



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه(س)

آموزش های لازم به مادر باردار حین زایمان

تاریخ بازنگری : مهر ماه ۱۳۹۶



در بین دم و بازدم خود یک توقف کوتاه داشته باشید .

در زمان زایمان باید کمک کنید تا با فشار دادن کودک خود به کمک تنفس او را به دنیا برتاب کنید نفس خود را حبس کنید و سپس نفس خود را به سمت دو پای خود با فشار خارج کنید و سعی کنید که نفس خود را به سمت ته حلق فشار نیاورید .



۴- هشدارهای دارویی به بیمار در سیر زایمان

در صورتی که برای ما در طول زایمان داروی خاصی مصرف شد در صورت هر گونه علائمی سریعاً مراقب خود را مطلع نمایید این علائم می تواند شامل موارد زیر باشد :

۱. تنگی نفس
۲. تپش قلب
۳. احساس سر گیجه
۴. حالت تهوع
۵. احساس گز گز شدن سر انگشتان
۶. احساس بی حسی و بی حالی
۷. خواب آلودگی

*کانال تلگرام بیمارستان :
@zahrayemarziye

۱- فعالیت و استراحت

فعالیت و استراحت شما مادر عزیز در سیر زایمان بستگی به شرایط شما و نظر مراقب شما در طول زایمان دارد. در صورت عدم هر گونه بیماری و با نظر مراقب خود می توانید با داشتن تحرک به خودتان کمک کنید تا هم درد شما تسکین پیدا کند و هم به روند زایمان کمک میکند، زیرا در این حالت نیروی جاذبه زمین به نفع شما خواهد بود و به چرخیدن و تکان خوردن بچه کمک می کند.

با نظر مراقب خود بر روی تخت دراز بکشید دست و پاهایتان را حرکت دهید و یا بلند شوید و روی لبه تخت بنشینید یا به لبه ای تکیه دهید به گونه ای که کمی به جلو خم شوید.

۲- تغذیه

از زمان شروع درد دیگری باید پر خوری را کنار بگذارید. تنها یک خوراکی مختصر بخورید تا در طول این چند ساعت انرژی کافی داشته باشید اما یادتان باشد سراغ غذاهای چرب و دیر هضم نروید، زیرا پر بودن معده سبب حالت تهوع و استفراغ در طول زایمان می شود. به علاوه انقباض شدید عضلات و تنفس شدید، آب بدنتان را کم می کند.

بهتر است با شروع دردتان در منزل مایعات



کافی بنوشید و در بیمارستان هم جهت هر گونه خوردن و آشامیدن تیم پزشکی و مراقب خود را مطلع نمایید.

۳- تکنیک های تنفسی

در طول زایمان باید تنفس خود را منظم نگه دارید. هنگام دم که هوا را به درون ریه های خود فرو می برید آرام تا ۳ یا ۴ بشمارید و هنگام بازدم که هوا را بیرون می دهید باز هم تا ۳ یا ۴ بشمارید. سعی کنید دم را از بینی فرود دهید و بازدم را از دهان بیرون کنید.

