

زایمان طبیعی

بیمارستان امام حسین (ع) ارزوئیه



واحد آموزش

زمستان 1401

1

مقدمه

زایمان طبیعی یک امر فیزیولوژیک است که مادر باردار به صورت طبیعی و با فعالیت‌های منظمی که در دوران بارداری خود دارد، می‌تواند زایمان خوبی داشته باشد؛ اما درد زایمان طبیعی برای همه زنان نگران‌کننده است به همین دلیل مادران باردار برای انتخاب زایمان تردید دارند و درک مراحل اولیه از این نوع زایمان برای همه زنان مهم است. زمان دقیق انجام زایمان به شکل طبیعی مشخص نیست و زمانی را که پزشک برای زایمان در نظر می‌گیرد حدودی است و حتی ۲ تا ۳ هفته امکان دارد زایمان زودتر انجام شود.



2

زایمان طبیعی به سه مرحله تقسیم می‌شود:

مرحله اول

در این مرحله دردهای مادر کم‌کم شروع می‌شود و تا زمانی که دهانه رحم کاملاً باز شود، ادامه دارد.

مرحله اول زایمان خود به سه فاز تقسیم می‌شود:

- دردهای ابتدایی
- دردهای فعال
- مرحله انتقالی

دردهای ابتدایی از مرحله اول

دهانه رحم نازک شده و دردهای مادر شروع می‌شود، اما برای مادر این درد نسبت به مراحل بعدی که خواهد داشت، قابل تحمل‌تر است زیرا دهانه رحم به آرامی باز می‌شود.

دردهای فعال

این مرحله برای زمانی‌ست که دهانه رحم از ۴ به ۷ سانتی‌متر می‌رسد. زمانی که رحم تا ۶ سانتی‌متر باز می‌شود انقباضات شدیدتر شده، درد بیشتر می‌شود و مادر احساس گرما می‌کند.

مرحله انتقالی

این مرحله زمانی‌ست که دهانه رحم از ۸ تا ۱۰ سانتی‌متر باز می‌شود که بیشترین درد را مادر در این زمان احساس می‌کند. این زمان طولانی نیست (۲۰ تا ۹۰ دقیقه) طول می‌کشد، که در این زمان جنین به کانال زایمان مادر فشار می‌آورد و مادر باردار آماده زایمان است.

3

مرحله دوم

در این مرحله دهانه رحم مادر کاملاً باز شده و جنین خارج می‌شود. پزشک از مادر می‌خواهد که زور بزند. انقباضات رحمی و زور زدن مادر باعث پایین آمدن سر نوزاد می‌شود و سر نوزاد در دهانه رحم قرار می‌گیرد و سپس شانه، کتف و قسمت‌های دیگر بدن نوزاد خارج می‌شود.

مرحله سوم

این مرحله مربوط به خروج نوزاد و جفت است. بعد از به دنیا آمدن نوزاد جفت از دیواره رحم جدا شده و از واژن خارج می‌شود. مدت زمانی که جفت خارج می‌شود بین ۵ تا ۳۰ دقیقه است.

برای مادرانی که برای بار اول باردار می‌شوند و قصد انجام زایمان طبیعی دارند، زایمان آنها ۱۲ تا ۱۶ ساعت طول می‌کشد تا دهانه رحم کاملاً باز شود، اما مادرانی که برای بار دوم زایمان طبیعی را انجام می‌دهند ۵ تا ۶ ساعت زمان خواهد برد. میزان باز شدن دهانه رحم را پزشک در هنگام درد مادر مورد بررسی قرار می‌دهد تا زمان زایمان مشخص شود.



فواید زایمان طبیعی

زایمان طبیعی روندی طبیعی‌ست که سیستم بدنی مادر در این زایمان دستکاری نشده و نوزاد از کانال طبیعی خارج می‌شود، به همین دلیل برای مادر و نوزاد بهتر است.

درد زایمان طبیعی تا چند ساعت قبل از زایمان و در حین زایمان به طول می‌انجامد و بعد از زایمان مادر خیلی زود به حالت قبل خود برمی‌گردد؛ اما در سزارین درد مادر تا بعد از زایمان همچنان ادامه دارد؛ همچنین خونریزی حین این زایمان خیلی کمتر از سزارین است.

زایمان به روش طبیعی به جنین این امکان را می‌دهد که در روزهای پایانی بیشترین رشد سلول‌های مغزی، سیستم تنفسی و همچنین کبد را داشته و جنین رشد خود را به خوبی تکمیل کرده باشد.

در نوع طبیعی زایمان Bonding (هم آغوشی مادر و نوزاد) در همان لحظه امکان‌پذیر است و مادر باردار می‌تواند نوزاد خود را شیر دهد. فشاری که روی قفسه سینه نوزاد است به دلیل خروج مایع از ریه‌های او در تنفس نوزاد بسیار کمک می‌کند. اگر در زمان بارداری، مادر باردار به کلاس‌های دوران بارداری همچون ورزش، تغذیه و خودمراقبتی خود توجه کرده باشد، زایمان بیولوژیک یا طبیعی موفق‌تر خواهد داشت.

در سزارین به دلیل برش بزرگی که بر روی شکم مادر داده می‌شود نیاز به مراقبت بیشتری دارد تا جای برش عفونت نکند. یکی از عوارض سزارین را می‌توان به چسبندگی داخل شکم یا جای برش اشاره کرد.

پروتکل مراقبتی زمان ترخیص

- 1- رعایت بهداشت محل زخم
- 2- مصرف داروهای تجویز شده طبق دستور پزشک
- 3- در صورت داشتن تب، خونریزی غیر طبیعی، درد یا هر گونه مشکل مراجعه به درمانگاه زنان یا زایشگاه
- 4- 48 ساعت آینده مراجعه جهت چک زردی نوزاد
- 5- پیگیری تزریق واکسن ب ت ژ نوزاد
- 6- مراجعه به مرکز بهداشت 3-5 روزگی نوزاد جهت چک آزمایش تیروئید
- 7- در صورت داشتن هر گونه سوال تماس با شماره 03442481862 داخلی 118 بخش زایشگاه تماس بگیرید