

## زایمان طبیعی

زایمان قدیمی ترین روش تولد نوزاد است که به دلیل اثر مطلوب در بهبودی سریع مادران و بهتر رشد نوزادان و سلامت آنها نسبت به عمل سزارین برتری دارد

نوزاد قبل از بریدن بندناف نوزاد روی سینه مادر قرار میدهند تا تماس پوست با پوست نوزاد و مادر برقرار شود این تماس فواید زیادی که باعث ارتباط عاطفی مادر و نوزاد در آینده میشود که یکی از بهترین تجربه های زندگی است .

### مزایای زایمان طبیعی

مدت زمان بستری شدن بعد از زایمان طبیعی کمتر از سزارین است

مدت بستری شدن و توانایی بازگشت به کارهای عادی و روزمره بعد از زایمان خیلی کمتر از سزارین است

حجم خونی که مادر طی زایمان طبیعی از دست میدهد تقریباً نصف عمل سزارین است لذا خطر خونریزی کمتر از سزارین است

در زایمان طبیعی خطر ریسک بیهوشی برای زایمان طبیعی ندارد

از نظر اقتصادی به نفع مادر- بیمارستان - جامعه است

در صد ابتلا به عفونت در بین مادران سزارین شده بیشتر از مادران است که زایمان طبیعی نموده اند

مادرانی که زایمان طبیعی داشتند در دادن اغوز به نوزاد خود موفق تر هستند چرا که اغوز به عنوان اولین واکسن برای کودک منافع زیادی دارد

مادرانی که زایمان طبیعی داشتند در امر شیردهی نسبت به مادران سزارینی موفق تر هستند

بعد از زایمان طبیعی مادران با ورزشهای مناسب به مراتب سریعتر از زمانی که سزارین میشوند میتوانند تناسب اندام خود را بدست آورند



## مراقبتهای بعد از زایمان طبیعی

مهمترین و خطرناکترین زمان بعد از زایمان طبیعی ۶ ساعت اول هست در این زمان باید علایم حیاتی مانند فشار خون - دمای بدن - تنفس - نبض و همچنین مقدار خونریزی کنترل میگردد .  
مادران بعد از ۶ هفته به حالت طبیعی خود برمیگردند و تا ۴۰ روز خونریزی داشته و بسته به شرایط مادر متغیر است .

مادران بعد از زایمان طبیعی باید یک هفته تا ۱۰ روز توسط پزشک متخصص زنان زایمان معاینه ویزیت میگردد یکی از بهترین ورزشهایی که بعد از زایمان طبیعی میتواند به روند بهبودی کمک کند پیاده روی سبک است

به دلیل کم تحرکی مادران احتمال مبتلا شدن به یبوست بالا میرود برای پیشگیری مصرف میوه غلات و مواد غذایی فیبر دار و مایعات افزایش دهید تا دفع راحتتر انجام شود



## علائم خطر بعد از زایمان

درد قفسه سینه با سرفه - احساس تنگی نفس - سوزش ادرار همراه با درد - ترشحات بدبو و ازن  
احساس گرما و درد و حساسیت پا - سردرد شدید - مشکلات بینایی - تاری دید - دو بینی  
سرگیجه طپش قلب - سرگیجه - داشتن احساس نا امید و یا اندوه - خونریزی غیر طبیعی -  
درد وتورم و سفتی پستانها - ورم و درد یک طرفه ساق و رانها



## مراقبتهای بعداز زایمان در منزل

زخم محل بخیه ناحیه پرینه عمیق نیست به همین دلیل در مدت کوتاهی جوش میخورد تا ۱۰ روز باید نکات زیر رعایت شود

۱- روی بخیه ها سعی کنید ننشینید

۲- بعداز دستشویی زخم را با اب ولرم و یا سرم شستشو شسته در صورت امکان با سشواری

خشک کنید و با حوله تمیز و نرم خشک کنید

۳- ساعاتی در روز دراز کشیده تا زخمها تون در معرض هوا باشد

۴- زخم را دستکاری نکنید

۵- در صورت امکان از غذاهای فیبر دار استفاده کنید تا دچار یبوست نشوید تا به بخیه ها فشار وارد نشود



- ۶-مدت زمان بعد از زایمان لکه بینی و خونریزی وجود دارد
- ۷-از نوار بهداشتی ساده و بزرگ استفاده کنید -از تامپون استفاده نکنید
- ۸-لباس و یا شلوار تنگ استفاده نکنید
- ۹-نوار یا پد بهداشتی هر ۲ تا ۴ ساعت عوض کنید

۱۰- اگر تب یا لرز و یا خونریزیو ترشحات بدبو باشد ممکن است دچار عفونت بعد از زایمان شدید فوری به پزشک مراجعه کنید

