



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

آموزش قبل از زایمان به مادران

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده: زهرا کشاورزی - کارشناس مامایی

تهیه شده : تابستان 1405

منبع : وبلیامز 2022

تایید شده توسط : دکتر فاطمه مقصودی -

متخصص زنان و زایمان

نکات مهم جهت داشتن زایمانی بهتر و آسان

نکته اول: فواید زایمان طبیعی

زایمان طبیعی فواید بسیاری نسبت به زایمان سزارین دارد. از جمله 1- نگرفتن بیهوشی 2- میزان خونی که در زایمان طبیعی از دست می رود نصف زایمان سزارین است. 3- در زایمان طبیعی تماس پوست با پوست مادر و نوزاد هرچه سریعتر و بهتر انجام می شود و دوره بهبودی کوتاه تر بازگشت سریع تر به فعالیت روزمره مدت بستری کمتر

نکته دوم: درد زایمان

در این مرحله امکان دارد کیسه آب شما پاره شود که ممکن است در حین زایمان فعال باشد شما باید خونسردی خود را حفظ کنید و این پارگی کیسه آب خود روند زایمان را پیشتر جلو میبرد. در صورت پارگی کیسه اب سریعاً به زایشگاه مراجعه کنید

در موقع درد های زایمانی شما بایستی به پهلوی خوابیده و نفس های عمیق بکشید. راه رفتن به پایین آمدن سر نوزاد نیز کمک میکند. در زمانی که در اتاق درد هستید و درد های زایمانی را تحمل میکنید شما میتوانید از مایعات ساده مثل اب و نوشیدنی های بدون پالپ را استفاده کنید.

در اتاق زورهای نا به جا شما را خسته میکند و روند زایمان را کند میکند. طبق توصیه ماما پیش بروید.

نکته سوم: زایمان

در زمان زایمان شما باید با شروع درد های شدید زور بزنید و وقتی که درد های شما تمام شد نفس های عمیق بکشید. بعد از به دنیا آمدن نوزاد تماس پوست با پوست مادر با نوزاد بهتر است بلافاصله انجام شود. این کار حتی میتواند قبل از قطع بند ناف یا هرچه زودتر در اولین دقایق بعد از تولد انجام شود. اکثر نوزادان بدون هیچ پوششی و در حالت تماس پوست با پوست بر روی شکم مادر قرار میگیرند و به صورت غریزی خیز کرده و به سمت پستان مادر میروند.

از مزایای تماس پوست با پوست بلافاصله پس از تولد میتوان از کاهش قندخون نوزاد جلوگیری میکند را نام برد و 74٪. هورمون های استرس را کم میکند. تماس پوست با پوست درجه حرارت بدن مادر و ضربان قلب نوزاد را تنظیم میکند و جریان خون بهتر برقرار میشود و تکامل عصبی نوزاد بهتر صورت میگیرد.

برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد جریان شیر مادر را بیشتر میکند و باعث افزایش هورمون علاقه و عشق شده و مادر کمتر دچار افسردگی پس از زایمان میشود.

برقرا تماس پوست با پوست باعث حفظ سلامت و بقای شیرخواره و موفقیت شیر دهی و افزایش احتمال تداوم شیر مادر میشود.

نکته چهارم: شیر دهی

آغوز چیست ؟

آغوز ماک یا کلوستروم ماده ای زرد رنگ غلیظ و چسبنده است که از پستان مادر ترشح شده مقدار آن کم ولی با معده کوچک و کلیه نابالغ نوزاد متناسب است و او را در برابر بسیاری از بیماریهای میکروبی و ویروسی محافظت میکند آغوز اولین واکسنی است که شیر خوار دریافت میکند و مسهل است و باعث می شود با مدفوع تیره و چسبنده ابتدایی دفع شده از زردی نوزاد جلوگیری میکند.

مزایای مربوط به مادر :

- 1- شیر دهی باعث جمع شدن سریعتر رحم به اندازه طبیعی و کاهش خونریزی پس از زایمان می شود.
- 2- با شیر دهی به کودک مادر هر چه سریعتر به وزن قبل از بارداری برمیگردد.
- 3- احتمال سرطان تخمدان- پستان -رحم در مادرانی که شیر میدهند بسیار کمتر است .
- 4- میزان شکستگی استخوان ها لگن و پوکی استخوان در مادران شیرده کمتر است.

نکته پنجم: واکسیناسیون

ایمنی دو نوع است: ذاتی و اکتسابی

ایمنی ذاتی: ایمنی که به طور طبیعی انسان را در مقابل بیماری ها مقاوم می سازد.

ایمنی اکتسابی: 1-طبیعی= در نتیجه یا ابتلا به بیماری ایجاد می شود.

2- مصنوعی: به وسیله واکسیناسیون ایجاد می شود.

در کشور ما د حال حاضر برای هفت بیماری مهم و کشنده فلج اطفال - سرخک- سل-دیفتری- سیاه سرفه- کزاز و هپاتیت ب واکسیناسیون اجرا می شود.

توجه:

واکسیناسیون نوزاد نارس همانند بقیه ی نوزادان است. شل بودن مدفوع-سرما خوردگی-تب مختصر مانع واکسیناسیون نمیشد.

در صورت استفراغ کمتر از ده دقیقه بعد از خوردن قطره فلج اطفال باید دوباره تکرار شود.

اگر کودکی هنگام دریافت فلج اطفال مبتلا به اسهال شدید باشد باید یک ماه بعد یک دوز اضافی واکسن فلج اطفال را دریافت نماید.

علائم خطر بعد از زایمان مادر و نوزاد

شش هفته بعد از زایمان دوران نقاهت نامیده میشود. در این مدت لازم است مادر در چند نوبت توسط کارکنان بهداشتی مراقبت شود. پدر و مادر نیز باید به تغییرات طبیعی آگاه بوده و در صورت بروز علامت خطر در اسرع وقت به مرکز درمانی مراجعه نمایند.

در صورتی که مشکلات و علائم زیر در مادر مشاهده شد می بایست هر چه زودتر به پزشک یا ماما مراجعه نماید.

➤ تب و لرز

➤ خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان و یا

ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از 10

روز

➤ درد و ورم ناحیه بخیه ها

➤ هر گونه درد قرمزی و تورم پستان ها

➤ خروج ترشحات بدبو و چرکی از واژن

➤ درد زیر دل با درد ساق پا

- بی اختیاری ادرار و مدفوع یا سوزش هنگام ادرار کردن
- افسردگی شدید
- سرگیجه و رنگ پریدگی
- سردرد شدید

در صورت مشاهده علائم زیر در نوزاد می بایست

سریعا نوزاد توسط پزشک اطفال ویزیت و معاینه

شود

- ✓ بی قراری و گریه زیاد
- ✓ تب
- ✓ اسهال و استفراغ
- ✓ تشنج
- ✓ ترشح دیواره بینی و گرفتگی شدید مجرای آن که شیردهی را مختل سازد.
- ✓ قرمز شدن و یا ترشح خونی یا چرکی ناف و اطراف آن
- ✓ زردی از روز اول تولد
- ✓ خواب آلودگی
- ✓ کبودی روی پوست
- ✓ برفک دهان نوزاد

