



بعد از این که خانم باردار زایمان طبیعی را 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 زائو 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:

الف) ماساژ رحمی:

یکی از اقداماتی که در اکثر مواقع در مورد زائو صورت می گیرد ماساژ رحمی است که هدف از این کار ارزیابی میزان جمع شدگی رحم می باشد در صورتی که رحم بعد از زایمان به خوبی 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.

ب) کنترل علائم حیاتی:

بعد از زایمان در چند نوبت نبض؛ فشار خون؛ 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 دربرخی 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 دو هفته بعد از زایمان ادامه داشته باشد.

برای مقابله با درد چه کنیم؟

۱ / در صورت درد حتما به پرستار مربوطه اطلاع دهید تا در صورت لزوم و صلاحدید پزشک مسکن دریافت کنید.

۲ / در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان برای کاهش دادن درد ناحیه بخیه زایمان (اپیزیاتومی) می توان از کیسه ی یخ (کمپرس سرد) در این ناحیه استفاده کرد.

۳ / بعد از ۲۴ ساعت اول می توان با استفاده از گرمای مرطوب مثل نشستن در آب گرم و ولرم به تخفیف درد کمک کرد.

آغاز شیر دهی بلافاصله بعد از زایمان:

مادر گرمای لازم است بدانید که امروزه ثابت شده شیردهی بلافاصله بعد از زایمان و 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 شیر مادر بعد از زایمان که آغوز نامیده می شود علیرغم 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.

رژیم غذایی بعد از زایمان:

خانم زائو بعد از زایمان تا ۲ ساعت نباید چیزی بخورد و بعد از این ساعت می تواند رژیم معمولی را آغاز نماید.

چه هنگامی زائو می تواند از تخت برخیزد؟

بعد از این که زائو در بخش اولین شیردهی نوزاد را آغاز کرد و رژیم غذایی خود را شروع نمود در صورتی که بی حال نبوده و سر گیجه نداشته باشد می تواند بعد از خوردن مقداری مایعات شیرین با کمک همراه از تخت خارج شود. اولین برخاستن از تخت باید با دقت و حوصله انجام شود چون ممکن است بیمار ضعف نماید که البته امری طبیعی است. در صورت ایجاد ضعف بعد از برخاستن از تخت بیمار باید به تخت خود باز گردد و بعد از خوردن مقداری مایعات شیرین مجدداً از تخت خارج شود.

اهمیت دفع ادرار بعد از زایمان:

زائو 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 باید به پرستار بخش اطلاع دهد تا اقدامات لازم در مورد ایشان انجام شود.

روش های کم کردن خستگی بعد از زایمان:

۱. فراهم کردن محیطی آرام با حداقل اضطراب
۲. کم کردن عیادت کنندگان و صدای تلفن
۳. با خوابیدن نوزاد، مادر هم بخوابد.

هو الشافي



با آرزوی سلامت روز افزون برای شما

پمفلت آموزشی

مراقبت های بعد از

زایمان طبیعی

تهیه و تنظیم ؛ علی اکبر اکبرپور

سوپروایزر آموزش سلامت

کارشناس ارشد پرستاری

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

۵- معمولا قاعدگی خانمی که بچه شیر نمی دهد در عرض ۶-۸ هفته بر می گردد و در زنان شیر ده ؛ شروع اولین قاعدگی از ماه دوم تا هجدهم بعد از زایمان متغیر است .

۶- جهت جلوگیری از عفونت ناحیه تناسلی ؛ در صورت داشتن بخیه ؛ بعد از هر بار اجابت مزاج می توان از لگن بتادین استفاده کرد .

۷- بخیه ها خود به خود جذب می شوند و جهت بهبود سریعتر آن می توان از جریان هوای گرم سشوار یا نور چراغ مطالعه به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه طی ۱-۲ بار در روز استفاده کرد .



زایمان طبیعی را ساده نگیرید

مراقبت بعد از زایمان طبیعی عامل پیشگیرنده عوارض احتمالی

تشدید هموروئید و یبوست بعد از زایمان:

بعد از زایمان کسانی که از قبل هموروئید و یبوست داشته اند به علت فشارهای زایمانی ممکن است مشکلات آنها تشدید یابد .

جهت کاهش درد ناشی از هموروئید:

۱- خوردن خوراکی های ملین نظیر انگور ؛ گلابی ؛ کمپوت گلابی و ...

۲- راه رفتن در حد تحمل

۳- در صورت عدم اجابت مزاج استفاده از شیاف و داشتن یک برنامه صحیح غذایی در منزل از جمله خوردن غذاهای پرفیبر مانند سبزیهای تازه ؛ سالاد کاهو با روغن زیتون ؛ میوه های تازه در صورتی که زائو مشکل معده نداشته باشد . در غیر این صورت می توان از آلو یا انجیر خیس خورده یا هر روشی که بطورتجربی به مادران ثابت شده که برای رفع یبوست مفید می باشد استفاده کنند .

توصیه های خود مراقبتی پس از ترخیص:

۱- عدم انجام نزدیکی به مدت ۴ الی ۶ هفته بعد از زایمان .

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

۳- انجام حرکات خاص ورزشی دو هفته پس از زایمان در این مورد موثر است .

۴- اولین ویزیت بعد از زایمان ۲ هفته بعد از ترخیص می باشد.