

مراقبت‌های پس از زایمان طبیعی



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر گروه هدف : مادران

از طریق اسکن QR-Code می‌توانید به محتوای این پمفلت دسترسی داشته باشید



کد سند : MH\AM\PT\001

تاریخ تنظیم : ۱۳۹۷/۰۴/۲۰

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۳/۰۸/۱۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۰۶/۳۰

کد بازنگری : ۰۰۷

پر شیر شدن پستان‌های مادر می‌باشد که باید از سینه‌بند‌های مناسب با سایز نرمال استفاده شود .

توصیه‌های مهم :

* بعد از زایمان طبیعی و سزارین به تخلیه ممانه هر دو ساعت یکبار دقت شود به دلیل اینکه ممکن است ممانه حس پر بودن را از دست داده یا شد افرادی که دچار مشکل ممانه (مثلاً احتباس ادرار) شده اند به پزشک یا درمانگاه زنان مراجعه کنند .

* روز بعد از زایمان طبیعی یا سزارین چنانچه خونریزی بیش از حد قاعدگی یا دفع لخته فراوان مشاهده شد باید حتماً به پزشک یا درمانگاه زنان مراجعه کنند .

منبع:

راهنمای کشوری ارائه خدمات مامائی و زایمان
بازنگری سوم

- زخم را دستکاری نکنید و بدون اجازه پزشک روی آن پماد، کرم یا لوسیون نزنید.
- مصرف مایعات و سبزیجات و میوه فراوان جهت پیشگیری از یبوست شدید و باز شدن بخیه‌ها توصیه می‌شود.
- لباس زیر تنگ به همراه نوار بهداشتی، از رسیدن هوا به زخم جلوگیری و روند خوب شدن زخم را کند می‌کند.
- هرگز از تامپون استفاده نکنید. نوار یا پد بهداشتی خود را هر دو تا چهار ساعت یک بار عوض کنید.

□ مراقبت از پستان

قرار گرفتن نادرست نوک پستان در دهان نوزاد و مکیدن غلط شیرخوار باعث می‌شود شیر از پستان‌ها تخلیه نشده و این امر موجب کاهش تولید شیر نیز خواهد شد. همچنین شستشوی مکرر پستان با الکل و صابون و یا استفاده از محلول‌ها و کرم‌های تحریک‌کننده نیز می‌تواند باعث بروز ترک و زخم نوک پستان می‌شود. در صورت وجود شقاق حتماً به پزشک مراجعه شود (به دلیل احتمال ورود میکروب از شکاف) در صورت داشتن بیماری زمینه‌ای و مصرف دارو از لحاظ تاثیر دارو در شیر مادر حتماً با پزشک مشورت انجام شود.

۱. درد پستان در ۳ تا ۵ روز اول پس از زایمان به جهت

☐ نفاس

شش هفته اول پس از زایمان نفاس نامیده میشود در این مدت لازم است مادر چند نوبت توسط کارکنان بهداشت در مراکز بهداشت مراقبت شود .

برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین ها مصرف روزانه یک عدد قرص آهن و یک عدد قرص مولتی ویتامین تا سه ماه پس از زایمان ضروری است .

☐ مشکلات گوارشی

اغلب خانم ها در روزهای اول پس از زایمان دچار یبوست می شوند که به محض شروع فعالیت های بدنی و مصرف مایعات به میزان کافی و غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزیجات تازه) به رفع یبوست کمک می کند . ضمناً هیچگونه محدودیت مصرف مایعات وجود ندارد .

☐ درد پس از زایمان

در روزهای اول پس از زایمان درد هایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد که پس درد نامیده می شود و این درد هنگام شیردهی بیشتر می شود .

جهت رفع این درد استفاده از مسکن ساده مثل استامینوفن و بروفن توصیه می شود .

اگر این درد شدید و مداوم و همراه با تب و خونریزی فراوان باشد باید فوراً به پزشک مراجعه کرد .

☐ ورزش و فعالیت های بدنی

برای برگشت سریع تر ماهیچه های شکم به حالت اولیه ، انجام حرکات ورزشی زیر نظر پزشک به مادران توصیه می شود .

☐ علائم خطر پس از زایمان

۱- تب و لرز

۲- خونریزی بیش از میزان قاعدگی بعد از ۱۰ روز ۳- درد و ورم ناحیه بخیه ها

۴- قرمزی و تورم پستان

۵- لمس توده و یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها

۶- درد زیر دل یا درد ساق پا

درد و سوزش هنگام ادرار ، تکرر ادرار

۸- سرگیجه و رنگ پریدگی و تهوع و استفراغ شدید

۹- افسردگی پس از زایمان

☐ ۷- تنظیم خانواده

شروع استفاده از روش های جلوگیری از بارداری در مادران شیرده و غیر شیرده متفاوت است . مادرانی که شیر خود را به نوزادشان می دهند ۴۰ روز پس از زایمان و مادرانی که شیر خود را به نوزادشان نمی دهند یا شیرکمی استفاده می کنند ۲۰ روز پس از زایمان

۱. استفاده از روشهای پیشگیری را آغاز می کنند .

۲. حاملگی مجدد صرفاً نباید با خونریزی قاعدگی باشد گاهی

حتی قبل از قاعدگی تخمک گذاری انجام می شود

مراقبت از محل اپی زیاتومی (محل بخیه دستگاه تناسلی در

زایمان طبیعی)

۱. روی بخیه های تان ننشینید.

۲. برای جلوگیری از باز شدن بخیه ها، بهتر است تا خوب شدن زخم، روی یک بالش طبی حلقوی بنشینید.

۳. در صورت درد شدید و ورم ناحیه بخیه ها حتماً به پزشک اطلاع دهید و جهت مراقبت از بخیه اقدامات ذیل را انجام دهید :

• زخم را با سرم شستشو (نرمال سالین) بشویید

در صورت توان روزی دو بار به مدت ۵ دقیقه سشوار را روی درجه کم گذاشته واز فاصله زانو ها روی محل بخیه ها گرم شود(جهت ترمیم بهتر محل بخیه ها

• پس از هر بار شستشو پرینه یا دستگاه تناسلی ، حتماً خودتان را با بادسشوار، از فاصله ۵۰ سانتی یا حوله نخی نرم، خشک کنید.

• عدم نزدیکی حداقل تا ۲ هفته به علت ترمیم بخیه ها