



- شرح

زایمان فرایندی طبیعی است که جنین پس از باز شدن دهانه رحم و از طریق واژن یا مهبل خارج می‌شود. بدن خانم‌ها، طوری طراحی شده تا بتواند بصورت طبیعی و بدون دخالت پزشکی و انجام جراحی کودک را به دنیا بیاورد مگر اینکه مشکلی وجود داشته باشد.



- علائم

شروع زایمان طبیعی علائمی دارد که شامل موارد زیر است:

- حس کردن قرار گرفتن جنین درون لگن و آماده شدن او برای بیرون آمدن از رحم مادر. این حس ممکن است با فشار هم زمان روی دیافراگم مادر و سختی نفس کشیدن و فشار بر روی مثانه مادر و تکرر ادرار همراه باشد.
- هنگام نزدیک شدن به زمان زایمان، ناحیه واژن بسیار نازک و آماده پاره شدن می‌گردد.
- مشاهده لکه خونی و یا ترشحات قهوه‌ای پر رنگ
- پاره شدن کیسه آب: خارج شدن هر گونه مایع بی رنگ و گرم از ناحیه واژن ناشی از پارگی کیسه آب جنین
- اختلال گوارشی بی‌دلیل مانند ابتلا به اسهال و یا استفراغ در اواخر باردار
- احساس انرژی زیاد در مادر
- اضطراب و یا بیقراری
- درد در ناحیه کمر و پشت که با دراز کشیدن بدتر شود.
- انقباضات منظم رحمی: علائم این انقباضات واقعی عبارتند از:
 - ◆ منظم و از یک الگوی منظمی تبعیت می‌کنند مثلاً هر ۱۰ دقیقه هستند.
 - ◆ کم کم فاصله آنها کم شده و بهم نزدیک می‌شوند.
 - ◆ به تدریج طول زمان انقباضات بیشتر می‌شود.
 - ◆ انقباضات قوی‌تر می‌شوند. هر انقباض از قسمت انتهایی کمر شروع شده و به سمت جلو تیر می‌کشد و یا بالعکس.
- خروج مایع سبز، زرد و یا قهوه‌ای که نشان دهنده دفع مکنونیوم جنین (اولین مدفوع جنین یا نوزاد) و نشانه زجر جنین است.

- مزایای زایمان طبیعی

- زایمان طبیعی مزایایی برای مادران دارد که شامل موارد زیر می‌باشد:
 - مدت بستری شدن مادر بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است.
 - از همان ابتدای زایمان می‌توان رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد را برقرار و شیردهی را آغاز کرد.
 - زایمان طبیعی از نظر اقتصادی به نفع خانواده و جامعه است.
 - تناسب اندام با انجام ورزش‌های مناسب سریع‌تر بدست می‌آید.
 - خطرات و عوارض بیهوشی در زایمان طبیعی وجود ندارد.
 - درصد ابتلاء مادران به عفونت کمتر است.
 - حجم خونی که مادر از دست می‌دهد تقریباً نصف سزارین است.
 - مادر در حین زایمان طبیعی کاملاً هوشیار است در نتیجه در جریان روند زایمان قرار می‌گیرد و لذت زایمان را تجربه می‌کند.
 - طول مدت بستری و بازگشت به کارهای روزمره بعد از زایمان طبیعی کمتر است.
 - مادرانی که زایمان طبیعی داشته‌اند زودتر به خانواده خود ملحق می‌شوند.
 - مادری که زایمان طبیعی داشته است زودتر از سلامت نوزادش مطمئن می‌شود.
 - طول دوره بهبود بعد از زایمان کوتاه‌تر بوده و درد پس از زایمان کم‌تری وجود دارد.
 - خطر بیماری‌های تنفسی خاص در کودکان متولد شده از طریق زایمان طبیعی کمتر می‌باشد. کودکانی که به طور طبیعی به دنیا آمده‌اند، در خطر کمتری برای ابتلا به آلرژی‌ها و حساسیت‌های غذایی می‌باشند.
 - در بارداری‌های بعدی، درد خانم کمتر بوده و کودک سریع‌تر بدنیا می‌آید.
 - خطر لخته خون و آسیب به اندام‌های داخلی در زنانی که بصورت طبیعی فرزند خود را بدنیا می‌آورند، کمتر می‌باشد.

- معایب زایمان طبیعی

- زایمان طبیعی معایبی به صورت زیر دارد که شامل:
 - در بعضی از خانم‌ها، ترس از زایمان می‌تواند باعث اضطراب و آشفتگی عاطفی شود.
 - خونریزی مادر در هنگام زایمان ممکن است ایجاد شود.

- خطر پارگی کف لگن در زایمان طبیعی وجود دارد. این پارگی می‌تواند طول دوره بهبود را افزایش دهد.
- خطر محرومیت از اکسیژن در صورت فشار بند ناف و یا سایر مشکلات برای نوزاد وجود دارد.
- هنگام عبور از کانال، ممکن است خطراتی همچون کبودی، ورم و در موارد نادر شکستگی استخوان برای کودک وجود دارد.
- زایمان طبیعی شانس افتادگی لگنی بعد از تولد نوزاد را افزایش می‌دهد.
- در موارد خیلی نادر، ممکن است وارونگی رحمی رخ دهد. اگر این مشکل به موقع درمان نشود، می‌تواند خطرناک و جدی باشد.
- اگر برشی در ناحیه واژن جهت خروج نوزاد ایجاد شد، ممکن است در 3 ماه بعد از بدنیا آمدن کودک احساس درد در رابطه جنسی خود داشته باشید.
- تب و لرز
- خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز
- درد و ورم ناحیه بخیه‌ها
- هر گونه درد، قرمزی و تورم پستان‌ها
- لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه‌ها
- خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
- درد زیر دل یا درد ساق پا
- بی‌اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرار ادرار
- افسردگی شدید
- سرگیجه و رنگ پریدگی

تهیه کننده : صدیقه دادنام - کارشناس مامایی -

منبع : کتاب جامع مامایی - ویلیامز

پزشک تایید کننده : دکتر میری متخصص زنان

تاریخ تهیه : بهار 1402

- چند توصیه به مادران باردار

- مادران باردار به محض مشاهده علائم زایمان باید فوراً خود را به بیمارستان برسانند.
- به مادران باردار توصیه می‌شود در ماه آخر بارداری هیچ وقت در خانه تنها نباشند و حتماً کسی پیش آنها باشد تا در صورت بروز درد زایمان و یا سایر علائم آن، بتوانند با کمک دیگران فوراً خود را به پزشک و بیمارستان برسانند
- شماره پزشک خود را از قبل آماده داشته باشید تا به محض مشاهده هر گونه علائم زایمان، به پزشک خود اطلاع دهید و از او راهنمایی بخواهید. برخی مواقع مادر باردار نباید تحرک بیش از حد داشته باشد و هر گونه فعالیت غیر عادی در این حالت برای جنین و مادر خطرناک خواهد بود. بنابراین راهنمایی پزشک می‌تواند از بروز خطر برای جنین و مادر جلوگیری کند.
- گاهی اوقات کمی سبیل انگاری و کوتاهی در مراجعه به موقع به پزشک و بیمارستان، باعث مرگ جنین می‌شود و زحمت نه ماهه مادر به هدر می‌رود.
- موقع شروع درد زایمان، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید تا برای زایمان شما آماده شود. به صورت متناوب بنشینید و راه بروید و یا یک دوش گرم بگیرید تا درد شما آرام شود.

- در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

در صورتی که علائم زیر پس از زایمان مشاهده شد فوراً به پزشک مراجعه نمایید: