

NVD(NORMAL VAGINAL DELIVERY)

زایمان طبیعی

تعریف

زایمان طبیعی: زایمان فرایند فیزیولوژیک در تولد نوزاد می باشد .
انقباضات رحمی منظم و غیر ارادی که منجر به ورود محصولات حاملگی به
کانال زایمان و خروج آن می گردد .

وضع حمل: خروج کامل جنین وجفت از کانال زایمان

علائم شروع زایمان :

- ۱- خارج شدن مقدار کمی از ترشحات به همراه خون از کانال زایمان
- ۲- شروع دردهای حقیقی
- ۳- پاره شدن کیسه آب دور جنین

مراحل زایمان :

۱- فاز نهفته: (میزان باز شدن دهانه رحم تا ۴ سانتی متر): از شروع
نشانه های زایمان تا منظم شدن انقباضات رحمی

۲- فاز فعال: (میزان باز شدن دهانه رحم از ۴-۱۰ سانتی متر) : از شروع
دردهای منظم رحمی تا باز شدن کامل دهانه رحم

در مراحل فاز نهفته در صورتی که زایمان طبیعی باشد در اتاق درد زائو
حضور دارد . در صورت زایمان فیزیولوژیک به اتفاق همراه و زایمان بدون
درد در فاز فعال به اتاق زایمان منتقل میشود و تا انتهای زایمان در آن اتاق
می باشد . در زایمان طبیعی در صورت باز شدن کامل دهانه رحم زائو به
اتاق زایمان منتقل میشود و در هر دو گروه پس از زایمان زائو به اتاق پس
از زایمان منتقل می شود که بر اساس وضعیت زائو ۲ ساعت و بیشتر تحت
نظر با چک خونریزی و علائم طبیعی می باشد .

شش هفته اول پس از زایمان دوره نقاهت پس از زایمان (نفاس) نامیده
می شود . در این مدت لازم است مادر در چند نوبت توسط کارکنان
بهداشتی مراقبت شود . آشنائی مادران با مراقبتهای پس از زایمان به
ایشان کمک می کند تا دوران نقاهت پس از زایمان را به دور از هر گونه
خطری سپری نمایند .



شناسنامه

منبع:	زنان زایمان ویلیامز
تهیه کننده:	ولید آموزش به بیمار
تاریخ بازنگری:	بهار ۱۴۰۰
تاریخ اعتبار:	دو سال
تایید کننده:	مسئول علمی بخش

ارتباط با ما:

شماره تماس:

071-2279701-9

داخلی:.....

وبسایت:

<http://shirazmch.ir>

ایمیل:

motherhosp@gmail.com



بیمارستان فوق
تخصصی مادر و
کودک غدیر
GHADIR MOTHER
& CHILD HOSPITAL

مراقبت‌های پس از زایمان طبیعی در منزل :

تغذیه : در روزهای پس از زایمان تا زمان برقراری دفع مدفوع از خوردن غذاهای نفاخ (شیر، حبوبات، سبزیجات خام مثل کلم و آب میوه های غیر طبیعی مانند ساندریس) استفاده نشود .

در هفته های اول پس از زایمان برای جبران خون از دست رفته و کم خونی در رژیم غذایی مادر پروتئین فراوان (کباب ؛ جوجه ؛ گوشت و مرغ آب بز) وجود داشته باشد و مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین تا ۳ ماه ادامه یابد. برای جلوگیری از بیوست و کاهش عوارض روده ای، راه رفتن در اولین فرصت و استفاده از غذاهای ملین (روغن زیتون، انجیر و آلوی خیس خورده، سبزیجات پخته شده مثل هویج، کدو، سیب زمینی و اناناس و...) و مصرف آب به میزان کافی توصیه می شود.

مراقبت‌های بهداشتی

ناحیه تناسلی پس از هر بار دفع ادرار و اجابت مزاج به ویژه در طول مدت خونریزی با آب شسته شود (در صورت تورم محل بخیه با سرم نمکی مخصوص شستشو محل بخیه را بشوئید) و پس از آن محل بخیه ها را خشک نمایید . از چراغ مطالعه با رعایت فاصله مناسب، ۳ نوبت در روز هر نوبت به مدت ۲۰ دقیقه جهت ترمیم زودتر بخیه ها استفاده کنید .

بخیه محل پرینه در زایمان طبیعی نیازی به کشیدن ندارد و خود به خود جذب می شود . با تعویض لباس زیر و نوار بهداشتی در فواصل کوتاه و خشک نمودن لباسهای زیر در معرض آفتاب و یا به وسیله اتو از بروز عفونت در محل بخیه ها جلوگیری کنید . بهتر است از حدود ۶ ساعت پس از زایمان طبیعی دوش ایستاده گرفته و حمام کردن میتواند در روزهای بعد تکرار شود. ترشحات در چند روز اول پس از زایمان قرمز رنگ و بعد از ۳ الی ۴ روز کم رنگ تر میشود و تا ۴ هفته ممکن است ادامه یابد . در صورت خونریزی شدید بیش از قاعدگی همراه با تکه های بزرگ لخته یا در کمتر از یک ساعت نوار بهداشتی کاملا به خون آغشته گردد به پزشک یا نزدیکترین واحد درمانی مراجعه کنید .

استفاده از باندهای فشاری یا جوراب های مخصوص بعد از زایمان توصیه میشود. جهت تسریع بهبودی، در ساعات خواب نوزاد شما نیز استراحت داشته و از بیدار ماندن تا دیر وقت پرهیزید.

تنظیم خانواده: فعالیت های جنسی را میتوان پس از متوقف شدن ترشحات و خونریزی ۴ الی ۶ هفته پس از زایمان انجام داد . در مورد جلوگیری از بارداری با پزشک خود قبل از ترخیص و در ویزیت پس از زایمان صحبت شود یا به نزدیکترین مراکز بهداشتی مراجعه نمایید .



فعالیت‌های ورزشی :

بیمار میتواند بر اساس راحت بودن خود به فعالیت‌های برگردد . پیاده روی ۱ الی ۲ هفته پس از زایمان و انجام ورزشهای تقویت عضلات شکم ۳ هفته پس از زایمان شروع میشود. در کسانی که ورزش میکنند و شیردهی مناسبی دارند برگشت وزن به میزان قبل از بارداری تا ۶ ماه پس از زایمان اتفاق می افتد . در صورت بروز خستگی هنگام ورزش استراحت نمایید .

علائم خطر پس از زایمان :

- تب و لرز
- سردرد ، سرگیجه و رنگ پریدگی
- خونریزی شدید بیش از قاعدگی در هفته اول و دوم
- سوزش و درد هنگام ادرار کردن یا عدم دفع ادرار و مدفوع
- خروج ترشحات چرکی بدبو از مهبل (واژن)
- درد ، تورم و سفتی پستانها
- درد و ورم یک طرفه ساق و ران