

زایمان فرآیندی است که طی آن انقباضات رحم باردار باعث خروج جنین و جفت و پرده‌ها از راه کانال زایمانی می‌شود.

علائم بیماری:

- دردهای متناوب شکمی
- احساس ناراحتی در پشت و شکم
- باز شدن دهانه رحم
- پاره گی کیسه آب در اثر فشار سر نوزاد
- خونریزی و ترشحات از ناحیه واژن
- فرارسیدن تاریخ تقریبی زایمان با توجه به سونوگرافی و تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی

توصیه های ضروری و خود مراقبتی:

- بعد از ترخیص از بیمارستان روزانه دوش سرپایی و تا ۴۰ روز نزدیکی نداشته باشید.
- محل بخیه‌ها را بتادین رقیق شده طبق آموزش داده در بیمارستان شستشو دهید.
- هنگام شستشوی ناحیه تناسلی خود را از جلو به عقب شستشو و سپس با گاز تمیز خود را خشک نمایید.
- در طول روز از پوشک یا نوار بهداشتی کاملاً تمیز استفاده نمایید.
- جهت نرم شدن روده‌ها از سبزی‌ها و میوه‌ها و مایعات به مقدار زیاد استفاده نمایید.
- برای تسکین درد از خوردن داروهای مسکن طبق نظر پزشک معالج می‌توانید استفاده کنید.
- اگر درد خیلی شدید و پایدار داشتید به پزشک مراجعه نمایید.
- بخیه‌های نیاز به کشیدن ندارد و خود به خود در عرض ۲۱ روز جذب می‌شوند.
- اگر در عرض ۲ هفته اول بعد از زایمان، ترشحات بدبو و یا خونریزی زیاد و یا خارش داشتید، به درمانگاه بیمارستان مراجعه نمایید.
- یکی از ورزش‌های بعد از زایمان قرار گرفتن به حالت سجده است و تا ۲۰ بار این حرکت را انجام دهید.
- هنگام رفتن به دستشویی حین ادرار کردن ادرار خود را قطع کرده و عضلات خود را سفت بگیرید این تمرین به شما کمک می‌کند عضلات مثانه و مقعد به حالت طبیعی برگردند.
- جهت ادای فرایض واجب دینی بعد از ۱۰ روز غسل نفاس انجام دهید و برای اقامه نماز بعد از ۱۰ روز در صورت داشتن خونریزی احکام استحاضه را طبق رساله انجام دهید.
- هنگام ترخیص حتماً از نوبت واکسن بدو تولد در بیمارستان اطمینان حاصل نمایید.
- بعد از ترخیص برای تشکیل پرونده مادر و نوزاد به نزدیکترین پایگاه بهداشتی مراجعه نمایید.
- برای انجام غربالگری تیروئید ۵-۳ روز به نزدیکترین مرکز بهداشتی مراجعه و در صورت بستری نوزاد جهت جواب آزمایش بعد از ترخیص پیگیری نمایید.
- چهل روز بعد از زایمان به نزدیکترین مرکز بهداشتی مراجعه نموده و یکی از روش‌های پیشگیری از بارداری را انتخاب نمایید.
- نوزاد خود را یک روز در میان حمام کنید و توجه داشته باشید که بند ناف نوزاد خشک و تمیزی و بیرون از پوشک باشد.
- جهت جلوگیری از التهاب و عفونت پستان شیردادن را بطور مداوم انجام دهید.