

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع)
	عنوان سند: زایمان طبیعی	
شماره سند: M.04.N-M/24 تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵		
شماره بازنگری: ۱ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۷/۲۰		
شماره ویرایش: تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۷/۲۰		

زایمان طبیعی



واحد آموزش به بیمار

بخش زنان و زایمان

* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد
زیر را اسکن نمایید

- احساس گرما در هر ناحیه از پا
- سردرد شدید و قطع نشدنی
- استفراغ شدید یا مداوم
- مشکلات بینایی مثل دوبینی، تاری و کاهش دید یا وجود نقاط چشمک زن یا نورانی در محدوده دید
- نشانه های شوک مثل سرگیجه، ضعف، ضربان قلب بالا یا تپش قلب، تنفس سریع یا کوتاه، رنگ پریدگی و احساس بی قراری یا سردرگمی
- داشتن احساس اندوه و ناامیدی شدید



- در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۲ با کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید. شماره تلفن کلینیک پرستاری: ۱۴-۲۲۳۳۳۴۷۲ داخلی ۲۲۷
- در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

منبع:

بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۸

- * لباس زیر تنگ نپوشید زیرا به همراه نوار بهداشتی، از رسیدن هوا به زخم جلوگیری و روند خوب شدن زخم را کند می کند.
- * نوار یا پد بهداشتی خود را هر دو تا چهار ساعت یک بار عوض کنید.
- * در صورت وجود زخم، از تجمع خون روی زخم این ناحیه جلوگیری کنید.

در صورت داشتن علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- * تب، حتی تب خفیف
- * کاهش نیافتن خونریزی بعد از هفته اول پس از زایمان
- * درد شدید یا رو به افزایش در ناحیه واژن
- * درد زیاد در ناحیه پریینه
- * درد یا حساسیت در یک قسمت از سینه
- * درد در قفسه سینه یا سرفه همراه با خون
- * احساس تنگی نفس
- * درد یا سوزش هنگام دفع ادرار
- * ترشحات بدبو از واژن
- * درد شدید یا مداوم در پا
- * حساسیت به لمس پا

زایمان طبیعی:

زایمان اوج دوران بارداری یک زن است که شامل خارج شدن یک یا چند نوزاد از رحم مادر است. زایمان طبیعی یک پدیده طبیعی و فیزیولوژیکی است که خلقت و پرودگار آن را برای تولد نوزاد تعریف کرده است و در حقیقت هیچ روش غیر طبیعی نمی تواند جایگزین این روش زایمان گردد.

در این روش مادر اجازه می دهد که طبیعت انسان کار خود را در زایمان انجام دهد. در زایمان طبیعی، در حقیقت عبور بچه از کانال زایمان، موجب می گردد تا ریه های جنین از مایعی که داخل ریه قرار دارد خالی شود و آن فشار و دردهای زایمانی که با انقباضات به سینه جنین فشار وارد می کند سبب نفس کشیدن نوزاد متولد شده می گردد، که این اولین تنفس، بهترین نفس است.



تغذیه پس از زایمان:

- مواد غذایی حاوی فیبر بالا مثل برنج قهوه ای، نان سبوس دار و سبزیجات بخورید.
- دو بار در هفته ماهی قزل آلا یا سالمون بخورید.
- انجیر خشک، برگه زردآلو یا هلو مصرف کنید.
- میوه هایی مثل انواع توت ها و پرتقال را در میان وعده های خود قرار دهید.
- برخلاف تصور، کاجی به دلیل چرب بودن غذای مناسبی برای روزهای بعد از زایمان نیست.
- لبنیات کم چرب مصرف کنید.
- مایعات زیاد (۸ لیوان در روز) و آب میوه خانگی بنوشید.
- به سالاد و غذاها، روغن زیتون اضافه کنید.
- تا ۳ ماه پس از زایمان قرص آهن بخورید.



مراقبت از زخم:

- * روی بخیه هایتان نشینید
- * برای جلوگیری از باز شدن بخیه ها، بهتر است تا خوب شدن زخم، روی یک بالش طبی حلقوی بنشینید.
- * بهتر است از توالت ایرانی استفاده کنید.
- بعد از دستشویی، زخم را با آب ولرم بشویید و سپس با باد سشوار آن را خشک کنید.
- * اگر نخواستید از سشوار استفاده کنید، هر بار از یک حوله تمیز و نرم استفاده کنید.
- * ساعت هایی در روز بدون لباس زیر دراز بکشید تا زخمتان هوا بخورد.
- * در روزهای اول زیاد روی پاهایتان نایستید.
- * زخم را دستکاری نکنید و بدون اجازه پزشک روی آن پماد، کرم یا لوسیون نزنید.
- * از نوار بهداشتی ساده و بزرگ بدون پودر جاذب یا رویه مشبک استفاده کنید.
- * هرگز از تامپون استفاده نکنید.