

### ۸- نحوه تغذیه:

در روزهای آخر نزدیک به زایمان از پرخوری اجتناب کنید  
مواد غذایی مثل آناناس ، غذاهای پرادویه و تند( فلفل)  
غذاهای چینی ، بادنجان، خرما، شیرین بیان، گلاب، بر  
زایمان سریعتر و راحت تر کمک می کند.



### ۹- دوش آب گرم :

احساس خستگی را کاهش می دهد و درد کمر را کم  
می کند .

شماره کلینیک سلامت بیمارستان ۲۲ بهمن :  
۰۵۱-۳۲۵۹۵۵۱۶ داخلی ۳۰۹

## آمادگی برای زایمان



شماره سند: Q1/EQ /۳۳۶

تاریخ تهیه: ۱۴۰۱/۵/۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۵/۱

گروه هدف: بیماران و همراهیان

واحد آموزش به بیمار

منبع : up to date

## توصیه هایی برای کمک به آمادگی زایمان

### ۱- استفاده از تکنیک آرام سازی :

تنش و استرس مانع از زایمان می شود ، خود را آزاد کنید و اجازه دهید روند زایمان خود به خود پیش رود .



### ۲- تجسم کنید

خود را در موقعیت زایمان فرض کنید چشمان تان را ببندید و حس کنید رحم شما در حال انقباض است . این روش همچون هیپنوتیزم سبب القای زایمان می شود.

### ۳- نوک سینه ها را تحریک کنید

مالیدن آرام نوک سینه سبب تحریک بدن و انقباضات رحمی با ترشح هورمون اکسی توسین می شود . انجام این روش به خانم هایی که بارداری نرمال دارند توصیه می شود.

### ۴- برقراری رابطه جنسی :

نزدیکی با همسر از سه طریق می تواند زمینه ساز القای زایمان شود . ارگاسم زن که رحم را درگیر کرده و سبب انقباضات رحمی می شود از سوی دیگر ترشح اکسی توسین و وجود پروستاگلندین موجود در مایع منی که پس از نزدیکی غلظت آن در دهانه رحم بالا می رود و سبب نرمی و انبساط دهانه رحم می شود نزدیکی در بارداری تا زمانیکه کیسه آب پاره نشده بلامانع است اما پس از آن احتمال عفونت را بالا می برد اگر خونریزی یا لکه بینی یا جفت سر راهی دارید از نزدیکی خودداری کنید



### ۵- پیاده روی :

فشاری که سر جنین در حین پیاده روی به دهانه رحم می آورد وهمچنین تاثیر نیروی جاذبه زمین می تواند سر جنین را به پایین بکشد پیاده روی ملایم که هوای پاک توصیه می شود نه پیاده روی شدید در هوای آلوده

### ۶- روغن گل مغربی:

این روغن در کپسول ۵۰۰ میلی گرم به صورت خوراکی یا واژینال یافت می شود ۱-۳ کپسول ۳ بار در روز برای ۴ هفته آخر بارداری برای نرم شدن دهانه رحم لازم است.

### ۷- گیاهان دارویی :

مصرف اسطوخودوس در ۶ هفته آخر بارداری - دم کرده سیاه کوه در کنار انگور سیاه و برگ تمشک قرمز در ۵ هفته آخر.

