

چه دوره ای را دوره بعد از زایمان می گوئیم؟

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

چرا مراقبت بعد از زایمان اهمیت دارد؟

دوران بعد 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، ده روز اول بعد از زایمان مرحله بسیار حساسی است زیرا بیشترین تغییرات بدن مادر در این دوران اتفاق می افتد و نیز به علت مسائلی چون خونریزی، تغییرات فشار خون و ... احتمال به وجود آمدن عوارض در این دوران بیشتر است .

علائم خطر بعد از زایمان (طبیعی یا سزارین) چیست؟

* خونریزی بیش از حد

* درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

* درد شکم و پهلوها

* افسردگی شدید

* جنون پس 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 ورم یک طرفه ساق و ران

* تنگی نفس

* سردرد مداوم

* سرگیجه

* تاری دید

آموزش های لازم برای مراقبت های بعد از زایمان

طبیعی شامل موارد زیر است :

۱- محل بخیه های ناحیه تناسلی (اپی زیاتومی) را با آب ولرم و شامپو بچه شستشو دهید و تمیز نگه دارید .

۲- بعد از زایمان طبیعی هر زمان که فشار خون متعادل داشتید می توانید از تخت برخاسته و حرکت خود را شروع کنید.

۴- نوشیدن مایعات زیاد توصیه می شود .

۵- لباس های زیر و نوار های بهداشتی در فواصل کوتاه تعویض گردد و پس از شستشو و خشک نمودن لباس های زیر در معرض نور آفتاب واتو نمودن لباس ها دوباره می توانید 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 شیر دهی یک قطره شیر را روی نوک پستان قرار داده و بگذارید در معرض هوا خشک شود. به پیشگیری از ترک نوک پستان کمک می کند .

۹- بنا به میل و تقاضای شیر خوار، کودک را شیر دهید.

آموزش های لازم برای مراقبت بعد از زایمان سزارین 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 درد های مادر سزارینی به علت جمع شدن گازها درون بدن اوست که با راه رفتن معمولا بر طرف می شود .

۲- در تخت باید مرتب انگشت های پای خود را حرکت دهید تا خون در رگ های شما لخته نشود .

۳- از روز سوم پس از عمل، بعد از باز کردن بانسمان خود حمام کنید . از آن به بعد روز در میان حمام توصیه میشود تا از بروز عفونت جلوگیری گردد .

۴- به علت فشار آمدن به بخیه های جراحی، مادر سزارینی حتی المقدور باید از خندیدن زیاد، سرفه و عطسه شدید پرهیز کند .

۵- هر از چند گاهی تنفس عمیق داشته باشند و در صورت داشتن خلط در گلو حتما خلط ها تخلیه شود.

۶- با بستن شکم بوسیله شال یا روسری از افتادن شکم روی بخیه های سزارین جلوگیری شود چون احتمال عفونت محل عمل را به دنبال دارد.

۷- به محض مشاهده هر گونه علامت غیر طبیعی مانند عفونت، ورم و قرمزی و ترشح در محل بخیه های خود، فوراً به پزشک متخصص خود اطلاع دهید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا شهرستان مانه و سملقان

مراقبتهای بعد از زایمان (طبیعی / سزارین)



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :

nkums.ac.ir/category/1541

****توجه :** روش مصرف داروهای نسخه شده را قبل از
تقریص از پرستار خود سوال کنید و طبق دستور پزشک
مصرف نمایید.

تغذیه پس از زایمان چگونه باید باشد؟

زایمان و شیر دهی 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، ضروری است زنان شیرده از مواد غذایی
متنوع و به مقدار بیشتر در مقایسه با زمان قبل از بارداری
استفاده نمایند به ویژه مادرانی که در زیر به آن ها اشاره
شده است :

- ۱-مادران نوجوان شیرده
- ۲-مادرانی که بیش از یک نوزاد را شیر می دهند.
- ۳-مادرانی که لاغر هستند
- ۴-مادرانی که در زمان شیردهی دچار حاملگی ناخواسته
شده اند.
- ۵-مادرانی که در این دوره خونریزی زیاد دارند.

****مصرف کافی پروتئین (گوشت ،شیر،تخم مرغ،)ومواد
آهن دار (جگر ، جعفری ، شاهی ، عدس پخته) را
فراموش نکنید . از مواد غذایی استفاده کنید که موجب
بیوست نشود مثل (اسفناج ،کاهو و روغن زیتون) از مواد
غذایی نفاخ (لوبیا و نخود) کمتر استفاده نمای**

۸-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 .

۹- برداشتن بار سنگین تا ۳ ماه بعد از سزارین ممنوع است

۱۰- تا زمانی که هنوز بخیه ها کشیده نشده از مصرف
غذاهای سنگین و نفاخ مانند حبوبات و شیر سرد و ...
خودداری شود .

۱۱-خونریزی شما می تواند کمی بیش از قاعدگی باشد ولی
باید در طی ۱۰ روز به طور واضحی کاهش یابد. ادامه
خونریزی پس از ۴۰ روز نیاز به بررسی پزشکی دارد .

۱۲- تا ۶-۸ هفته اول بعد از سزارین مقاربت نداشته باشید .

۱۳-انجام ورزشهای شکمی در ۶ هفته اول پس از سزارین
ممنوع است .

۱۴-قرص آهن را تا سه ماه بعد از سزارین با دستور پزشک
مصرف نمایید .

۱۵-لباسی که روی محل عمل قرار می گیرد ، حتما تمیز و
خشک باشد .

۱۶- یک هفته تا ده روز بعد از زایمان برای چکاب و کشیدن
بخیه ها به پزشک مربوطه مراجعه شود.

۱۸-برای جلوگیری از افسردگی بعد 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 .