

به نام خدا



زایمان آسان

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

زایمان آسان:

مادر عزیز هدف ما آماده کردن شما است تا در جریان باشید که در هر لحظه از زایمان در بدن شما چه می گذرد و بتوانید آرام و مطمئن باشید و از دنیا آوردن کودکتان لذت ببرید.

علائم زایمان:

۱. خروج ترشحات آغشته به خون: ممکن است چند روز قبل از شروع زایمان رخ دهد آنرا علامتی برای شروع دردهای زایمانی بدانید و از آن نگران نباشید اما در صورت افزایش آن به بیمارستان مراجعه نمایید.

۲. پاره شدن کیسه آب: ممکن است در هر زمان از حاملگی (به خصوص در ماه آخر) اتفاق افتد. شاید مایع به صورت ناگهانی و شبیه ادرار از بدن بریزد و یا به صورت قطره قطره. در هر صورت فوراً به بیمارستان مراجعه نمایید، حتی اگر دردهای زایمانی شروع نشده باشد؛ زیرا خطر عفونت وجود دارد. تا رسیدن به بیمارستان یک نوار بهداشتی استفاده کنید.

۳. انقباض های زایمانی: به صورت دردهای خفیف از پشت و کمر شروع شده و شاید به رانهایتان تیر بکشد. با گذشت زمان این انقباض ها به شکم سرایت می کند که تا حدی شبیه به دردهای قاعدگی است و کم کم منظم می شود. چنانچه در طی یک ساعت، دو یا سه بار درد داشتید

به بیمارستان مراجعه نمایید.

۴. در صورت شروع نشدن دردها تا هفته ی ۴۰ به بیمارستان مراجعه نمایید.

۵. مراجعه به بیمارستان: در مراجعه حتماً مدارکی از قبیل پرونده درمانگاه، سونوگرافی، آزمایشات خود را به همراه داشته باشید. در صورت مبتلا بودن به بیماری خاصی مثل هپاتیت، صرع، بیماری های قلبی و ... آنرا حتماً یادآوری کنید.

۶. اگر بعد از معاینه ی داخلی به شما فرصت داده شد تا در صورت تشدید درد مراجعه نمایید، استراحت کنید و با دوش آب گرم خود را تسکین دهید.

۷. در صورت بستری شدن در بیمارستان به نکات زیر توجه کنید:

✓ تشکیل پرونده: پس از درج دستور بستری

به پذیرش رفته با پرونده به بلوک برگردید.

✓ قبل از آمدن به بیمارستان سعی کنید

وسایلی از قبیل طلا، ساعت و... را در منزل گذارده و یا به همراهتان تحویل دهید و در صورت داشتن هر گونه وسایل مصنوعی (مثل دندان و لنز و ...) حتماً به ماما اطلاع دهید.

✓ جهت رعایت بهداشت و سلامت خود و کودکتان

ورود همراهتان به بلوک زایمان ممنوع است، به همراهتان اطمینان خاطر دهید در صورت زایمان

و یا لزوم به حضور آنان در بلوک زایمان،
حتماً توسط اطلاعات آگاه خواهند شد و
لزومی به ازدحام پشت درب بلوک زایمان
نیست.

✓ پس از بستری شدن، بعد از ادمیت شدن و
کنترل علائم حیاتی، از شما نمونه خون
گرفته خواهد شد و سرم به شما وصل
می شود. دقت کنید قبل از استفاده از
دستشویی حتماً به پرسنل اطلاع دهید تا
سرم بسته شود، به هیچ عنوان به سرم
دست نزنید.

✓ امکان دارد در بین انقباض ها لزوم به
معاینات داخلی باشد. این امر جهت اطلاع
بیشتر از وضعیت شما و جنین شماست.

زایمان:

پس از انتقال به اتاق زایمان شما در روی تخت
زایمان قرار می گیرید. جهت سهولت در به دنیا
آوردن کودکان بهترین کار در این زمان حفظ
آرامش، نفس عمیق و انجام دادن راهنمایی های
ماما است. به یاد داشته باشید هر انقباض شما را
یک قدم به کودکان نزدیک می کند. ممکن است
برای راحت انجام شدن زایمان نیاز به برش باشد
بعد از زایمان محل برش ترمیم خواهد شد.

نکات مهم بعد از ترخیص:

✚ رعایت بهداشت بعد از زایمان

✚ استفاده از لگن بتادین

✚ استفاده از آنتی بیوتیک های تجویز شده

✚ استفاده از سشوار و یا لامپ در صورت درد و

استفاده از مسکن ها درد محل بخیه شما را
تسکین می دهد.

✚ به یاد داشته باشید یک هفته بعد از زایمان

جهت کنترل محل بخیه ها به درمانگاه مامایی
مراجعه نمایید.

تهیه کنندگان:

مریم ابوالمسنی (ماما)

عطیه فیرفواه (ماما)

تأیید کننده:

دکتر مهدیه مجیبیان

(متفحص زنان و زایمان)