



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

مراقبت های بعد از زایمان طبیعی



شناسنامه ی پرورشور آموزشی

عنوان	مراقبت های بعد از زایمان طبیعی
تهیه و تنظیم	دکتر مریم حسنی- سمیه غلامی
سمت	دکترای مامایی کارشناس مامایی
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

* عدم نزدیکی به مدت ۴-۶ هفته بعد از زایمان

* مراجعه به پزشک در صورت بروز خونریزی شدید، ایجاد تب و لرز، تنگی نفس با درد قفسه سینه، درد ساق پا و ...

* برگشت به کار در مورد زنان شاغل بسته به توان و شغل بیمار و نیازمند نامه استعلاجی از پزشک متخصص زنان می باشد.

* استفاده از گن (شکمبند) به تنهایی جهت برگشت شکم به حالت قبل از زایمان موثر نیست. انجام حرکات خاص ورزشی از ۲ هفته پس از زایمان جهت تقویت عضلات شکم در این مورد موثر است.

* سه تا ۵ روز پس از تولد (حداقل ۷۲ ساعت از تولد) جهت نمونه گیری از کف پای نوزادان جهت تستهای غربالگری (تست تیروئید و ...) به مراکز غربالگری شهرستان مراجعه کنید (در خرم آباد درمانگاه دباغ و گلدشت).

* اولین ویزیت نوزاد پس از ترخیص معمولاً روز سوم پس از تولد (طبق دستور پزشک) در مطب یا درمانگاه است. از روز ۵ م پس از تولد قطره ویتامین A+D برای نوزادان تجویز می شود. اولین ویزیت مادر بعد از زایمان ۷ تا ۱۰ روز بعد می باشد. معمولاً بخیه ها ۷ تا ۱۰ روز (بستگی به نظر پزشک جراح) پس از سزارین کشیده می شوند. در این ویزیت حتما در مورد روش جلوگیری از بارداری با پزشک خود مشورت کنید.

* قاعدگی در صورت عدم شیردهی در عرض ۸-۶ هفته بر می گردد و در زنان شیرده، شروع اولین قاعدگی از ماه دوم و تا ماه ۱۸ متغیر است ..

* جهت جلوگیری از عفونت ناحیه تناسلی، تعویض مرتب پد بهداشتی و استحمام روزانه و شستشوی محل بخیه با شامپو بچه توصیه می شود. بخیه ها خودبه خود جذب می شوند و جهت بهبود سریع آن می توان از جریان هوای گرم سشوار یا نور چراغ مطالعه ۱ تا ۲ بار در روز به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استفاده کنید.

با آرزوی سلامتی برای شما

شماره تلفن بیمارستان: ۰۳۳۳۳۶۱۴۶-۵۰

داخلی بخش پست پارنوم ۲۳۲۹

آموزش همگانی: ۰۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



اقداماتی جهت کاهش یبوست

* راه رفتن در حد تحمل و خوردن خوراکی های ملین مانند انگور، گلابی تازه، کمپوت گلابی

* در صورت عدم اجابت مزاج، استفاده از شیاف و داشتن برنامه صحیح غذایی در منزل از جمله خوردن غذاهای پرفیبر مانند سبزی های تازه، سالاد کاهو با روغن زیتون، میوه های تازه در صورتی مادر مشکل معده نداشته باشد. در غیر این صورت می توان از آلو و انجیر خیس خورده یا هر روشی که به طور تجربی به مادران ثابت شده که برای رفع یبوست مفید می باشد استفاده کنند. استفاده از توالت فرنگی (ترجیحا با چهارپایه زیر یک پا) توصیه می شود.

مشکلات مربوط به پستان

پستانها باید از طریق مکیدن شیرخوار یا دوشیدن تخلیه شوند. گاهی به علت جمع شدن و پرخونی پستانها درجه حرارت بدن افزایش می باید که معمولاً بیش از ۲۴ ساعت باقی نمی ماند ولی اگر همراه قرمزی و درد و تب طول کشیده یا آبسه باشد ممکن است نیازمند درمان باشد که باید به پزشک مراجعه شود. مادر باید مایعات فراوان بنوشد و استراحت کافی داشته باشد. برای برطرف کردن درد پس از ماساژ سینه و اصلاح وضعیت شیردهی می توان از داروی ضد درد و کمپرس گرم قبل از شیردهی و کمپرس سرد پس از دوشیدن استفاده نمایید.

نکات مورد توجه بعد از ترخیص از بیمارستان

* در بدو تولد نوزاد علاوه بر آمپول ویتامین K، واکسیناسیون ب. ث. ژ، فلج اطفال و هپاتیت انجام می گیرد و در کارت واکسن نوزاد ثبت می شود. نوبت بعدی واکسن در ۲ ماهگی در مراکز بهداشتی انجام می شود. قطره فلج اطفال باید در حین ترخیص از بیمارستان داده شود.

* برای مراقبت از بندناف نیازی به شست و شوی روزانه بند ناف با الکل نیست. بند ناف نباید در پوشک نوزاد باشد زیرا ممکن است منجر به عفونت شود. بند ناف به سمت بالا و لایه لای لباس باشد. زمان افتادن بند ناف ۷ تا ۱۴ روز بعد از تولد است.

* جهت گواهی ولادت نوزاد، می توانید پس از دریافت کارت تولد نوزاد (کارت واکسن) با در دست داشتن اصل شناسنامه پدر و مادر در اسرع وقت، از روز تولد تا ده روز پس از آن در ساعات اداری و غیر تعطیل به واحد صدور گواهی ولادت (قسمت ساحلی حیاط بیمارستان، درب شیشه ای ورودی بخش مادران) مراجعه کنید.

* تولد تا ده روز پس از آن در ساعات اداری و غیر تعطیل به واحد صدور گواهی ولادت (قسمت ساحلی حیاط بیمارستان، درب شیشه ای ورودی بخش مادران) مراجعه کنید.



مراقبت های بعد از زایمان طبیعی

تعریف: زایمان فرآیندی طبیعی در تولد نوزاد می باشد.

آشنایی با بخش مراقبتهای بعد از زایمان

بعد از اینکه خانم باردار زایمان با موفقیت پشت سر گذراند وارد بخش مراقبت های بعد از زایمان می شود. در این بخش کلیه اقدامات لازم بعد از زایمان در مورد مادر صورت می گیرد. این جزوه حاوی نکات مختصری راجع به مراقبت های بهداشتی لازم بعد از زایمان می باشد.

آشنایی با برخی اقدامات که در بدو ورود به بخش انجام می شود:

- * **ماساژ رحمی:** یکی از اقداماتی که در اکثر مواقع در مورد مادر صورت می گیرد ماساژ رحمی است که هدف از این کار ارزیابی میزان جمع شدگی رحم است. در صورتی که رحم بعد از زایمان بخوبی جمع نشود منجر به خونریزی شدید شده و عواقب خطرناکی را به دنبال دارد. البته انجام این اقدام ممکن است کمی دردناک باشد ولی اقدامی لازم و ضروری است.
- * **کنترل علائم حیاتی:** بعد از زایمان در چند نوبت، نبض، فشارخون، درجه حرارت و تنفس بیمار کنترل می گردد.

درد بعد از زایمان

دردهای بعد از زایمان طبیعی مربوط به برش بخیه ناحیه تناسلی (اپیزیاتومی) است و در برخی موارد به هنگام و بعد از شیردهی مربوط به ترشح هورمون های خاصی که روی رحم تاثیر داشته و موجب سفتی آن می شود و یا مربوط به پس دردهای بعد از زایمان است که ممکن است تا ۲ هفته بعد از زایمان ادامه داشته باشد.

برای مقابله با درد چه کنیم؟

- * در صورت درد، حتما به پرستار مربوطه اطلاع دهید تا در صورت لزوم و صلاحدید پزشک، مسکن دریافت کنید.
- * در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان برای کاهش دادن درد ناحیه بخیه زایمان (اپیزیاتومی) می توان از کیسه یخ (کمپرس سرد) در این ناحیه استفاده کرد.
- * بعد از ۲۴ ساعت اول می توان با استفاده از گرمای مربوط مثل نشستن در آب گرم و ولرم به تخفیف درد کمک کرد.

آغاز شیردهی بلافاصله بعد از زایمان

- * اینکه مادر در اولین فرصت نوزاد خود را در آغوش بگیرد اثرات روحی، روانی و بهداشتی فراوانی در مادر و نوزاد دارد.
- * اولین قطره های شیرمادر بعد از زایمان که آغوز نامیده می شود علی رغم اینکه مقدار آن بسیار کم است اما بسیار غلیظ و حاوی پروتئین و مواد معدنی فراوانی می باشد. این شیر سبب مقاومت نوزاد در برابر بیماری های عفونی می گردد.

در صورت مشکلات در نوک سینه ها چه باید کرد؟

بعضی از مادران ممکن است از نامناسب بودن نوک سینه ها (پهن بودن، نداشتن نوک و صافی نوک سینه یا سینه فرو رفته و ...) و ایجاد مشکل در شیردهی شاکی باشند. آماده سازی نوک پستان ها زمانی که وضعیت مناسبی ندارند باید در هفته های آخر بارداری صورت بگیرد. به این ترتیب که مادر باید نوک سینه ها را در حالی که بین انگشت شست و سبابه خود گرفته است به سمت خارج ماساژ دهد تا به این ترتیب نوک سینه ها برآمده تر شده و مشکل شیردهی حل شود. این ماساژ باید چندین بار در روز و تا مناسب شدن نوک سینه ها قبل از هر بار شیردهی تکرار شود. پس از زایمان با استفاده از وسایلی مانند سرنگ ۱۰ و ۲۰ سی سی می تواند به این مورد کمک کرد.

آیا در صورت بی قراری نوزاد می توان از سرم قندی و یا آب قند استفاده کرد؟

در هفته اول زایمان شیرمادر کم و بسیار غلیظ و پرمحتواست که همین مقدار برای نوزاد کافی است و در صورت بی قراری وی نیاز به دادن سرم قندی و قندآب نیست و در این صورت تنها کاری که مادر انجام دهد، تغذیه مکرر نوزاد با شیر می باشد. دادن سرم قندی یا آب قند می تواند موجب بالا رفتن اولیه قند خون و سبب کاهش ناگهانی قند خون نوزاد شود که خطرناک است. همچنین خطر زردی نوزادی را بالا میبرد.

رژیم غذایی بعد از زایمان طبیعی

معمولا مادر بعد از زایمان تا ۲ ساعت نباید چیزی بخورد و بعد از این ساعت می تواند رژیم معمولی را آغاز کند.

چه هنگامی مادر می تواند از تخت برخیزد؟

بعد از اینکه مادر در بخش، اولین شیردهی نوزاد را آغاز کرد و رژیم غذایی خود را شروع نمود، در صورتی که بی حال نباشد و سرگیجه نداشته باشد پس از اجازه ماما می تواند بعد از خوردن مقداری مایعات شیرین با کمک همراه، از تخت خارج شود. اولین برخاستن از تخت باید با دقت و حوصله صورت بگیرد، چون ممکن است بیمار ضعف نماید که البته امری طبیعی است. توصیه می شود قبل از خروج از تخت، حدود ۲۰ دقیقه در تخت نشسته و پاهای خود را آویزان نماید. در صورت ایجاد ضعف بعد از برخاستن از تخت، بیمار باید به تخت خود بازگردد و بعد از خوردن مایعات شیرین مجدداً از تخت خارج شود.

اهمیت دفع ادرار بعد از زایمان

مادر باید در فاصله ۴ ساعت بعد از زایمان حتما ادرار داشته باشد و در صورتی که نتوانست در این فاصله بعد از زایمان ادرار کند حتما به پرسنل بخش اطلاع دهد تا اقدامات لازم در مورد ایشان انجام شود.

اگر گروه خونی مادر منفی باشد :

اگر گروه خونی مادر منفی باشد حتما در بخش، گروه خون نوزاد چک می شود و در صورتی که گروه خون نوزاد مثبت باشد مادر احتیاج به تزریق روگام دارد و این آمپول باید تا ۷۲ ساعت بعد از زایمان تزریق گردد. مگر اینکه بعد از زایمان لوله های رحمی بسته شده باشد.

روش های کم کردن خستگی بعد از زایمان

- * فراهم کردن محیط آرام با حداقل اضطراب
- * کم کردن عیادت کنندگان و صدای تلفن
- * با خوابیدن نوزاد، مادر هم بخوابد.

تشدید هموروئید و یبوست بعد از زایمان

کسانی که از قبل هموروئید و یبوست داشته اند به علت تغییرات مرتبط بارداری و زایمان ممکن است مشکلات آنها تشدید یابد.

جهت کاهش درد ناشی از هموروئید

با نشستن روزانه چند مرتبه در لگن آب گرم و تنظیم برنامه غذایی کمتر دچار یبوست شوید. در صورت صلاحدید پزشک خود از شیاف های ضد درد و آنتی هموروئید و بی حس کننده های موضعی استفاده کنید.