



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان تخصصی زنان ام البنین



تاریخ بازنگری بعدی:
۴۰۲/۱۲/۱۴

تاریخ آخرین
بازنگری: ۴۰۰/۸/۱۴

مراقبت‌های پس از زایمان



منبع: <https://medlineplus.gov2020>

ویلیامز ۲۰۲۰-برونر پرستاری بیماری‌های زنان -

نواک

در روز و هر بار حداقل ۱۵ دقیقه باشد. تداوم شیردهی باعث کاهش خونریزی، برگشت سریع‌تر رحم به حالت قبل از زایمان شده و به تعادل وزن مادر کمک می‌کند. در صورت مشاهده حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک معالج اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید. بین ۳ تا ۵ روز پس از زایمان نوزاد خود را برای آزمایش غربالگری تیروئید به مرکزی که از قبل به شما معرفی شده ببرید.

نزدیکی یا مقاربت:

بهتر است تا چهار هفته بعد از زایمان از نزدیکی خودداری شود.

روش‌های پیشگیری از بارداری:

پیشگیری از بارداری جهت سلامت مادر و فاصله گذاری بین فرزندان الزامی است. اگر چه با شیردهی صحیح احتمال بارداری در ۵ هفته اول بعد از زایمان بسیار ناچیز است بعد از این زمان احتمال باردار شدن وجود دارد و بایست طبق مشاوره با پزشک معالج یا مراکز بهداشتی درمانی یکی از روش‌های پیشگیری از بارداری را انتخاب نمایید. مادرانی که می‌خواهند از روش بستن لوله استفاده کنند مناسب‌ترین زمان در عرض سه روز اول بعد از زایمان است.

مصرف داروها:

داروها تجویز شده را کاملاً استفاده نمایید و در صورت تجویز انتی بیوتیک، دوره انتی بیوتیک را بطور کامل مصرف نمایید. توصیه می‌شود تا سه ماه بعد از زایمان از آهن استفاده ننمایید. چنانچه گروه خونی شما منفی و گروه خونی نوزاد مثبت است بایست ظرف سه روز از زایمان آمپول روگام تجویز شود.

مراجعه بعد از زایمان:

بهتر است جهت معاینه، ده روز بعد از ترخیص به پزشک معالج مراجعه کنید.

رعایت بهداشت فردی:

شستن دست‌ها که مهمترین اصل در رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از عفونت بعد از عمل است در صورت ابتلا به سرما خوردگی و آنفلوانزا حتماً از دستمال کاغذی در موقع سرفه و عطسه استفاده نمایید و سپس داخل سطل زباله بیندازید و از گذاشتن داخل جیب خودداری شود و در صورت آلوده شدن دست‌ها آنها را حتماً بشویید.

شیر دادن به نوزاد پس از زایمان:

مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید. همچنین شستشوی نوک سینه با آب ولرم و صابون قبل و پس از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است. شیردهی بایست حداقل هفت بار

فواصل فعالیت به تسریع بهبودی پس از زایمان کمک می کند. در منزل از انجام کارهای خسته کننده و برداشتن اجسام سنگین خودداری شود.



شروع ورزش پس از زایمان:

معمولا مادران باردار به دنبال زایمان طبیعی بدون عارضه می توانند بعد از ترخیص ورزشهای سبک را تحت نظر پزشک معالج شروع کنند.



استحمام:

مادران می توانند بعد از زایمان هر وقت که احساس کردند از قدرت کافی برخوردارند دوش ایستاده بگیرند:

بهداشت پرینه - مقعد:

ناحیه بخیه باید روزانه دو تا سه بار شستشو داده شود. در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان استفاده از کمپرس سرد در ناحیه پرینه می تواند در کاهش ورم و درد موثر باشد. در صورت دفع ادرار و مدفوع باید این نواحی از جلو به عقب و با آب ولرم شسته شود و بعد از شستشو باید از جلو به عقب با دستمال یکبار مصرف خشک شود. نوار بهداشتی باید مرتب عوض شود. زخمهای ناحیه بخیه باید روزانه کنترل شوند تا هر نوع عفونت احتمالی قابل کشف باشد. در صورت رویت هر گونه بازشدگی، قرمز، درد و ناراحتی غیر عادی در محل بخیه ها سریعا به پزشک مراجعه کنید.

رژیم غذایی:

رژیم غذایی مادران شیرده باید حاوی شیر به میزان کافی و پروتئین و کالری و کلسیم کافی باشد. مصرف میوه، سبزیجات و مایعات فراوان توصیه می شود.

زمان نحوه دفع ادرار و اجابت مزاج:

برای جلوگیری از فشار به محل بخیه ها از توالیت فرنگی استفاده شود.

میزان فعالیت بدنی پس از زایمان:

سعی کنید مرتباً راه بروید چرا که راه رفتن از نفخ و یبوست شما جلوگیری می کند. به خاطر داشته باشید استراحت کافی در

دوران پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم در زندگی مادری باشد. مراقبت صحیح در طی این ۸ - ۶ هفته در سلامت مادر و رشد و تکامل نوزاد تاثیرگذار است. همچنین نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکامل چشم گیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از سزارین در این زمینه نقش بسزایی دارد. نکات زیر در حین مراقبت پس از این ممکنست مشاهده شود:

میزان خونریزی پس از زایمان:

خونریزی بعد از زایمان سه تا چهار هفته طول می کشد ولی اندازه آن نباید از حجم دوران عادت ماهیانه بیشتر باشد. به مادران توصیه می شود هر گاه نیاز به تعویض بیشتر از یک تا دو نوار بهداشتی در یک ساعت و با ادامه خونریزی چند ساعت وجود داشت مخصوصا اگر همراه با تب و کمر درد باشد باید به پزشک مراجعه نمایند.

درد پس از زایمان:

درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی (بعلت برگشت رحم به حالت قبل از حاملگی) ممکنست احساس شود و قابل تسکین با مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج شماست.

برای تسکین درد بخیه می توانید از گرمای چراغ مطالعه یا سشوار استفاده کنید استفاده از کیسه یخ در مراحل اولیه سبب کاهش درد و ناراحتی بیمار می شود. معمولا بخیه های ناحیه پرینه و واژن در عرض سه هفته بهبود می یابند.