت باز شدن دهانه رحم ۵ سانتی متر در زایشگاه جهت زایمان طبیعی بستری زایشگاه میشود.

* توجه کنید که در حین معاینه توسط پزشک یا ماما به موارد تخصصی دیگر نیز توجه میشود که توضیح آن در این مبحث نمی گنجد.



اگر انقباضات مناسب و موثری نداشته باشید دهانه رحم

شما از ۵ سانت کمتر باز شده باشد، از شما نوار قلب جنین گرفته میشود، با تایید حرکات جنین در طی نوار قلب، میتوانید در مکانی نزدیک بیمارستان ساکن شوید و طی ۲-۴ ساعت دیگر بابت بیشتر شدن انقباضات رحمی مجدد مراجعه کنید.

توصیه ها در مرحله نهفته

طی این مرحله به علایم نیاز به مراقبت ویژه؛ شامل آبریزش ناگهانی، خونریزی، لکه بینی، کاهش حرکات در «یک ساعت کمتر از ۴ حرکت»، افزایش تعداد انقباضات توجه کنید «در صورت وقوع هریک از علایم نیاز به مراقبت ویژه مجدد مراجعه کنید.»

* این مرحله در صورت عدم وقوع علایم نیاز به مراقبت ویژه، ممکن است بیش از ۱۴ ساعت در زنان چندزا و بیش از ۲۰ ساعت در زنان نخست زا طول بکشد که مرحله نهفته طول کشیده نام میگیرد، نگران نباشید و صبور باشید پزشک و ماما شما را در این زمینه راهنمایی میکنند.

میتوانید در منزل دوش آب گرم بگیرید، پیاده روی داشته باشید، آموزش و یادگیری تنفس های شکمی با کنترل ۶-۹ تنفس در دقیقه و با آگاهی بردم و بازدم توصیه میشود. گوش دادن موسیقی مورد علاقه و نواهای مذهبی، تجسم سازی مثبت، ماساژ نواحی کمر و شکم و پاهای توصیه میشود.

