

## زایمان:

تولد از زیباترین پدیده های خلقت است ، اگر چه تولد با درد و رنج همراه است ، اما این تلاش فیض مادرشدن را به ارمغان می آورد. زایمان یک امر کاملاً طبیعی است و اکثر مادران در شرایط طبیعی قادرند به روش طبیعی زایمان کنند.

بهترین روش زایمان، زایمان طبیعی است ولی در بعضی موارد طبق نظر پزشک بایستی سزارین انجام شود.

فقط با نظر پزشک روش زایمان سزارین را انتخاب کنید.

## چگونه زایمان سالم و بهداشتی داشته باشیم؟

بایستی:

از وجود فرد ماهر و دوره دیده برای انجام زایمان کمک گرفت.

در محلی امن و بهداشتی زایمان انجام شود. با نزدیک شدن تاریخ زایمان ، خانواده باید محل زایمان را با مشورت کارکنان بهداشتی انتخاب کند.

مناسب ترین محل برای انجام زایمان بیمارستان می باشد.

چنانچه مادر ناچار به زایمان در منزل باشد باید زایمان توسط فرد دوره دیده انجام شود.

همچنین وسایل مورد نظر و یک اتاق مناسب از قبل آماده شود.

## دوران پس از زایمان:

دوران پس از زایمان ، زمان بسیار حساسی است و می تواند مانند دوران بارداری برای مادر خطرآفرین باشد. بنابراین اطلاع از علایم خطر در این دوران برای مادر و پدر ضروری است و باید با مشاهده هر یک از علایم زیر حتماً به پزشک یا نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

## علایم خطر پس از زایمان:

در صورت وجود هر یک از علایم خطر پس از زایمان مادر بایستی به پزشک یا نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کند:

– خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول:  
خونریزی تا حدودی طبیعی است در صورتی که مادر خونریزی شدید و یا خونریزی خیلی کم ولی مداوم داشته باشد بایستی هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کند.

– تورم و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

– درد و سوزش هنگام ادرار کردن و یا عدم دفع ادرار : در هر حالتی حتی موارد خفیف غیرطبیعی است و نیاز به درمان سریع دارد.

– تشنج و یا تنفس مشکل : تشنج حرکات غیر ارادی بدن است که با خشکی و سفتی عضلات همراه است در صورت بروز این حالت بایستی از باز بودن راه های تنفسی مادر مطمئن بود و هیچ ماده خوراکی حتی آب به مادر ندهید چون باعث خفگی او می شود و او را سریعاً به بیمارستان منتقل کنید.

– خروج ترشحات بدبو از مهبل : وجود این ترشحات بدبو بعد از زایمان غیرطبیعی است و می تواند نشانه عفونت باشد . اگر عفونت مادر توسط پزشک درمان نشود می تواند جان مادر را به خطر اندازد.

– تب و لرز : نبایستی هر نوع تب را تب شیر تلقی کرد و به راحتی آن را کنار گذاشت . تب و لرز نشانه عفونت است و بایستی مادر را سریعاً به مراکز درمانی منتقل کنید.

– درد پهلوها و شکم : پس درد ، پس از زایمان دوم طبیعی بوده و تا سه روز نیز ادامه دارد. اگر درد شدید و مداوم همراه با تب یا خونریزی شدید باشد باید سریعاً به پزشک مراجعه شود.

– ورم یک طرف ساق و ران: علامت بسیار خطرناکی است ، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

به نام خدا  
دانشگاه علوم پزشکی  
هرمزگان  
بیمارستان شهیدابندرلنگه

## مراقبت پس از زایمان



بخش زنان 1402

چنانچه شقاق پستان برای مادر ایجاد شود شیر دادن برای مادر دردآور می شود. در چنین شرایطی نوزاد قادر به سیر کردن خود نیست که این امر باعث ایجاد نآرامی در مادر ، نوزاد و خانواده می شود.

راه حل این مسئله بسیار ساده است و می توان با صبر و حوصله با این گونه موارد مقابله کرد و آن را نباید دلیل بر ناتوانی مادر در شیردهی و یا کم بودن شیر او تلقی کرد. در این مواقع همکاری اطرافیان فوق العاده موثر است ، به مادر کمک کنید تا کودک را در وضعیت صحیح در آغوش بگیرد یعنی گردن شیرخوار در امتداد بدن یا کمی به عقب متمایل باشد. بدن او با دستهای مادر حمایت شود وبه طرف مادر برگشته باشد.

وقتی کودک کاملا سیر شد از قطره های انتهایی شیر در محل ترک پستان بمالید و بگذارید در معرض هوا خشک شود.

قابل ذکر است که پستان را بایستی فقط با آب ولرم شست و از صابون ، الکل و پماد به منظور تمیز کردن آن استفاده نشود..

**\_ وضعیت روانی :** برخی مادران ممکن است در روزهای 3 تا 6 و حداکثر تا 14 روز پس از زایمان دچار افسردگی خفیف و گذرا ( اندوه پس از زایمان ) شوند که علائم آن گریه و بی قراری و اختلال در خواب و اشتها و احساس غمگینی است.

اگر مادر سابقه بیماری روانی دارد و در حال حاضر اندوه پس از زایمان دارد حتما به پزشک مراجعه شود. حمایت عاطفی مادر از سوی اطرافیان فوق العاده کمک کننده است.

**\_ درد و سفتی پستانها :** در روزهای پس از زایمان که شیر از پستان ترشح می شود ممکن است مادر احساس سنگینی در پستان داشته باشد که گاهی با تب همراه است در این مواقع نباید تب بیشتر از 4 تا 16 ساعت طول بکشد. در صورت ادامه تب و ناراحتی به مراکز درمانی مراجعه شود . استفاده از لباس زیر نخی و مناسب ، استفاده از کیسه یخ و شیردهی مکرر کمک کننده است.

**\_ شقاق پستان :** اگر شیردهی به روش صحیح انجام شود شقاق پستان کمتر ایجاد می شود. شیردهی صحیح به صورتی است که چانه به پستان چسبیده و دهان کاملا باز و لب پایین کودک به بیرون برگشته و نوک و قسمت بیشتری از هاله در دهان شیرخوار باشد.