

به نام خدا



مراقبت‌های پس از زایمان

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

مراقبت‌های پس از زایمان

ساعات اول پس از زایمان (شش ساعت اول) مهمترین و خطرناکترین 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.

سایر مراقبت های ضروری برای مادر عبارتند از:

✓ **تغذیه:** رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با غذای زنان باردار به کالری و پروتئین بیشتری دارد. زیرا باید پروتئین و کلسیم و سایر موادی که مادر در اثر شیردهی از دست می دهد تأمین شود. ضمناً برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین ها، مصرف روزانه یک قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین تا سه ماه پس از زایمان برای مادر تجویز می شود. خانم عزیز بهتر است در زمان شیردهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت‌زا مثل گوجه فرنگی، پیاز، کلم، شکلات و ادویه‌جات خوداری نمایید.

✓ **مراقبت از نوک پستان:** بعد از زایمان تغذیه نوزاد با شیر مادر بسیار اهمیت دارد زیرا شیر مادر علاوه بر مزایای زیادی که دارد، احتیاجات تغذیه‌ای نوزاد را در ۴ تا ۶ ماه اول زندگی بر طرف می کند. برای تغذیه نوزاد با شیر مادر، لازم است مراقبت مناسب از پستان مادر بعمل آید. بدین منظور خانم شیرده باید نوک پستان را کاملاً تمیز نگه دارد.

البته شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمی‌شود فقط

کافی است خانمهای شیرده پستانهای خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهند تا در معرض هوا خشک شود. در بعضی از مادران شیرده به دلیل وضعیت نادرست شیردهی و در حالتی که شیرخوار به قد کافی هاله پستان را در دهان قرار نداده و فقط نوک پستان را می مکد نوک پستان زخم می شود. مادر می‌تواند برای کمک به بهبود زخم یا شقاق نوک پستان بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک و هاله پستان قرار دهد.

در روزهای اول بعد از زایمان که شیر در پستانها ترشح می شود پستان پر شیر، بزرگ و سفت و احتمالاً دردناک می شود. در این حالت نوزاد می‌تواند نوک پستان و هاله آن را در دهان خود قرار داده و به اندازه کافی شیر بخورد 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 تغذیه نماید. اگر نوزاد قادر به مکیدن نباشد، مادر می تواند شیر خود را دوشیده و با فنجان و قاشق به نوزاد بخوراند. گاهی با ورود میکروب به مجاری شیر، پستان دچار عفونت می شود در اینگونه موارد قسمتی از پستان فوق العاده دردناک، متورم و قرمز شده که آنرا ماستیت گویند. این حالت در مراحل پیشرفته منجر به آبسه پستان می شود در ماستیت نیز مهمترین مسأله 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 شیر دهی از پستان

نیست توصیه می شود شیر را دوشیده و با فنجان به نوزاد بدهد. در صورت بروز عفونت پستان حتماً به پزشک مراجعه شود.

✓ **نزدیکی بعد از زایمان:** در این دوران بسیاری از مادران بعلت درد ناشی از بخیه، تمایل به نزدیکی ندارند تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملاً درمان نشده داشتن نزدیکی صلاح نیست. معمولاً بهبود محل بخیه های ناحیه تناسلی حدود ۴ هفته طول می کشد. توصیه می شود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد از آن بپرهیزد.

✓ **یبوست:** اغلب خانم ها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست می شوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می رود. رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک می کند.

✓ **دردهای پس از زایمان:** بعلت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده، گاهی در روزهای اول پس از زایمان، دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد موسوم است. این درد با شیردهی بیشتر می شود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده باعث انقباض رحم می گردد. اگر درد شدید و مداوم شده و همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً باید به پزشک مراجعه شود.

✓ **ورزش:** برای برگشت سریعتر ماهیچه های شکم و سایر قسمتها به حالت اولیه، انجام حرکات با نظر پزشک در زنانیکه زایمان طبیعی کرده اند توصیه می شود.

✓ **تنظیم خانواده:** فاصله کمتر از سه سال بین زایمانها، حاملگی چهارم و بیشتر، حاملگی زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال هم سلامت مادر را به خطر می اندازند و برای سلامت جنین و نوزاد آینده خطر ساز است. یکی از موثرترین راههای کاهش خطرات ناشی از اینگونه حاملگی ها استفاده از خدمات تنظیم خانواده است. در این مورد زن و شوهر، هر دو مسئول هستند بنابراین لازم است آنها یک روش مناسب پیشگیری بارداری را انتخاب و بموقع استفاده کنند. بدین ترتیب که باید مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه کنند ۴۰ روز پس از زایمان (چون تا ۴۰ روز احتمال حاملگی کمتر است) و مادران که اصلاً شیر خود را به نوزاد نمی دهند یا از شیر کمکی استفاده می کنند ۲۰ روز پس از زایمان استفاده از روش پیشگیری را آغاز نمایند.

✓ **مراقبت از بی زیاتومی:**

- ۱- بیمار روزانه چند بار بخیه را با آب ولرم بشوید خشک کند.
- ۲- بیمار روزانه دوبار در لگن بتادین (مخلوط آب بتادین) بنشیند و با سشوار با باد ملایم گرم در نزدیک محل اپی زیاتومی بگیرد. (که الان بیشتر توصیه می شود مادر خود را با شامپو-

بچه بشوید)

- ۳- به مدت ۴ هفته از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کند.

توصیه های بهداشتی به مادر:

- ۱- مراقبت از ولو
- ۲- عدم نزدیکی به مدت ۳ - ۲ هفته بعد از زایمان
- ۳- رجوع در صورت خونریزی واژینال شدید، ایجاد تب، تنگی نفس یا درد سینه
- ۴- توضیح تغییرات فیزیولوژیک بعد از زایمان
- ۵- مراقبت از بند ناف

اولین ویزیت بعد از زایمان:

- ۱- ۳ هفته بعد از ترخیص بیمار باشد.
- ۲- الیتام اپی زیاتومی بعد از ۳ هفته صورت می گیرد.