



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

درد زایمان

تهیه کننده: شهناز بنان

کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری: بهار 1404

تایید کننده: دکترموضیه پویان متخصص زنان و

زایمان

منبع: برونر و سودارث 2014

درد زایمان

زمان زایمان لحظه ی پراضطراب و مهیج برای مادر و خانواده است. با فرا رسیدن هفته آخر بارداری در بدن تغییراتی روی می دهد که زن باردار را برای زایمان آماده می کند.

مزایای زایمان طبیعی

در زایمان طبیعی درد قبل از وضع حمل است. ضمن این که درد زایمان در زایمان طبیعی چون متناوب است بین فواصل درد برای مادر امکان استراحت وجود دارد.

درد زایمان:

زایمان به معنای شروع خود به خود درد پس از 9 ماه انتظار می باشد.

این دردها که از ابتدای 9 ماهگی شروع می شود ابتدا با شدت کم و مدت کوتاه شروع می شود که گاهی خود را با کمر درد و گاهی با درد های شکمی به صورت شل و سفت شدن خود را نشان می دهد چه به وقت زایمان نزدیک می شویم این دردها

شدیدتر و فاصله بین آنها کوتاه تر می گردد، به صورتی که بالاخره مادر را راهی بیمارستان می نماید.

توجه داشته باشید که قبل از خروج از خانه این موارد را انجام دهید:

ابتدا تمام زیور و آلات خود را خارج نمایید.

لاک ناخن هارا پاک کرده و از آرایش کردن غلیظ خودداری کنید.

دوش آب ولرم گرفته و خود را از آلودگی ها پاک کنید.

تمام سونو گرافی ها و جواب آزمایشات و همچنین کارت بهداشتی و دفتر چه بیمه خود را از قبل آماده کنید و در دسترس گذاشته تا در موارد اورژانس، سریع به همراه خود بیاورید.

در بیمارستان، در اتاق تریاژ فشار خون و صدای قلب جنین شما چک می شود. بنابر این در هر بار مراجعه باید ابتدا به این اتاق مراجعه کنید. در این اتاق برگ تریاژ به شما داده می شود که پس از معاینه شما

توسط پزشک، نتیجه معاینات بر روی آن نوشته می شود. این برگ را به ایستگاه پرستاری بر گردانید. اگر دهانه رحم شما در معاینه به اندازه کافی باز نباشد، پس از گرفتن نوار قلب جنینی که مطلوب باشد، می توانید تازمانی که دردهای شما بیشتر شود هر 5 دقیقه به مدت 30-60 ثانیه ادامه یابد، کنار خانواده بمانید.

توصیه های مفید جهت کاهش درد:

آرامش تان را در هر جایی که هستید حفظ کنید. تنفس های منظم و آهسته امکان تحمل. انقباضات رحمی را برای شما آسان می کند. قرارگرفتن در کنار کسی که دوستش دارید ماساژ دادن وی به شما آرامشی را در شما به وجود می آورد که درد و اضطرابتان را کم می کند. ماساژ دادن در تسکین درد بسیار موثر است. ماساژ موجب آرامش و شل شدن عضلاتتان می شود و دردهای ناشی از آن را کاهش می دهد.

وضعیت شما در کاهش درد مهم است و باید طوری قرار بگیرید که راحت باشید و بتوانید جابجا شوید یا راه بروید و یا به کسی تکیه بدهید.

لطفا توجه کنید:

بعد از معاینه ممکن است دچار لکه بینی گردید که طبیعی است. ولی اگر تبدیل به خونریزی شد سریع به بخش مراجعه کنید.

اگر حرکات جنین شما کاهش یافت، با توجه به تغذیه دوران بارداری مقداری غذای شیرین مصرف کنید و مجددا نوار قلب جنین بگیرید.

اگر دارای ترشحات خونی و یا سبز رنگ هستید به پزشک اطلاع دهید.

اگر کیسه آب جنین پاره شد، جهت معاینه مجدد مراجعه نمایید.

به پزشک یا مامای خود اعتماد کنید و به او اجازه دهید در مورد نحوه زایمان شما تصمیم بگیرد.

هرگز به دلیل ترس از درد زایمان که یک امر طبیعی است سزارین را به روش زایمان طبیعی ترجیح ندهید.



وب سایت : neyrizhp.sums.ac.ir
شماره تماس : ۵۲۴۲۰۱۱-۲
پورتال : ۵۲۴۲۰۱۱۶

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.