

توضیح زایمان طبیعی :

زایمان فرایند فیزیولوژیک در تولد نوزاد می باشد و شامل انقباضات رحمی منظم و غیر ارادی که منجر به ورود محصولات حاملگی به کانال زایمان و خروج آن می گردد. هم چنین خروج کامل جنین و جفت از کانال زایمان را وضع حمل می نامند .

مراقبت های پس از زایمان طبیعی :

تمام مادرانی که زایمان کرده اند، بایستی حداقل طی ۳ روز پس از زایمان تحت معاینه و بررسی قرار گیرند.

میزان فعالیت :

سعی کنید مرتباً راه بروید. راه رفتن از عوارض ایجاد لخته در عروق تحتانی و پاها جلوگیری می کند . بدیهی است در مادران با وزن بالا و وجود عوارض زایمان، راه رفتن بسیار مهم می باشد. یبوست کم تر، مشکلات ادراری کم تر و عوارض پس از زایمان کم تر از فواید دیگر راه رفتن است .

عملکرد روده ها :

عدم دفع مدفوع تا ۲ روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده ها حین زایمان، طبیعی است. توصیه می شود در صورت نداشتن احساس دفع از زور زدن اجتناب کنید.

تغذیه پس از زایمان :

پس از گذشت ۲ ساعت از زایمان طبیعی ، مادر می تواند در صورت عدم وجود مشکل، تغذیه ساده همراه با مایعات فراوان داشته باشد. البته از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم پرهیز شود و از مواد غذایی با حجم کم و دفعات بیشتر استفاده شود.

توصیه به مصرف غذاهای با کالری و پروتئین بیشتر در دوران شیردهی و مصرف مایعات، میوه، سبزی فراوان و داشتن فعالیت برای برطرف شدن یبوست می شود .

ترشحات رحم :

در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از ۳ یا ۴ روز ترشحات خون آلود کم تر می شوند. در صورت ادامه خونریزی پس از هفته اول، باید توسط پزشک بررسی شود. معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد.



شیردهی به نوزاد :

مرتباً از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید. در صورت عدم شیردهی مکرر احتمال احتقان پستان ها وجود دارد که باعث تجمع شیر در پستان ها می شود. در صورت داشتن حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک مراجعه کنید.

بدن شیرخوار باید خوب نگه داشته شود، به طوری که با دست هایش مادر را بغل کرده و زانوهایش را کمی خم کند. صورت شیرخوار رو به بدن مادر و سر، گوش ها، شانه و باسن در امتداد خطی مستقیم باشند. بدن نوزاد نزدیک مادر و هم سطح پستان مادر باشد و به زیر پستان مادر آویزان نباشد. از فشار دادن به پس سر پرهیز شود. برای جلوگیری از احتقان پستان، بهتر است بنا به تقاضای نوزاد و حتی شب ها از هر دو پستان به نوزاد شیر دهید .

کنترل درد :

گاهی درد و انقباض هایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که در زمان شیردهی به نوزاد بیشتر می شود . با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن های تجویز شده توسط پزشک ، می توانید درد ناشی از انقباض را کاهش دهید. معمولاً از روز سوم از شدت دردها کاسته میشود.



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی مراقبت های بعد از زایمان

طبیعی

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: ویلیامز



آموزش بیشتر در



۶

احتقان پستان :

در روز ۳ تا ۵ پس از زایمان، به دلیل افزایش حجم شیر، پستان ها احتقان پیدا می کنند. در این حالت پستان ها متورم، حساس، گرم و سفت می شوند. برخی مادران ممکن است درجاتی از تب و درد نیز داشته باشند. تخلیه مکرر (هر ۲ ساعت یک بار) و ماساژ ملایم پستان ها، استفاده از داروهای ضد درد تجویز شده توسط پزشک، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ (پیچیده به حوله) پس از شیردهی و یا قرار دادن برگ کلم پیچ شسته شده بر روی پستان ها می تواند در کاهش درد و التهاب موثر باشد.

علائم خطر پس از زایمان :

در صورت داشتن هر کدام از علائم زیر سریعاً به پزشک مراجعه نمایید :

- خونریزی بیشتر از حد قاعدگی و دفع لخته
- خروج ترشحات بد بو و چرکی از واژن
- افسردگی شدید
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها
- تب و لرز
- درد و ورم یک طرفه ساق و ران پا
- درد شکم یا پهلوها
- درد و تورم و سفتی پستان ها

۵

رعایت بهداشت فردی و پیشگیری از عفونت:

پس از ترخیص از بیمارستان ، روزانه دوش و به صورت ایستاده بگیرید . لباس زیر خود را زود به زود تعویض کرده و در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید. ناحیه ای که ترمیم پارگی انجام شده است را از جلو به عقب تمیز نمایید و همیشه خشک نگه دارید. تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید.

در صورتی که بخیه دارید، پس از هر بار اجابت مزاج زخم خود را با آب ولرم بشویید و در صورت آلودگی می توانید برای تمیز کردن زخم از شامپو بچه استفاده نمایید. گرم و خشک کردن زخم با یک سشوار به فاصله ۳۰ سانتی متر ۲ الی ۳ بار در روز مفید است. شستن ناحیه ی تناسلی از جلو به عقب انجام شود.

شستن مکرر دست ها، تعویض مکرر پدهای بهداشتی و شستشوی ناحیه تناسلی و خشک نگه داشتن آن به شما کمک می کند تا دوران نقاهت راحت و دلپذیری را سپری کنید. از حدود ۶ هفته بعد از زایمان می توانید فعالیت جنسی خود را آغاز کنید.

مراجعه بعدی به پزشک :

در صورت داشتن بخیه، نیازی به کشیدن آن ندارید و خودبه خود پس از ۲۱ روز جذب می شوند. یک هفته بعد از زایمان جهت ویزیت مجدد و بررسی وضعیت به پزشک خود مراجعه نمایید.