

مراقبت‌های

پس از زایمان طبیعی



گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید



منابع: بهرام قاضی جهانی و روشنک قطبی - بارداری و زایمان ویلیامز - جلد یکم - انتشارات گلبن - ۲۰۱۵

آدرس: تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵

www.yashospital.com
info@yashospital.com

زمان مراجعه به پزشک پس از ترخیص:

معمولا در عرض ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل جراحی مادر باید به پزشک معالج خود مراجعه نماید. و در این مدت در صورت مشاهده هرگونه حالت غیر طبیعی زیر به پزشک مراجعه نمایید.

علائم هشدار در دوران بعد از زایمان

- ✓ تب و لرز
- ✓ ترشح بد بو یا تغییر یافته از ناحیه تناسلی
- ✓ خونریزی بیش از حد طبیعی (به طوری که یک نوار بهداشتی در هر ۵ دقیقه کاملا به خون آغشته شود) یا خونریزی در حد متوسط ولی مداوم و خونریزی شدید پس از یک روز بعد از زایمان .
- ✓ رنگ پریدگی
- ✓ درد ساق پا
- ✓ سرگیجه
- ✓ علائم شوک مثل سردی دست ها و پاها ، تنفس تند ، گیجی و سردرد
- ✓ درد شدید و ورم ناحیه بخیه ها
- ✓ هرگونه اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج
- ✓ هرگونه درد و قرمزی و تورم پستان ها

مراقبت‌های پس از زایمان:

دوران بعد از زایمان از زمان خاتمه زایمان شروع می شود و تا زمانی که تغییرات ایجاد شده در بدن در اثر حاملگی به فرم قبلی خود برگردد ادامه می یابد. این زمان به طور معمول حدود ۶ تا ۸ هفته می باشد که به این دوره، دوره نفاس گفته می شود.

توصیه های دوران بعد از زایمان

۱- برقراری تماس پوست با پوست بلافاصله پس از تولد نوزاد تا یکساعت پس از زایمان بدلیل داشتن مزایای فراوانی از جمله: تداوم شیردهی موفق، تحکیم پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد، آرامش شیرخوار و مادر، کاهش خونریزی پس از زایمان و.....



۲- داشتن تحرک کافی و اجرای دستورات پزشک و رعایت تغذیه دوران پس از زایمان: مصرف آب و مایعات و میوه تازه و خودداری از مصرف مواد غذایی که منجر به یبوست نشود غذاهای نفاخ و دیرهضم مثل حبوبات، کلم، گوجه فرنگی و شکلات و پیاز تا ۳ روز و در صورت بروز یبوست استفاده از روغن زیتون، آلو، انجیر خیس شده و استفاده از داروهای مکمل بدستور پزشک

۳- رعایت بهداشت فردی ناحیه تناسلی، خشک نمودن محل بخیه ها با سشوار، استفاده ترجیحی از توالت فرنگی

مراقبت های بعد از زایمان در بیمارستان

با کنترل علائم حیاتی مادر و لمس شکم (تا میزان سفتی رحم مشخص شود) میزان خونریزی کنترل می شود. اولین باری که مادر از جا برمی خیزد، ممکن است مقدار زیادی خون و ترشحات را دفع کند که تا ۳ الی ۴ روز اول به رنگ قرمز روشن می باشد و سپس کم می شود. نحوه سرفه کردن و تمرینات تنفسی آموزش داده می شود که هنگام سرفه کردن و عطسه کردن و خندیدن دست های را با یک بالش کوچک روی شکم بگذارید تا درد کمتری احساس کنید. برحسب تشخیص پزشک ۲۴-۱۲ ساعت ناشتا بودن در زایمان سزارین لازم است. حرکت کردن و راه رفتن به سیستم گوارش کمک می کند تا مجدداً فعالیت خود را از سر بگیرد. درهیچ شرایطی از این که درخواست مسکن کنید خجالت نکشید زیرا هرچه بیشتر صبر کنید کنترل درد مشکل تر می شود.

پس از مرخص شدن می توانید برحسب نظر جراح حمام کنید. با پانسمان ضد آب نیازی به پانسمان مجدد در محل برش ندارید اما نکته مهم بعد از حمام کردن خشک کردن محل با سشوار می باشد

مادران باید به خاطر داشته باشند که سزارین یک عمل جراحی بزرگ شکم است بنابراین درد درمحل برش سزارین معمولی است که در روزهای اول دردناک خواهد بود ولی روز به روز و رفته به رفته بهتر خواهید شد.

بستن شکم بند باتوجه به صلاحدید پزشک شما می باشد. در ۲۴ ساعت اول بعد از سزارین از تخت خارج شوید و تا قبل از آن هنگامی که در تخت هستید با حرکت دادن و کشیدن ساق ها و گردن دان مچ پاها خون را در ساق پا به جریان بیندازید. زیرا خطر لخته شدن خون در پاها را کاهش می دهد. خانم ها باید تورم اندام ها را در دوران پس از زایمان جدی بگیرند.

مقایرت:

زمان انجام مقایرت بر اساس میزان خونریزی و عوامل دیگر متفاوت است. مقایرت نایستی قبل از ۲ هفته بعد از زایمان صورت گیرد. توصیه می شود جهت پیشگیری از عفونت های احتمالی روابط جنسی تا ۶ هفته پس از سزارین به تعویق افتد. در خانم هایی که به نوزاد خود شیر می دهند به علت تغییرات هورمونی ممکن است خشکی واژن داشته باشند، لذا توصیه می شود که، قبل از مقایرت از پمادهای واژینال مرطوب کننده جهت رفع خشکی استفاده نمایید. جهت پیشگیری از بارداری با نظر پزشک خود از روش مطمئنی استفاده نمایید.

ادرار و اجابت مزاج:

به علت جلوگیری از فشار به محل بخیه ها سعی کنید از توالت فرنگی استفاده نمایید.