

❖ زایمان طبیعی:

فرایند زایمان به طور معمول بین هفته ۳۷ تا ۴۲ بارداری شروع می شود؛ کنش و واکنش هایی در رحم ایجاد شده و علائم تولد نوزاد پدیدار می شود که با خروج نوزاد، زایمان طبیعی صورت می گیرد.

وضعیت جسمانی بیشتر مادرانی که از این طریق فرزند خود را به دنیا می آورند، به سرعت بهبود یافته و نوزادان سالمی خواهند داشت؛ ضمن این که زایمان های بعدی هم در فرایندی کوتاه تر و با ریسک بسیار کم برای مادر و فرزند طی خواهد شد.

در برخی موارد پزشکان ممکن است تصمیم بگیرند که زایمان را القا و ایجاد کنند که در این موارد ممکن است از دارو برای ایجاد انقباضات از طریق وریدی شروع کنند.

❖ آیا می توان درد زایمان طبیعی را

کنترل کرد؟

زایمان معمولا دردناک است، اما میزان درد برای هر زن متفاوت است. زنان می توانند به روش های مختلف خود را با درد زایمان طبیعی تطبیق دهند و آن را مدیریت کنند. در واقع روش های متفاوتی برای بی دردی وجود دارد و در افراد مختلف روش های متفاوتی می تواند کاربرد داشته باشد. برخی زنان دوست دارند که زایمان، فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی صورت بگیرد. این به این معنی است که هیچ روش دارویی در حین زایمان برای درد استفاده نمی کنند و به جای آن روش های دیگر، نظیر: ورزش های تنفسی برای کاستن درد را انتخاب می کنند. گروهی دیگر، روش دارویی را برای کاهش درد زایمان انتخاب می کنند.

❖ پس از زایمان چه اتفاقی می افتد؟

پس از تولد نوزاد، پزشک یا ماما بند ناف را با یک گیره می بندد و سپس جدا می کند و نوزاد را به مادر تحویل می دهد (مادران نباید فراموش کنند که پس از زایمان، مقداری خونریزی تا چند هفته پس از زایمان طبیعی است).

❖ علائم خطر پس از زایمان:

در صورت موارد زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید: افزایش خونریزی

- خونریزی با حجم زیاد با لخته های بزرگ
- احساس سرگیجه یا غش کردن
- تب
- استفراغ
- درد جدید در بدن
- سردرد شدید یا اختلال بینایی
- احساس غم یا درماندگی

❖ شیر مادر :

نوزادانی که با زایمان طبیعی به دنیا می آیند، دارای علاقه بیشتری در انجام رفتارهایی مانند مکیدن و گرفتن سینه مادر می باشند .

بعد از زایمان طبیعی، تماس پوست به پوست در مادر و نوزاد رخ می دهد. این تماس دارای فواید روانی بسیاری برای نوزاد می باشد، از جمله :

- رشد مطلوب مغز و مکیدن بهتر شیرمادر
- دریافت باکتری های محافظت کننده :
هنگامی که نوزاد از مجرای زایمان عبور می کند، باکتری های محافظت کننده را برمی دارد. این باکتری ها وارد روده نوزاد می شوند و سیستم ایمنی را شکل می دهند. عبور از مجرای زایمان، سیستم قلبی عروقی جنین را تحریک می کند و باعث گردش خون بهتر و آماده سازی او برای تولد می گردد.

❖ فواید زایمان طبیعی برای نوزاد:

۱= تکامل جنین: وقتی رشد جنین کامل می شود، زایمان طبیعی انجام می شود.

۲= کاهش مشکلات تنفسی: هنگامی که کودک از دهانه واژن با فشار عبور می کند، مایع آمنیوتیک از ریه نوزاد خارج می شود.

❖ فواید زایمان طبیعی برای مادر :

درد و ناراحتی بخشی از زایمان است، اما با زایمان طبیعی، زنان احساس قدرت و رضایت بیشتری دارند و از این حس که مادر شده اند لذت می برند. همچنین مرگ و میر در این روش بسیار کمتر از سزارین است.

منبع:

درسنامه پرستاری مادر و نوزاد لیفر



مرکز آموزشی درمانی، بیمارستان سینا
شهرستان زرنند



فواید زایمان طبیعی

گروه هدف: زنان باردار
واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری : زمستان ۱۴۰۳