

به نام خدا



مراقبت بعد از زایمان به روش طبیعی

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

مراقبت بعد از زایمان به روش طبیعی:

ساعات اولیه پس از زایمان (۶ ساعت اول) مهمترین و خطرناک ترین زمان برای مادر می باشد. در این مراقبت ها کنترل میزان خونریزی و علائم حیاتی مادر (فشار خون، دمای بدن، نبض و تنفس) اهمیت زیادی دارد. ارائه این مراقبتها بر عهده پزشک و یا ماما می باشد. سایر مراقبتهای ضروری برای مادر عبارتند از :

۱- تغذیه :

رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با غذای زنان باردار نیاز به کالری و پروتئین بیشتری دارد، زیرا باید پروتئین و کلسیم و سایر موادی که مادر در اثر شیردهی از دست میدهد تامین شود. ضمناً برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین ها مصرف روزانه یک قرص آهن، یک قرص مولتی ویتامین، تا سه ماه پس از زایمان برای مادر تجویز می شود.

۲- مراقبت از نوک پستان :

بعد از زایمان تغذیه نوزاد با شیر مادر اهمیت دارد. زیرا شیر مادر علاوه بر مزایای زیادی که دارد ، احتیاجات تغذیه ای نوزاد را در ۴ تا ۶ ماه اول زندگی برطرف می کند. برای تغذیه نوزاد با شیر مادر، لازم است نوک پستانها کاملاً تمیز نگه داشته شود. البته شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمی شود، فقط کافی است آنرا روزانه یکبار شسته و اجازه دهند در معرض هوا خشک شود. در بعضی از مادران شیرده به دلیل وضعیت نادرست شیردهی و در حالتی که شیرخوار به قدر کافی هاله پستان را در دهان قرار نداده و فقط نوک پستان را می مکد، نوک پستان زخم می شود. مادر می تواند برای بهبود زخم یا شقاق نوک پستان، بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک و هاله پستان قرار دهد.

در این مواقع بهتر است مادر به شیردهی ادامه داده و در صورت نیاز به پزشک یا ماما مراجعه نماید. استفاده از صابون، کرمها و محلولهای دارویی و شستشوی زیاد پستان توصیه نمی شود، زیرا احتمال آسیب را بیشتر می کند.

در روزهای اول بعد از زایمان که شیر در پستانها ترشح می شود، پستانها بزرگ، پرشیر، سفت و احتمالاً دردناک می شود؛ در این حالت نوزاد نمی تواند نوک پستان و هاله آن را در دهان خود قرار دهد و به اندازه کافی شیر بخورد در نتیجه پستانها کاملاً تخلیه نمی شوند. در چنین مواردی تخلیه شیر از پستان باعث نرم شدن آن می شود. بهترین اقدام مکیدن قوی شیرخوار است. بدین منظور مادر باید با یک حوله تمیز و گرم، پستان خود را کمپرس کند یا دوش آب گرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را شیر دهد.

اگر نوزاد قادر به مکیدن نباشد، مادر می تواند شیر خود را دوشیده و با فنجان و قاشق به شیرخوار بخوراند؛ به هیچ وجه از شیشه جهت شیردهی نوزاد استفاده نکند. گاهی با ورود میکروب به مجاری شیر پستان دچار عفونت می شود. در این گونه از موارد قسمتی از پستان فوق العاده دردناک، متورم و قرمز شده که به آن ماستیت یا عفونت پستان می گویند. این حالت در مراحل پیشرفته منجر به آبسه پستان می شود. در ماستیت نیز مهمترین مساله تخلیه شیر از پستان است. برای اینکه مادر کمتر احساس درد کند بهتر است شیردهی را از پستان سالم شروع نماید. اگر مادر مایل به شیردهی از پستان مبتلا نیست، توصیه می شود شیر را دوشیده و با فنجان به نوزاد بدهد. در صورت بروز عفونت پستان حتماً به پزشک مراجعه شود.