



مراقبت های پس از زایمان



کمیته ترویج زایمان طبیعی و ایمن
بیمارستان آیت الله هاشمی رفسنجانی ریگان

EDU-GUD-01

واحد آموزش

چه علائمی نشان دهنده خطر در دوران پس از زایمان است؟

تب و لرز، خونریزی بیش از میزان قاعدگی و یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ۱۰ روز، درد و ورم ناحیه بخیه ها، هر گونه درد، قرمزی و تورم پستان ها، لمس توده یابد و تورم و خروج ترشحات چرکی و بد بو از مجرای زایمان، درد زیر دل یا ساق پا، بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن، تکرر ادرار، افسردگی شدید، سرگیجه و رنگ پریدگی

زمان مراجعه بعدی مادر پس از ترخیص

مراقبت های معمول پس از زایمان، طی ۳ مرحله انجام می شود

- ☐ مرحله اول : روزهای اول تا سوم
- ☐ مرحله دوم : روزهای دهم تا پانزدهم
- ☐ مرحله سوم : روزهای چهل و دوم تا شصت پس از زایمان

مادر بایستی به مراکز بهداشتی جهت پیگیری پس از زایمان مراجعه کند.

چرا درد پس از زایمان وجود دارد؟

به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده، گاهی در روزهای اول پس از زایمان، پس دردهایی شبیه قاعدگی وجود دارد. این درد با شیردهی بیشتر می شود که علت آن وجود هورمونی است که در هنگام شیر دهی ترشح شده و باعث انقباض رحم می گردد

برای تنظیم خانواده چه باید کرد؟

زمان شروع استفاده از روش جلوگیری از بارداری، برای مادران شیرده و غیر شیر ده متفاوت است. مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه می کنند ۴۰ روز پس از زایمان و مادرانی که اصلاً شیر خود را به نوزاد نمی دهند یا از شیر کمکی استفاده می کنند، ۲۰ روز پس از زایمان، می توانند استفاده از روش پیشگیری را آغاز کنند.

نزدیکی جنسی

بعد از ۲ هفته از زایمان بر اساس تمایل و راحتی بیمار، امکان از سر گیری نزدیکی وجود دارد. (به علت خطر خونریزی و عفونت تا ۳ هفته و اگر ایپی زیاتومی انجام شده باشد تا ترمیم کامل برش ۴-۶ هفته طول می کشد از نزدیکی خودداری شود. نزدیکی بسیار زود هنگام به علت ترمیم نا کامل ایپی زیاتومی یا پارگی ها ممکن است دردناک باشد. وجود درد و انقباض رحمی در حین اوج لذت جنسی طبیعی است

نگهداری از نوزاد ممکن است میل جنسی را کاهش دهد که این امر موقتی است و بتدریج بهبود می یابد.

مراقبت از پرینه و محل بخیه ها

پس از هر بار اجابت مزاج ناحیه تناسلی با آب شسته و سپس از جلو به عقب با دستمال کاغذی خشک کنید.

۲۴ ساعت بعد از زایمان از حرارت مرطوب با وان آب گرم برای کاهش ناراحتی می توان استفاده کرد. برش ایپی زیاتومی تا هفته سوم بهبود می یابد و بیمار فاقد علامت می شود.

نخ بخیه از نوع قابل جزی بوده و نیازی به کشیدن نمی باشد جهت بهبودی سریع روزی سه مرتبه سشوار را با فاصله روی ناحیه بخیه بگیرید

لباس زیر نخی بپوشید و روزانه تعویض نمایید

ناحیه بخیه را خشک و تمیز نگاه دارید

مصرف دارو بعد از زایمان



مادر گرمی طبق توصیه پزشک داروهای تجویز شده بعد از زایمان استفاده گردد.
جهت پیشگیری از کم خونی فقر آهن تا ۳ ماه بعد از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن استفاده گردد.

مادر سالم با نشاط = کودک سالم با نشاط

آیا مشکلات گوارشی هم وجود دارد ؟

اغلب خانم ها در روزهای اول بعد از زایمان دچار یبوست می شوند که به محض شروع فعالیت بدنی این حالت از بین می رود.

رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر، میوه و آلو به رفع یبوست کمک می کند.

افسردگی بعد از زایمان



برخی از مادران ممکن است در روزهای ۶-۳ و حداکثر تا روز ۱۴ پس از زایمان دچار افسردگی خفیف و گذرا و اندوه پس از زایمان شوند که علائم آن به صورت گریه و بیقراری تظاهر می کند

دوره پس از زایمان، دوره پر خطری از نظر عود بیماری روانی و یا بروز بیماری روانی جدید است.

بنابراین چنانچه عوامل خطر بیماری روانی مانند سابقه بیماری در مادر وجود دارد و در حال حاضر با علائم اندوه پس از زایمان برگشته است، باید تحت نظر گرفته شود، مشورت با پزشک لازم است. در این موقع مادران باید احساسات خود را با همسرانشان در میان بگذارند

اگر سابقه بیماری روانی در مادر و یا خانواده او و یا سایر عوامل خطر وجود دارد، مراجعه به روانپزشک الزامی است



تغذیه مادر پس از زایمان

مادر دو ساعت پس از زایمان طبیعی می تواند غذا بخورد.

مصرف میوه و سبزی خام در روزهای اول بعد از زایمان باعث نفخ می شود .

مصرف فیبر جهت جلوگیری از یبوست توصیه می شود.

بهتر است در زمان شیردهی از مصرف غذاهایی مانند گوجه فرنگی، پیاز، و ادویه خودداری شود

برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین ها مصرف روزانه یک عدد قرص آهن و مولتی ویتامین تا سه ماه بعد از زایمان برای مادر توصیه می شود

مصرف مایعات در روز که حداقل سه فنجان شیر توصیه می شود

به حداقل رساندن مصرف کافئین

کاهش مصرف غذاهای چرب و شیرین