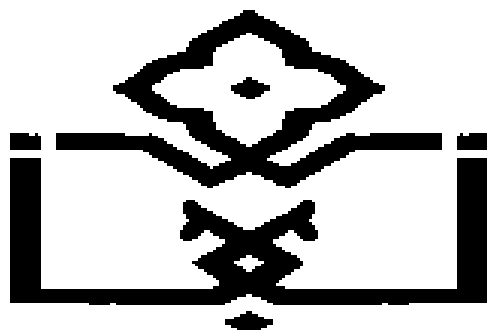
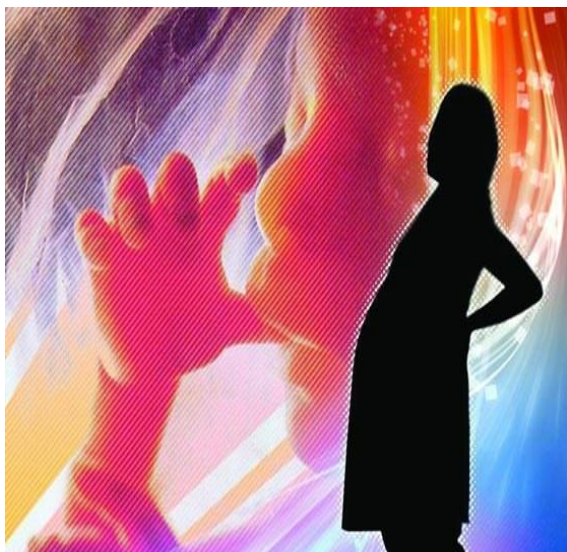




دانشگاه علوم پزشکی زنجان
بیمارستان ایثار ايجرود

زایمان طبیعی را بشناسیم



فواید روانی زایمان طبیعی

- احساس خوشایند از توانایی در زایمان طبیعی
- احساس مشارکت در زایمان و درک نحوه تولد نوزاد
- احساس تسلط و حاکم بودن بر اتفاقات حین زایمان
- احساس برقراری ارتباط فوری و پیوند عاطفی با نوزاد پس از وضع حمل
- احساس رضایت از پذیرفتن مسوولیت های مادرانه و مراقبت از نوزاد

فواید زایمان طبیعی برای نوزاد

- مادرانی که زایمان طبیعی می کنند در تماس اولیه نوزاد با مادر و تغذیه با شیر مادر پس از تولد موفق ترند ولی شیردهی در زنانی که سزارین می شوند با تاخیر آغاز می گردد.
- زایمان طبیعی به نوزاد فرصت می دهد خود را با محیط خارج از رحم تطبیق دهد. در واقع انقباض های طبیعی رحم هنگام زایمان، سبب خروج مایع از ریه های نوزاد و کنار آمدن تدریجی نوزاد با محیط خارج از رحم می شود.

مزایای زایمان طبیعی

- خطرات و عوارض بی هوشی در این زایمان وجود ندارد
- در زایمان طبیعی درد قبل از وضع حمل است ضمن این که چون درد زایمان طبیعی متناوب است بین فواصل درد برای فرد امکان استراحت هست.
- در روند زایمان طبیعی مادر کاملاً هوشیار است.
- درصد ابتلا به عفونت در مادر بسیار کمتر از سزارین است.
- طول دوره بستری شدن و استراحت بسیار کمتر است و مادر می تواند به زودی در کنار خانواده از فرزندش مراقبت کند.
- حجم خونی که مادر از دست می دهد، بسیار کمتر از زایمان سزارین است.
- مادرانی که زایمان طبیعی می کنند خیلی زودتر به تناسب اندام می رسند.
- در زایمان طبیعی امکان تماس پوست به پوست و دلبستگی مادر و نوزاد بیشتر است در نتیجه مادران در تداوم شیردهی موفق ترند.
- از نظر اقتصادی به نفع مادر، خانواده و جامعه می باشد.

زایمان طبیعی را بشناسیم

زایمان طبیعی یکی از جلوه‌های مهیج آفرینش است. پس از طی شدن 9 ماه دوران بارداری و تکامل جنین انقباضات رحم شروع می‌شود. مواد مسدودکننده از کانال زایمان خارج می‌شوند، کیسه آب پاره می‌شود، دهانه رحم بتدریج گشاد شده و طول کانال زایمان کاهش می‌یابد و با انقباضات پی در پی رحم، جنین با سرازیر شدن به داخل لگن به آرامی سفر به دنیای خارج از مادر را شروع می‌کند.

چگونه می‌توان از زمان شروع زایمان مطلع شد؟

- خروج مقداری مخاط خونی از مهبل که معمولاً چند ساعت قبل از زایمان شروع می‌شود البته در بعضی از مادران این علامت ممکن است وجود نداشته باشند.
- انقباضات رحمی: احساس سفت شدن رحم برای چندین ثانیه و سپس آزاد شدن آن را انقباض رحمی می‌گویند. در ابتدا فاصله انقباضات، طولانی است اما بتدریج طول مدت و دفعات انقباض بیشتر خواهد شد.
- پاره شدن کیسه آمنیوتیک (کیسه آب): احتمال دارد مایع آمنیوتیک به یکباره و با فشار زیاد از رحم خارج شود که در این صورت باید بلافاصله به بیمارستان مراجعه شود در صورت پاره شدن کیسه آب و متولد نشدن جنین تا 24 ساعت بعد از آن خطر عفونی شدن جنین وجود دارد.

در بیمارستان چه خواهد گذشت؟

با نزدیک شدن زمان زایمان، انقباضات تشدید می‌گردد درد زایمان مانند سردرد یا درد ناشی از شکستگی نیست این درد یک احساس قوی سفت شدن ماهیچه‌های رحم است که مرتب در حال رفت و برگشت می‌باشد. در زمانی که انقباضات بسیار زیاد می‌شود بهتر است نفس عمیق بکشید و به آرامی هوا را از دهان خود خارج کنید، قدم بزنید و شروع به ماساژ آرام کمر و یا شکم نمایید این امر می‌تواند از شدت درد بکاهد.



مراحل زایمان طبیعی

زایمان سه مرحله دارد: اولین مرحله باز شدن دهانه رحم، دومین مرحله به دنیا آمدن و خروج نوزاد و سومین مرحله خروج جفت می‌باشد.

مرحله اول زایمان: دهانه رحم نرم و کشیده خواهد شد.

ممکن است چندین ساعت طول بکشد تا دهانه رحم کاملاً باز شود و سر نوزاد در مهبل مشخص گردد.

مرحله دوم زایمان: زمانی که دهانه رحم کاملاً باز شد با یک انقباض شدید نوزاد از رحم خارج خواهد شد پس از چندین بار زور زدن مادر به طرف پایین طی ده تا سی دقیقه سر جنین معلوم خواهد شد. کیسه آب قبل از به دنیا آمدن نوزاد پاره می‌شود.

مرحله سوم زایمان: پس از خروج کامل نوزاد معمولاً یک مرحله تنفس و استراحت قبل از خروج جفت وجود خواهد داشت معمولاً یک زور مادر برای خروج جفت کافی است.

