

چه دوره ای را دوره بعد از زایمان می گوئیم؟

دوران بعد از زایمان حدود ۴۰ روز طول می کشد و از زمان خاتمه زایمان چه بصورت سزارین، چه بصورت زایمان طبیعی شروع شده و تا زمانی که تغییرات ایجاد شده در بدن در اثر حاملگی به فرم قبلی خود بازگردد، ادامه می یابد.

چرا مراقبت پس از زایمان اهمیت دارد؟

دوران پس از زایمان، زمان بسیار حساسی است که مادر در این دوران در معرض خطرات احتمالی است. بنابراین مراقبت از مادر در این دوران باید جدی گرفته شود. ۱۰ روز اول بعد از زایمان مرحله بسیار حساسی است. زیرا بیشترین تغییرات بدن مادر در این دوران اتفاق می افتد و نیز بعلت مسائلی مانند خونریزی، تغییرات فشارخون و... احتمال به وجود آمدن عوارض در این دوران بیشتر است.

علائم خطر بعد زایمان (طبیعی/سزارین) چیست؟

- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها
- درد شکم و پهلوها
- افسردگی شدید و جنون بعد از زایمان
- سوزش و یا درد هنگام ادرار کردن
- خروج ترشحات چرکی و بد بو از مهبل
- درد و تورم و سفتی پستان ها
- تب و لرز
- درد و تورم یک طرفه ساق و ران
- تنگی نفس
- سردرد مداوم
- سرگیجه و تاری دید

آموزش های لازم برای مراقبت های بعد از زایمان طبیعی

شامل موارد زیر است:

۱. ناحیه تناسلی را با آب، پس از هر بار دفع ادرار و اجابت مزاج به ویژه در طول مدت خونریزی شستشو دهید.
۲. محل بخیه ها ی ناحیه تناسلی (اپی زیاتومی) را با موارد ضد عفونی کننده طبق توصیه پزشک شستشو و تمیز نگه دارید.
۳. بعد از زایمان طبیعی هر زمان که فشارخون متعادل داشتید، میتوانید از تخت برخاسته و حرکت خود را شروع کنید.
۴. نوشیدن مایعات زیاد
۵. لباس های زیر و نوار بهداشتی در فواصل کوتاه تعویض گردد و پس از شستشو و خشک نمودن لباس های زیر در معرض نور آفتاب (اتو نمودن لباس ها) دوباره استفاده کنید.
۶. محل برش اپی زیاتومی معمولا بعد از ۳ هفته ترمیم می شود و نیازی به کشیدن بخیه نیست.
۷. بلافاصله بعد از زایمان شما می توانید شیردهی را شروع کنید.
۸. پس از هر بار شیردهی یک قطره شیر را روی نوک پستان قرار داده و بگذارید در معرض هوا خشک شود.
۹. بنابه میل و تقاضای شیرخوار، کودک خود را شیر دهید.

توجه: در این بیمارستان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ صبح در صورت نیاز می توانید به واحد آموزش به بیمار مراجعه فرمایید. تلفن: ۳۲۲۹۱۰۷۱

واحد آموزش

سلامت

آموزش های لازم برای

مراقبت های بعد از

زایمان طبیعی شامل موارد زیر است:

۱. چند ساعت پس از زایمان سزارین، زیر نظر پرستار خود می توانید راه رفتن را شروع کنید. راه رفتن نفخ مادر را از بین می برد. بسیاری از دردهای مادر سزارینی بعلت تجمع گاز درون بدن اوست که معمولا با راه رفتن برطرف می شود.
۲. بعلت فشار آمدن به بخیه های جراحی، مادر سزارینی حتی المقدور باید از خندیدن زیاد، سرفه و عطسه شدید پرهیز کند.
۳. در سزارین، مادر هر چند وقت تنفس عمیق داشته باشد و در صورت داشتن خلط در گلو حتما خلط ها تخلیه شود.
۴. در مورد بخیه های محل سزارین پانسمان ضد آب گذاشته شود که این پانسمان باید تا سه روز روی محل بخیه ها فیکس نگه داشته شود و با فیکس بودن پانسمان می توان دوش گرفت. روز سوم پانسمان برداشته شده و محل بخیه ها روزانه با آب و صابون ملایم شستشو شده و با پارچه نخی یا سشوار با فاصله نیم متری خشک شود.
۵. با بستن شکم به وسیله شال یا روسری از افتادن شکم روی بخیه های سزارین جلوگیری شود، زیرا احتمال لچ افتادن و عفونت محل عمل را به دنبال دارد.
۶. طی روزهای اول پس از سزارین، هر چند ساعت یکبار محل بخیه های خود را بررسی کنید تا به محض مشاهده هرگونه علامت غیر طبیعی عفونت، ورم و قرمزی در محل بخیه های خود، فوراً به پزشک متخصص خود اطلاع دهید.



مراقبت پرستاری پس از زایمان (سزارین/زایمان طبیعی)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

کد پمفلت: ۱.Pa.P-E۴۳.AH

سایت مرکز: www.amiralmomeninhospital.com

بازنگری: بهار ۱۴۰۴

تغذیه پس از زایمان چگونه باید باشد؟

زایمان و شیردهی موجب افزایش نیاز مادران به مواد مغذی می گردد. لذا به منظور تامین مواد مغذی از دست رفته در این دوران و نیز تولید شیر کافی برای رشد و تکامل نوزاد، ضروریست زنان شیرده از مواد غذایی متنوع تر و به مقدار بیشتر در مقایسه با زمان قبل از بارداری از بارداری استفاده نمایند. به ویژه مادرانی که در زیر به آنها اشاره شده است:

- مادران نوجوان شیرده (زیر ۲۰ سال)
 - مادرانی که بیش از یک نوزاد را شیر می دهند.
 - مادرانی که لاغر هستند.
 - مادرانی که در زمان شیردهی دچار حاملگی ناخواسته شده اند.
 - مادرانی که در این دوره خونریزی زیادی دارند.
- به طور کلی مصرف همه مواد مانند: حبوبات و دانه های مغذی، میوه های تازه، سبزیج
- ات و غذاهایی که پروتئین و کلسیم و آهن را به فراوانی فراهم می کنند باید مورد توجه قرار گیرد.

منبع: آموزش به بیمار ماری ام. کانپو
طراحی و تنظیم: مسئول آموزش سلامت

۷. استراحت کردن در روزهای اول پس از زایمان سزارین به مادران توصیه می شود. استراحت کردن و خوابیدن کافی سبب تسریع در بهبودی بخیه های سزارین می شود.
۸. برای جلوگیری از افسردگی پس از زایمان باید سعی کنید از ورود افکار منفی به ذهن خود جلوگیری کنید و تنها به این فکر کنید که خدا نوزاد سالم و کاملی به شما عطا کرده است.
۹. مادرانی که سزارین کرده اند، باید علاوه بر بهداشت در محل بخیه های خود، خونریزی واژن را تحمل کنند و نظافت این محل را رعایت کنند.
۱۰. از انجام کارهای سنگین و برداشتن بارسنگین تا دو ماه پس از عمل خودداری کنید.
۱۱. یک هفته تا ده روز بعد از عمل برای چکاپ و کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه کنید.
۱۲. تازمانی که هنوز بخیه ها کشیده نشده، از مصرف غذاهای سنگین و نفاخ مانند حبوبات و شیر سرد خودداری کنید.
۱۳. حداقل تا ۴۰ روز از نزدیکی پرهیز کنید.
۱۴. خونریزی شما می تواند کمی بیشتر از قاعدگی باشد ولی باید در طی ۱۰ روز به طور واضحی کاهش یابد. ادامه خونریزی پس از ۴۰ روز نیاز به رسیدگی دارد.

توجه:

در زایمان طبیعی و سزارین حتما ناحیه مقعد با وازلین چرب شود تا در صورت بروز یبوست، ترک و بواسیر ایجاد نشود.