

ترویج زایمان طبیعی

عدم آگاهی مادر موجب ایجاد و عوارض جبران ناپذیر ترس مادران از زایمان طبیعی می‌شود.

برای پیشگیری از تمام عوارض و کاهش مداخلات پزشکی باید از چگونگی ارتقای سلامت در حین بارداری و زایمان آگاهی کافی داشت.

آگاهی مادر و یادگیری مهارت های لازم در بارداری و زایمان با شرکت در کلاسهای آمادگی برای زایمان می-تواند در انجام زایمان وی موثر باشد و با یادگیری تمرین های کششی- تن آرامی- ماساژ و الگوهای تنفسی به او کمک می کند تا زایمان را هدایت کرده بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه و زایمان خوشایندی داشته باشد.

کلاسهای آمادگی برای زایمان، مکمل مراقبتهای دوران بارداری است.

زایمان طبیعی بهترین روش تولد یک انسان

با فرا رسیدن هفته های آخر بارداری در بدن تغییراتی روی می‌دهد که زن باردار و جنین را برای زایمان آماده می‌کند. در این زمان جنین قادر است به زندگی خود در خارج از رحم ادامه دهد و بهترین روش تولد یک انسان زایمان طبیعی است.

فرآیند تولد نوزاد هفته ها قبل از آنکه دردها توسط مادر احساس شود. شروع می‌شود و بدن آرام آرام خود را برای زایمان آماده می‌کند.

روز بزرگ

معمولا زنان باردار با شروع دردها وقوع زایمان را تشخیص می‌دهد ولی همیشه دردها واقعی نیستند تنها دردهای واقعی باعث خروج جنین از کانال زایمان می‌شود.

این دردها در اصل انقباض رحم است که موجب باز و نرم شدن دهانه ی رحم و پایین راندن جنین می‌شود.

دردهای واقعی زایمان

فاصله دردها منظم است و همراه با سفت شدن رحم و شکم است.

-فاصله ی بین دردها کم می شود.

- شدت دردها بیشتر می شود.

- درد در ناحیه ی کمر و شکم است با استراحت از بین نمی رود.

-معمولا شروع دردها با خروج ترشح مخاطی آغشته به خون است.

در صورت مشاهده ی موارد زیر به ماما و پزشک اطلاع دهید

*شروع دردهای واقعی زایمان

*کیسه آب پاره

*با اندازه ی کافی حرکت جنین را احساس نکنید.

*خونریزی شروع شده باشد.

*فاصله ی دردها نزدیک به هم و شدت دردها بسیار زیاد باشد.

*استراحتی در بین دردها وجود نداشته باشد یا خیلی کم باشد.

درد زایمان

واکنش هر زن باردار نسبت به درد زایمان متفاوت است. تحت تاثیر عوامل زیادی مثل فرهنگ و احساس ترس و نگرانی تجربه زایمان قبلی و میزان آمادگی برای بچه دار شدن و حمایت همسر می‌باشد.

در هنگام درد زایمان هورمونهایی در بدن ترشح می‌شود که تاثیر فراوانی بر روند زایمان دارند. ترس و نگرانی زن در زمان زایمان باعث افزایش درد می‌شود و ترشح مواد تسکین دهنده درد را کاهش می‌دهد.

روشهای کاهش درد زایمانی

تمرینهای کششی و مهارت تنفسی

اکسیژن اولین چیزی است که جنین در دوران بارداری و زایمان نیاز دارد. تنفسهای منظم و صحیح یکی از آسان ترین روشهای کاهش درد زایمان است. با آموزش تمرینات کششی علاوه بر کاهش درد زایمان از عوارض پس از زایمان می‌کاهید.

تغییر وضعیت

موجب رفع خستگی و راحتی بیشتر و بهتر شدن گردش خون و کمک به زایمان می‌شود. در هر حالتی که به دلخواه اوست می‌تواند حرکت کند که حرکت، توانایی را برای تحمل درد افزایش می‌دهد.



وزارت بهداشت، درمان و رفاه اجتماعی

کد: KH - NC - HE111	بیمارستان خاتم الانبیا
تاریخ تدوین: 1400/01	میانه
تاریخ ابلاغ: 1400/01	

عنوان:

ترویج زایمان طبیعی



تهیه و تنظیم: سونیا عزیزی

سمت: ماما

تحصیلات: کارشناس مامایی

وسایل مورد نیاز زائو

دستمال کاغذی، نوار بهداشتی، لباس زیر مناسب، لوازم شخصی (مسواک - خمیر دندان - لیوان - شانه - دمپایی)، سونوگرافی، آزمایشات، پرونده ی بهداشتی، شناسنامه خود و همسر، کارت ملی، تلفن های ضروری

وسایل مورد نیاز نوزاد

لباس مناسب و کلاه، جوراب، زیر پوش، شلوار، لباس رو، پتوی نوزاد، پوشک، ساک حمل وسایل

نکات مهم در مراجعه به بیمارستان

قبل از مراجعه، زیور آلات خود را خارج کنید.

لاک روی ناخن را پاک کنید.

به همراه خود آبمیوه و خرما داشته باشید.

همراه مناسب برای کمک به زائو با خود بیاورد.

منابع:

- ویلیامز 2018
- بوکلت دوستدار مادر و کودک

آدرس : میانه _ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن : 5-52220901

موسیقی و آوای خوش

شنیدن موسیقی دلخواه و آوای قرآن موجب تن آرامی و کاهش احساس درد می شود.

انحراف فکر

با فکر کردن به چیزها و خاطرات خوب، دعا کردن و نگاه به عکسهای دوست داشتنی باعث کاهش درد زایمان می - شود.

گرما

دوش آب گرم، حوله ی گرم روی شکم و کمر و ران و وان آب گرم باعث کاهش درد می شود.

ماساژدرمانی

- استفاده از بخور و روغنهای بابونه و پونه
- استفاده از داروهای بی دردی



تاب تاب بازی
منو طبیعی بندازی