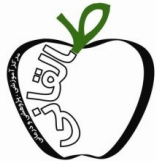




دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دانشکده پرستاری و مامایی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی

مراقبت های بعد از زایمان طبیعی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کد سند: ۰۰۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۵/۱۰/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

تغذیه صحیح مادر بعد از زایمان

مصرف مایعات، سبزیجات و میوه ها برای پیشگیری از یبوست ضروری می باشد.
برای رفع تشنگی خود، آب یا سایر مایعات بنوشد ولی نوشیدن بیش از حد مایعات، شیر را زیاد نمی کند.
از مصرف زیاد نوشیدنی های محرک (قهوه، چای،...) خودداری کند.
سعی کند از غذاهای مانده و کنسرو شده، شور و پر ادویه استفاده نکند.
حبوبات (بدلیل نفخ آن)، خوردن خیارو کدو (در اصطلاح سرد بودن) و یا کلم و سیر (بخاطر بوی آن) منعی ندارد و استفاده در حد متوسط، در صورت علاقه، مشکلی ندارد.
مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را کاهش دهد.
مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم، املاح و ویتامین ها را افزایش دهد.
میزان مصرف مواد غذایی در دوران شیردهی، کمی بیشتر از زمان بارداری است و لازم است رژیم غذایی شامل تمام گروه های غذایی باشد.
در دوران شیردهی، غذا یا نوشیدنی خاصی توصیه نمی شود.

اینترنت گوشی خود را روشن کنید
و جهت دیدن مطالب بیشتر این کد
را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



medlineplus.gov2020

منبع علمی:

جهت پیگیری و سئوالات خود می توانید با "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس حاصل نمایید.
ساعات حضور: ۹-۱۲ روزهای غیر تعطیل
شماره تماس: ۳۵۴۲۳۹۷۰ - داخلی ۸۲۵۵ - ۸۲۸۷
آدرس: بیمارستان طالقانی - ساختمان درمانگاه تخصصی طبقه اول

ناحیه برش معمولاً بدون درد و التهاب است؛ محل برش اپی زیاتومی معمولاً پس از ۳ هفته ترمیم می شود.
تا ترمیم کامل پرینه، از مقاربت جلوگیری شود. محل زخم را تمیز و خشک نگه دارید.
بیمارستان معمولاً از پانسمان ضدآب برای شما استفاده می کند که می توانید با همان پانسمان حمام کنید.
بعد از رفتن به خانه می توانید حمام کنید.
سعی کنید هر روز دوش بگیرید.
نیازی به شستن جداگانه زخم تان نیست. آب و کف شامپو و صابون خودبه خود از روی محل زخم می گذرد.
زخم تان را بعد از حمام با باد سشوار و با رعایت کمی فاصله خشک کنید.
راه جریان هوا به زخم را نبندید و همواره زخم را خشک نگه دارید.
برای برداشتن پانسمان زخم به توصیه بیمارستان عمل کنید.
اگر در طول حمام کردن پانسمان تان باز شد، معمولاً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
کش شورتان را روی زخم قرار ندهید.
برای راحتی در نگه داشتن نوار بهداشتی، می توانید به جای شورت از سرجی فیکس استفاده کنید.
لباس های نخی و گشاد بپوشید.
وقتی زخم تان هنوز تازه است، از شکم بند استفاده نکنید، زیرا زخم را مرطوب نگه می دارد.
پس از بهبود اولیه زخم، بستن شکم بند مناسب است.
زخم سزارین را دستکاری نکنید و از باز و بسته کردن مداوم پانسمان خودداری کنید.
بدون نظر پزشک کرم، پماد یا لوسیون به زخم تان نزنید.

مراقبت‌های لازم برای خونریزی پس از زایمان

- ☞ از نوار بهداشتی ساده و بزرگ؛ بدون پود جاذب یا رویه مشبک استفاده کنید.
- ☞ هرگز از تامپون استفاده نکنید.
- ☞ لباس زیر تنگ به همراه نوار بهداشتی، از رسیدن هوا به زخم جلوگیری و روند خوب شدن زخم را کند می‌کند.
- ☞ نوار یا پد بهداشتی خود را هر دو تا چهار ساعت یک بار عوض کنید.
- ☞ در صورت وجود زخم، از تجمع خون روی زخم این ناحیه جلوگیری کنید.
- ☞ همچنین اگر تب یا لرز داشتید یا خونریزی و ترشحات واژن شما بدبو بود ممکن است دچار یکی از عفونت‌های پس از زایمان شده باشید که لازم است با پزشک تماس بگیرید.
- ☞ همچنین در صورت کاهش پیدا نکردن خونریزی یا ادامه خونریزی به رنگ قرمز روشن بعد از هفته اول زایمان، با ماما یا پزشک تان تماس بگیرید.

مراقبت صحیح از محل زخم و بخیه‌ها

- ☞ ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شود و همیشه خشک شود و تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی، مرتب عوض شود.
- ☞ جهت مراقبت از زخم و محل بخیه‌ها، نشستن در لگن آب گرم، استفاده از حرارت ششوار یا لامپ پوشیده با پارچه توصیه می‌شود.

در صورت داشتن علائم زیر در زمان‌های خارج از ویزیت، هر چه سریع‌تر به پزشک خود مراجعه نمایید:

- ☞ افزایش درجه حرارت و بروز تب و لرز
- ☞ افزایش میزان خونریزی
- ☞ تغییر میزان درد، میزان و بوی ترشحات واژینال
- ☞ سردرد و تاری دید
- ☞ تهوع و استفراغ
- ☞ درد شدید شکم
- ☞ علائم قلبی-ریوی (تنگی نفس، تپش قلب و درد قفسه سینه)
- ☞ درد و تورم اندام تحتانی
- ☞ مشکل در دفع ادرار و مدفوع
- ☞ احتقان پستان، ماستیت و آبسه پستان
- ☞ مشکلات روحی و علائم افسردگی

مراقبت‌های بعد از زایمان طبیعی

- * در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است، معمولاً در روزهای پس از زایمان به تدریج از مقدار ترشحات خونی مهبل کاسته شده و کم رنگتر می‌شود.
- * بعد از ۳ تا ۴ روز ترشحات خون آلود کمتر و پس از ۱۰ روز کم رنگتر می‌شود و معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می‌کشد.
- * تداوم خونریزی بیش از حد قاعدگی، پس از هفته اول، نیاز به بررسی دارد.

دوران پس از زایمان طبیعی از حدود یک ساعت بعد از زایمان جفت آغاز شده و تا هفته ۶ پس از زایمان ادامه دارد، یک مرحله خاص در زندگی زنان و کودکان آن‌ها می‌باشد. این دوران، یک مرحله انتقالی در زندگی زنان به شمار می‌رود که در این دوره تطابق با فرایند مادر شدن و پذیرش مسئولیت‌های مادری صورت می‌گیرد. ۲۴ ساعت اول مادر و کودک در معرض بیشترین خطر قرار دارند و بسیاری از عوارض ناتوان کننده و موارد مرگ مادران و نوزاد در همین زمینه سازمان بهداشت جهانی توصیه بر وجود یک برنامه مراقبتی پس از زایمان برای مادر و نوزاد دارد. از این رو مراقبت‌های پس از زایمان که شامل مراقبت‌های بالینی، حمایت روحی و عاطفی و آموزش و اطلاع رسانی به مادر باشد، بسیار حائز اهمیت است.

ویزیت‌های بعد از زایمان

پس از زایمان مادران عزیز باید برای چکاپ وضعیت خود در زمانهای مشخصی به پزشک مربوطه مراجعه نمایند این زمانها عبارتند از:

ویزیت اول: ۷ تا ۱۰ روز بعد از زایمان جهت کنترل خون ریزی و بخیه‌ها، چک دارو ها، آموزش بستن شکم بند

ویزیت دوم: ۴۰ تا ۴۵ روز بعد از زایمان جهت نمونه گیری پاپ اسمیر، چک مجدد بخیه‌ها، بررسی داروهای مادر