

مراقبتهای پس از زایمان



تهیه و تنظیم : واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار - بهار ۱۴۰۰
بازنگری: بهار ۱۴۰۳
منبع : کتاب آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان- انتشارات پژوهاک، آرمان- سال چاپ تابستان ۹۵

□ روشهای شیر دهی به شما آموزش داده خواهد شد.
□ سردرد، سرگیجه و تهوع جزء عوارض بعد از عمل می باشند،

□ درد در ناحیه عمل جراحی طبیعی است. در صورت لزوم به شما مسکن داده می شود.

□ هرگونه خونریزی از محل عمل یا واژن را به پرستار اطلاع دهید.
□ ۸-۶ ساعت پس از عمل (بنا به صلاحدید پزشک) از تخت پایین آمده و راه بروید. این کار از تجمع گاز در شکم کاسته و درد ناشی از آن را از بین می برد.

□ جهت پیشگیری از یبوست زمانیکه به شما اجازه نوشیدن داده شد، مایعات فراوان استفاده کنید.

□ بعد از خروج سوند در صورت عدم دفع ادرار یا ادرار خونی اطلاع دهید.

اقدامات و توصیه های خودمراقبتی بیماران:

□ در صورتیکه برای شما بخیه غیر قابل جذب استفاده شده است روز دهم جهت کشیدن بخیه به درمانگاه زنان مراجعه نمایید.

□ در صورت لزوم از اطرافیان کمک بگیرید،

□ در صورت درد می توانید طبق دستور از مسکن استفاده کنید.

□ میزان مصرف مایعات را بالا ببرید تا دچار یبوست نشوید.

□ هرگونه قرمزی، گرما، ترشح و ورم در ناحیه برش را به پزشک اطلاع دهید.

□ ترشحات واژن ممکن است تا ۶ هفته ادامه یافته و سپس قطع گردد.

□ استراحت در منزل لازم است با این حال بطور منظم از جا برخاسته و حرکت نمایید.

□ راه رفتن پدیده بهبود را تسریع کرده و به پیشگیری از عوارضی نظیر لخته شدن خون کمک می کند.

□ نباید فعالیت بیش از حد داشته باشید، از فعالیت آهسته شروع کرده و رفته رفته به آن بیاورید.

□ از بلند کردن چیزهای سنگین تر از وزن نوزاد تا ۲ هفته پرهیزید.

□ ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل با صلاحدید پزشک می توانید مقاربت جنسی را آغاز نمایید.

□ استحمام بعد از ترخیص ممنوع ندارد (با احتیاط)

□ حداکثر سه هفته بعد از زایمان جهت انتخاب روش پیشگیری از بارداری مراجعه نمایید.

قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سوالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۷-۴۵۳۵۵۹۵۳ داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت
<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

اصلاح رژیم غذایی (مصرف مایعات و مواد فیبردار) تحرک زود هنگام و تمرین های کششی از یبوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری می کند. توصیه می شود در صورت نداشتن احساس دفع، از زور زدن اجتناب کنید.

دیواره شکم:

عضلات دیواره شکم تا ۲ هفته، نرم و شل باقی می ماند و تقریباً ۶ هفته طول می کشد تا توانایی کشش عضلات به حالت اولیه باز گردد. با انجام تمرین های کششی می توانید به جمع شدن سریعتر و بهتر عضلات شکم کمک کنید. استفاده از شکم بند به تنهایی مؤثر نیست.

پستان:

مشکلاتی که به طور معمول ممکن است در شیر دهی اتفاق افتد شامل:

احتقان پستان:

در روز سوم تا پنجم پس از زایمان، به دلیل افزایش حجم شیر، پستانها متورم می شود در این حالت پستانها حساس، متورم، گرم و سفت میشود. برخی مادران ممکن است درجاتی از تب و درد داشته باشند. مراقبت از پستانها نقش ارزنده ای در تداوم شیر دهی دارد.

شما مادر عزیز که به نوزاد خود شیر می دهید لازم است پستانهای خود را تمیز نگهدارید.

از مصرف صابون، مواد ضد عفونی کننده و یا شستشوی مکرر پستانها خودداری کنید.

در صورتیکه دوش گرفتن مقدور نیست روزانه سینه خود را یکبار با آب ولرم بشویید.

تخلیه مکرر (هر سه ساعت یکبار) و ماساژ ملایم پستانها، استفاده از داروهای ضد درد تجویز شده توسط پزشک، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیر دهی و کیسه یخ (بچیده به حوله) پس از شیر دهی و یا قرار دادن برگ کلم پیچ شسته شده بر روی پستانها می تواند در کاهش درد و التهاب مؤثر باشد. برای پیشگیری از احتقان پستان، بهتر است بنا به تقاضای نوزاد و حتی شبها از هر دو پستان به نوزاد شیر دهید.

ترک نوک پستان:

احساس ناراحتی خفیف نوک پستان در اوایل شیر دهی طبیعی است ولی ترک خوردن، زخم شدن و سوزش شدید نوک پستان اغلب به دلیل شیوه نادرست در آغوش گرفتن و گرفتن نوک پستان است. تصحیح نحوه شیردهی، پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه تمیز نخی، مالیدن یک قطره از شیر بر روی نوک پستان و قراردادن آن در هوای آزاد تا خشک شود، می تواند برای کاهش درد ناشی از ترک خوردن مؤثر باشد. در صورت بروز آنها به پرستار اطلاع دهید.

مراقبتهای پس از عمل سزارین:

□ پس از عمل زمانیکه هوشیاری خود را کاملاً بدست آوردید می توانید نوزاد خود را در آغوش گرفته و به او شیر دهید.

به نام خدا

توصیه ها و اقدامات خودمراقبتی بعد از زایمان:

اندوه پس از زایمان:

در چند روز اول بعد از زایمان، ممکن است مادر به دلیل فشارهای روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان، ورود نوزاد و تغییرات ایجاد شده در خانواده، خستگی ناشی از کم خوابی اواخر بارداری و نگرانی در مورد مراقبت از نوزاد، در ساعاتی از روز اندوهگین شود. ممکن است تغییرات خلق و خو و رفتار بصورت گریه کردن خود به خود، بی علاقه‌گی نسبت به هر فعالیت، بیخوابی یا پر خوابی، تغییرات وزن، خستگی و کاهش انرژی باشد. این حالات معمولاً طی هفته اول پس از زایمان مشاهده میشود و تا روز دهم بهبود مییابد. همسر و اطرافیان نقش بسیار مهمی در بهبود این وضعیت دارند. آنان باید بدانند که تغییرات روحی در مادر طبیعی و گذراست و لازم است در این مدت به مادر توجه و محبت بیشتری نمایند. در صورت طولانی شدن این علائم، باید با پزشک مشورت کرد.

فعالیت و استراحت:

به دلیل طولانی بودن زمان زایمان، تاثیر داروهای بیهوشی، شیردهی و بیخوابی و نگهداری از نوزاد خستگی پس از زایمان بسیار شایع است. بهترین راه دستیابی به جسم و روح سالم، استراحت است. اطرافیان مادر باید شرایطی را ایجاد کنند که مادر بتواند در روزهای اول، استراحت و خواب بیشتری داشته باشد. فراهم کردن محیط آرام و راحت و نیز کم کردن دید و بازدید در این روزها ضروری است. مادر می تواند فعالیتهای معمول روزانه خود را بتدریج افزایش دهد.

تغذیه:

تغذیه خوب و داشتن ذخایر کافی از دوران بارداری، هم تأمین کننده سلامت مادر و هم مؤثر در شیردهی است. تولید شیر نیاز به انرژی دارد و مادری که شیر می دهد باید انرژی بیشتری از طریق مصرف مواد غذایی مناسب دریافت کند. در دوران شیردهی غذا یا نوشیدنی خاصی توصیه نمی شود. میزان مصرف مواد غذایی در این دوران معادل زمان بارداری است و لازم است از تمام گروههای غذایی در رژیم غذایی استفاده شود.

چند توصیه در مورد تغذیه :

مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهید. مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین، به میزان بیشتر مصرف کنید.

مصرف مواد غذایی پرچرب و شیرین را کاهش دهید.

مایعات به میزان ۸ تا ۱ لیوان در روز بنوشید.

از مصرف زیاد نوشیدنی های محرک (قهوه، چای و غیره) خودداری کنید.

مقایرت:

به علت خطر عفونت و خونریزی، تا ۳ هفته و اگر بخیه شده اید، تا ترمیم کامل محل برش که معمولاً ۴ تا ۶ هفته طول می کشد، از مقاربت اجتناب کنید. پس از این مدت می توانید در صورت تمایل و راحتی خود، نزدیکی کنید. اکثراً ترجیح میدهند تا ۶ هفته پس از زایمان مقاربت نداشته باشند. خستگی ناشی از نگهداری نوزاد ممکن است میل جنسی را کاهش دهد که این حالت موقتی است و بتدریج بهبود می یابد. تغییرات هورمونی ممکن است باعث خشکی واژن شود در این صورت می توانید از کرم نرم کننده استفاده کنید.

معاینه پس از زایمان:

حداقل ملاقاتهای معمول پس از زایمان ۳ بار در نظر گرفته شده:

- بار اول در ۳ روز اول
- بار دوم در هفته های ۲ تا ۳
- بار سوم ۶ تا ۸ هفته پس از زایمان است.

مراقبتهایی که در این ملاقاتها انجام می شود شامل:

- اندازه گیری فشارخون، درجه حرارت، نبض و تنفس
 - بررسی وضعیت رحم و میزان خونریزی
 - ارائه توصیه های بهداشتی، مشاوره تنظیم خانواده است.
- تعداد این ملاقاتها می تواند بر حسب نظر پزشک تغییر یابد.

بعد از زایمان تا ۶ هفته موارد زیر نباید انجام شود:

ایستادن طولانی مدت، حمل اشیاء سنگین، دویدن و پریدن، ورزشهای سنگین، بلند کردن هر دو پا در وضعیت طاق باز یا به پهلو، صاف نشستن با پاهای کشیده.

نکاتی در مورد فعالیت و استراحت بعد از زایمان:

در صورت نداشتن سرگیجه یا ممنوعیت پزشکی می توانید ۲ ساعت پس از زایمان تخت خود را ترک کنید، قبل از بلند شدن از تخت مایعات شیرین مصرف کنید در صورت نداشتن سرگیجه اولین خارج شدن از تخت بهتر است با کمک یک همراه صورت گیرد.

بر روی شکم خوابیدن بعد از زایمان مجاز است. ولی بهتر است سر، شانه ها و شکم توسط بالش حمایت شود.

تقویت عضلات کف لگن، بعد از زایمان نیز ادامه یابد. در تخته خواب عضلات مچ پا را منقبض و منبسط کنید. انگشتان پا را حرکت دهید و به سمت خود بکشید. از همراهتان بخواهید پاهایتان را ماساژ دهد.

توصیه ها و اقدامات خود مراقبتی بعد از زایمان:

دوران نقاهت پس از زایمان (دوره نفاس) ۶ هفته پس از زایمان را گویند. دوره ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن بتدریج به حالت قبل از بارداری برمی گردد.

تغییرات اعضای مختلف بدن و مراقبتهای لازم:

رحم: دو روز اول پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن می کند به طوریکه در عرض ۲ هفته به داخل حفره لگن بر می گردد. اندازه رحم ۴ هفته بعد از زایمان تقریباً برابر اندازه رحم قبل از بارداری است.

پس درد زایمان: گاهی درد و انقباض هایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد می گویند. این دردها در زمانی که به نوزاد شیر می دهید بیشتر می شود با گرم نگهداشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک می توانید درد ناشی از انقباض را کاهش دهید.

رعایت بهداشت فردی:

- ناحیه تناسلی را از جلو به عقب بشویید و همیشه خشک نگهدارید.
- تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید.
- لباس زیر خود را زود به زود تعویض کرده ، در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.
- استحمام روزانه و ترجیحاً ایستاده مفید است.
- در صورتی که بخیه خورده اید، پس از هر بار اجابت مزاج زخم خود را با آب ولرم بشویید.
- محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه دارید.
- گرم و خشک کردن زخم با یک سشوار به فاصله ۳۰ سانتی متر مفید است.

ترشحات رحم:

در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از ۳ یا ۴ روز ترشحات خون آلود کمتر می شود.

در صورت ادامه خونریزی پس از هفته ی اول، نیاز به بررسی دارد.

معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته به طول می انجامد.

برگشت قاعدگی:

اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهید، معمولاً ۶ هفته و اگر به نوزاد شیر ندهید، ۳ هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد. معمولاً شروع مجدد تخمک گذاری، با شروع قاعدگی مشخص می شود. گاهی مادر تا یکسال ممکن است قاعده نشود اما بدانید که امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد.

عمل کرد مثانه:

گاهی ممکن است به علت بخیه در هنگام ادرار کردن، احساس درد کنید که به تدریج بهبود می یابد.

تداوم هر نوع مشکل در ادرار کردن مانند سوزش و یا درد، نیاز به بررسی دارد..

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