

مراقبت پس از زایمان

تایید کننده: دکتر آسیه سراج متخصص زنان و زایمان



تهیه: زمستان ۱۴۰۲

بازبینی: زمستان ۱۴۰۵

کد: FH-OB-PM-603-02

منبع: کتاب آموزشهای دوران بارداری و پس از زایمان

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام هادی فرشبند

معمولا ۶ هفته پس از زایمان اعضای مختلف بدن به تدریج به حالت قبل از بارداری بر میگردد. بلافاصله پس از زایمان رحم شروع به کوچک شدن میکند گاهی درد و انقباض در رحم مانند درد قاعدگی است که به آن اصطلاحا پس درد میگویند. این درد ها با شیر خوردن نوزاد افزایش می یابد با گرم نگه داشتن و شل کردن عضلات و تنفس عمیق و مصرف مسکن میتوان درد ناشی از انقباض را کاهش داد معمولا در روز سوم از شدت درد ها کاسته میشود در کسانی که بخیه خورده اند استفاده از کیسه یخ روی محل بخیه در چند ساعت اول پس از زایمان و حمام آب گرم در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان و قرار گرفتن به پهلو و استفاده از بالش هنگام نشستن و انجام تمرین های مناسب به کاهش درد کمک میکند

تداوم خونریزی بیش از حد

قاعدگی پس از هفته اول نیاز به بررسی دارد لازم است ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شده و همیشه خشک نگه داشته شود

لازم است به طور مرتب مثانه مادر تخلیه شود. اصلاح رژیم غذایی

(مصرف مایعات و مواد فیبر دار) تحرک زود هنگام و تمرینهای کششی از یبوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری میکند توصیه میشود در

صورت نبود احساس دفع از زور زدن اجتناب شود میزان مصرف مواد غذایی در این دوران معادل زمان بارداری است و لازم است رژیم غذایی شامل تمام گروه های مواد غذایی باشد

مادر بایستی مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه بعد زایمان ادامه دهد مواد غذایی حاوی پروتئین و کلسیم و ویتامین به میزان بیشتر مصرف و مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را کاهش دهد. به میزان ۸-۶ لیوان مایعات در روز بنوشد و از مصرف زیاد نوشیدنیهای محرک (قهوه-چای.....) خودداری کند. لازم است خانم به علت خطر عفونت و خونریزی ۴-۶ هفته از مقاربت (نزدیکی) اجتناب کند.

علائم خطر

-خونریزی بیشتر از قاعدگی در هفته اول

-تب و لرز

-خروج ترشحات بدبو و چربی از مهبل

-درد و ورم یک طرفه ساق و ران

-افسردگی

-درد شکم و یا پهلو

-سوزش یا درد هنگام دفع ادرار

-درد و تورم و سفتی پستان

درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

-مراجعه جهت معاینه حداقل ۳ بار (۳ روز اول پس از ترخیص -۱۵ الی ۲۱ روز پس از زایمان و ۴۲ تا ۶۰ روز پس از زایمان)

- لطفا به نکات مهم زیر توجه نمایید

- یک هفته پس از زایمان جهت ویزیت پزشک زنان با برگ ارجاع از پزشک خانواده به درمانگاه بیمارستان مراجعه شود.

- جهت ویزیت پزشک اطفال به پزشک اطفال مراجعه شود.

- ۴۲ روز پس از زایمان از انجام نزدیکی خودداری شود و پس از ۴۲ روز در صورت تمایل جهت داشتن روش جلوگیری اقدام شود.

- ۷۲ ساعت پس از زایمان جهت انجام آزما یشات غربالگری به مرکز بهداشت مراجعه شود.

- ۷۲ ساعت پس از زایمان جهت انجام آزمایش زردی به آزمایشگاه مراجعه گردد.

- در صورت داشتن خون ریز یبیشتر از زمان پیرودی تب ترشحات چرکی و بدبو احساس باز شدن بخیه ها .خارش

سوزش ادرار. درد ساق پا. ورم ساق پا. تاری دید. تنگی نفس.

درد شکمی. زیاد سریعاً به زایشگاه مراجعه شود

- در صورت بی حالی نوزاد. گریه ضعیف نخوردن شیر. ترشحات در

چشم و دیدن دانه های سفید رنگ در دهان نوزاد استفراغ

جهنده. احساس تب در نوزاد نداشتن مدفوع یا کم ادراری

.سریعاً به زایشگاه مراجعه شود.

- داروهای مصرفی در منزل سر موقع استفاده شود.

- تا ۶ ماه اول پس از زایمان از زایمان به نوزاد فقط شیرمادر داه

شود حتی آب هم داده شود.

- مایعات میوه سبزی به فراوانی استفاده شود.

- بخیه های زده شده نیازی به کشیدن ندارد قابل جذب می

باشد.

- تا ۳ الی ۴ روز اول پاها به صورت دراز کشیده جهت شیردهی

نوزاد باشد و از فعالیت سنگین در ۲ هفته اول خوداری شود .

- جهت انجام واکسیناسیون در ۲۴ ساعت اول تولد اقدام گردد.

- با شکم بند شکم بالا نگه داشته شود .

مادر گرامی در بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند و شبکه بهداشت و

درمان شهرستان مشاور شیر خانم زهرا نوشادی (بیمارستان) و خانم

سمیرا عالیشوندی

(شبکه بهداشت) حضور دارند در صورت داشتن هرگونه مشکل اعم از

نحوه شیردهی، طریقه دوشیدن و نگهداری شیر، مشکلات پستانی،

استفاده از شیردوش برقی و دستی . مراقبت از پستان . تغذیه در

شیردهی و غیره به صورت تلفنی و حضوری در خدمت شما میباشند .

محل خدمت بیمارستان امام هادی (ع) شهرستان فراشبند

شماره تماس : ۰۹۱۷۸۹۸۹۰۳۰

آدرس مرکز مشاوره شیردهی در سطح شهرستان فراشبند :

خیابان سپاه شبکه بهداشت و درمان:

شماره تماس :

۲۲۸۳-داخلي-۰۷۱۳۸۷۵۸۱۲۳