



مراقبت پس از زایمان طبیعی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۱-۱۰۰۳

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش زنان و مامایی - واحد آموزش سلامت



کاهش وزن مادر باید به صورت تدریجی باشد زیرا کاهش سریع وزن مادر در ۲ ماه اول زایمان موجب کاهش شیر مادر و افزایش مواد سمی در شیر مادر می شود و برای شیرخوار خطرناک است

اندوه پس از زایمان:

طی چند روز اول پس از زایمان مادر دچار تغییرات خلقی می گردد که علت آن استرس های وارد شده به مادر در حین زایمان می باشد. باید به مادر اطمینان داد که این تغییرات یک مسئله گذرا می باشد و حداکثر ۱۰ روز طول می کشد و در صورتیکه بیشتر از ۱۰ روز ادامه یافت یا علائم افسردگی شدید و اختلال در نگهداری نوزاد (دور کردن نوزاد از خود) مشاهده گردید باید به روانپزشک مراجعه شود.

منابع: بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۲۲

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

مقاربت پس از زایمان:

شروع این عمل با توجه به میل و راحتی و وضعیت مادر می باشد اما حداقل دو هفته پس از زایمان نزدیکی نداشته باشید به علاوه اینکه محل بخیه ها خوب ترمیم نشده است.

طبق مسائل شرعی و با توجه به اینکه خونریزی ممکن است بیش از دو هفته طول بکشد بهتر است نزدیکی را به تعویق انداخت.

شروع قاعدگی:

اکثر مادرانی که شیردهی دارند به مدت ۵-۶ ماه بعد از زایمان و گاهی تا زمانی که نوزاد را با شیر خود تغذیه می نماید، قاعدگی اتفاق نمی افتد ولی مادرانی که نوزاد را از پستان شیر نمی دهند معمولاً قاعدگی ۴-۸ هفته پس از زایمان اتفاق می افتد.

تنظیم خانواده:

در مادرانی که بنا به مشکلاتی شیردهی ندارند سه هفته پس از زایمان باید از یک روش مطمئن جهت جلوگیری استفاده نمایند و مادرانی که شیردهی دارند ۶ هفته پس از زایمان باید جلوگیری را شروع نمایند.

کاهش وزن:

بلافاصله پس از زایمان ۵-۶ کیلوگرم از وزن مادر کاسته می شود و طی چند روز بعد ۳-۲ کیلوگرم دیگر کاهش وزن پیدا می کند و در عرض ۶ ماه، معمولاً به وزن قبل از حاملگی برمی گردد.





ممدجوی گرامی با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با زایمان طبیعی و مراقبت‌های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

مراقبت های پس از زایمان طبیعی:

پس از انجام زایمان در زایشگاه، مادر و نوزاد به بخش زنان مامایی منتقل می شوند؛ بعد از ورود به بخش خونریزی و ارتفاع رحم و علائم حیاتی توسط ماما یا پرستار کنترل می شود در صورت مناسب بودن وضعیت مادر طبق دستور پزشک تغذیه شروع می شود.

درد پس از زایمان:

رحم پس از زایمان کم کم به حالت اولیه خود باز میگردد که ممکن است باعث دردهای پس از زایمان شود.

این امر مخصوصاً در خانمهای زایمان دوم به بعد بیشتر دیده می شود، جهت کاهش این درد طبق دستور پزشک مسکن تجویز می شود.

فعالیت پس از زایمان:

هیچ گونه محدودیت حرکتی پس از زایمان وجود ندارد مگر طبق دستور پزشک باشد.

بهتر است هنگام پایین آمدن از تخت در نوبت اول از همراهی یا کمک پرستار کمک گرفته شود.

شیردهی:

بهتر است هر چه سریعتر شیردهی از پستان شروع شود.

- * شیردهی باید از هر دو سینه انجام شود.
- * شستشوی نوک پستان قبل از هر بار شیردهی و استفاده از صابون توصیه نمی شود
- * شستن نوک سینه یکبار در روز کافی است.
- * در صورت نبودن نوزاد در کنار مادر باید سینه ها دوشیده شود تا شیر مادر جریان داشته باشد.

مراقبت از سینه ها:

در روزهای ۳ تا ۵ بعد از زایمان به دلیل افزایش حجم شیر، پستان ها حساس- گرم- سفت و دردناک شده این حالت ممکن است همراه با تب مختصر و سردرد بروز کند تخلیه مکرر سینه ها (هر ۲ ساعت یک بار) انجام شود.

ماساژ ملایم پستان- گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ پس از شیردهی جهت پیشگیری از احتقان پستان توصیه می شود.

مراقبت از محل بخیه ها:

جهت تسهیل زایمان برشی در قسمت پرینه داده می شود که پس از خروج جنین و جفت محل برش با بخیه های قابل جذب دوخته می شود.



محل بخیه ها باید خشک و تمیز نگهداشته شود.

پس از هر نوبت دفع، با آب ولرم طهارت گرفته و تا ۴ روز بعد از زایمان شستشو با (سرم شستشو) روزی ۳ تا ۵ بار انجام شود.

توصیه های پس از ترخیص :

پس از ترخیص مادر می تواند استحمام نماید، اما توصیه می شود از نشستن کف حمام خودداری شود.

بخیه ها قابل جذب بوده و نیاز به کشیدن ندارد اما باید مادر پس از طهارت گرفتن، خود را با دستمال توالت خشک نماید. داروها بر اساس دستور پزشک مصرف شود. ۷ تا ۱۰ روز بعد از زایمان جهت چکاپ مجدد بعد از زایمان به درمانگاه زنان مراجعه فرمائید.

در صورت مشاهده هر مورد غیرطبیعی مانند:

- * تب و لرز
- * خونریزی بیش از میزان قاعدگی و یا خونریزی که بیش از ۱۰ روز ادامه داشته باشد.
- * درد و ورم ناحیه بخیه ها
- * هرگونه درد-قرمزی و تورم پستان ها
- * لمس توده-تورم و خروج ترشحات چرکی از محل عمل
- * خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن
- * درد زیر دل یا درد ساق پا
- * بی اختیاری دفع ادرار یا مدفوع
- * درد یا سوزش هنگام ادرار کردن یا تکرر ادرار
- * سرگیجه و رنگ پریدگی
- * افسردگی شدید

