

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

مراقبت‌های بعد از زایمان طبیعی



مسائل مربوط به زایمان و مراقبت‌های مربوط به آن

درد بعد از زایمان شامل:

- درد برش بخیه ناحیه تناسلی
- اثر ترشح هورمون بعد از شیردهی نوزاد و سفت شدن رحم می باشد درد می تواند تا دو هفته طول بکشد

برای مقابله با دردهای مربوط به رحم می توان بنا به صلاح دید پزشک از مسکن استفاده کرد و برای کاهش درد بخیه ناحیه تناسلی در ۲۴ ساعت اول می توان از کیسه یخ استفاده کرد و در زمانهای بعدی با نشستن در لگن آب ولرم و استفاده از گرمای مرطوب درد مربوط به بخیه را کاهش داد.

شیردهی بعد از زایمان: امروزه ثابت شده شیردهی بلافاصله بعد از زایمان تاثیرات مثبتی در سلامت جسمی و بهداشت روانی مادر و نوزاد دارد. اولین قطرات شیری که از پستان مادر بعد از زایمان ترشح می شود آغاز نام دارد این شیر بسیار غلیظ است و حاوی پروتئین و مواد معدنی فراوانی است و باعث ایمنی نوزاد در برابر بیماریهای عفونی می شود. قبل از شروع شیردهی باید توجه داشت شستن هر بار شیردهی پستانها با آب و صابون توصیه نمی شود و شستشو یکبار در روز کافی است. استفاده از کرم ها صابونها و محلولها برای شستشو و محافظت نوک پستان توصیه نمی شود. برای جلوگیری از زخم شدن نوک پستان می توان بعد از شیردهی آن را با چند قطره شیر چرب کرد. قبل از شیردهی در روزهای اول بدلیل سفت بودن پستانها می توان به منظور تسهیل خروج شیر ۵ دقیقه پستانها را به آرامی ماساژ داد.

تغذیه بعد از زایمان: رژیم غذایی مادر بایستی حاوی فیبر فراوان، سبزیجات و میوه ها غذاهای حاوی پروتئین، غلات سبوس دار و کلسیم باشد به منظور جلوگیری از یبوست بایستی مادر مایعات کافی مصرف کند. داروهای مکملی که بعد از زایمان توسط پزشک برای شما تجویز شده را به درستی مصرف کنید. بعد از زایمان غذاهای نفاخ خورده نشود (مانند پیاز، کلم شکلات ...). مصرف غذاهای چرب و شیرین و حاوی کافئین محدود شود. از مصرف الکل و سیگار خودداری شود. برای جلوگیری از یبوست ممکن است پزشک شما یک داروی ملین برای شما تجویز کند.

انجام فعالیت بعد از زایمان: بلافاصله بعد از زایمان و در روزهای اول بعد از زایمان ممکن است هنگام برخاستن و شروع فعالیت مادر دچار ضعف و سرگیجه شود که تا حدودی طبیعی است بنابراین هنگام برخاستن در

روزهای اول بایستی به آرامی و با احتیاط و در حضور یک مراقب از جا برخاست. به تدریج مادر می تواند فعالیت‌های روزانه خود را افزایش دهد. به منظور جلوگیری از لخته شدن خون در اندامها (بعد از زایمان بدلیل تغییرات هورمونی امکان لخته شدن خون در رگها وجود دارد) و جلوگیری از یبوست مادر بایستی روزانه راه برود و قدم بزند.

جلوگیری از خستگی مادر بعد از زایمان: به منظور جلوگیری از خستگی مادر بایستی او علاوه بر خواب شبانه در طول روز نیز استراحت داشته باشد. بایستی برای استراحت بیشتر مادر دید و باز دید ها بایستی محدود شود و مادر از انجام فعالیت‌های سنگین خود داری کند.

خونریزی بعد از زایمان: بعد از زایمان خونریزی امری طبیعی است که مقدار خونی که مادر از دست می دهد در زایمان طبیعی بسیار کمتر از سزارین می باشد و این خونریزی معمولاً " تا شش هفته بعد از زایمان ادامه دارد و به تدریج از قرمز به صورتی رنگ آن تغییر پیدا می کند. اما در صورت خونریزی شدید بایستی به پزشک خود و یا یک مرکز درمانی مراجعه کرد.

عفونت بعد از زایمان: بعد از زایمان بایستی به علائمی چون تب و لرز و درد شدید توجه شود البته ممکن است در روزهای اول تب بدلیل جمع شدن شیر در پستانها باشد که با تخلیه و دوشیدن پستانها برطرف می شود. خروج ترشحات بدبو و بد رنگ از واژن ممکن است علامتی از عفونت باشد

برای جلوگیری از عفونت رحم و عفونت محل بخیه ها بایستی ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شود و مادر پدهای بهداشتی مورد استفاده را زود به زود تعویض کند و بعد از شستشو با آب و یک شوینده ملایم (شامپو بچه) محل را خشک کرده و برای بهبودی سریعتر بخیه ها می توان از سشوار یا یک لامپ حرارتی (چراغ مطالعه) به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یک تا سه بار در روز با فاصله مناسب حدود ۴۰ تا ۶۰ سانتی متر استفاده کرد. آنتی بیوتیک‌های تجویزی توسط پزشک را بایستی طبق دستور در زمان معین استفاده کرد. به منظور جلوگیری از عفونت ۴ تا ۶ هفته بعد از زایمان نبایستی مقاربت داشت.

**در صورت تب بالا، خونریزی شدید درد قفسه سینه، تنگی نفس،
ورم و درد و قرمز شدن پاها به پزشک خود و یا یک مرکز درمانی
مراجعه کنید.**



منبع: کتاب پرستاری بهداشت مادران و نوزادان لیفر ۲۰۲۰ ترجمه دکتر مهناز سنجری
—دکتر مهناز شوقی

تهیه کننده: ژاله دهقانی سوپر وایزر آموزش سلامت

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۳