

بسمه تعالی



بیمارستان شهیدحسین پور لنگرود

مراقبت‌های لازم بعد از زایمان طبیعی

مراقبت های بعد از زایمان



www.DoctoreBartar.ir

کارگروه آموزش به بیمار

بخش زایشگاه

گروه هدف: مادران باردار

بهار 1404

فعالیت و مسافرت: انجام کارهای منزل تاجایی که سبب

خستگی نشود اشکالی ندارد مادر باید از کارهای سخت و طاقت فرسا

پولند کردن اشیاء سنگین تا ۶ هفته بعد از زایمان پرهیز

کند از شوهر انتظار می رود که در این مدت در انجام کارهای منزل

و مراقبت از نوزاد به همسرش کمک کند. مسافرت با اتومبیل

در صورتی که مادر خود رانندگی نکند یک هفته بعد از زایمان

اشکالی ندارد ولی به علت بالا بودن احتمال بروز عوارض

بعد از زایمان در ۲ تا ۳ هفته اول مادر باید مطمئن باشد که در محلی

که می رود تسهیلات پزشکی فراهم است رانندگی ۲ هفته

بعد از زایمان معنی ندارد.

منبع: فصل نفاس بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۸

پروتکل مراقبت از نوزاد سالم

5

مقاربت بعد از زایمان: توصیه می شود برای جلوگیری

از عفونت های احتمالی شروع روابط جنسی ۶ هفته پس از زایمان

باشد. شروع قرص های ضد بارداری شیردهی از ۶ هفته

بعد از زایمان می باشد قرص ها باید سر ساعت خورده شود بیش از

۳ ساعت به تاخیر نیفتد. قرص های شیردهی را تا ۶ ماه اول می

توان استفاده کرد بعد از آن تاثیرش کمتر است که باید از روش

دیگری استفاده کرد یا در کنار آن روش دیگری استفاده شود

احتمال دارد هنگام استفاده از این قرص ها لکه بینی داشته

باشید. قرص های LD نباید زودتر از ۶ ماه شروع شود چون روی

کمیت و کیفیت شیر اثر می گذارد.

زمان مراجعه مادر به مراکز بهداشتی

بعد از زایمان: ابتدا ۱۰ روز و سپس ۳ هفته بعد از زایمان جهت

انجام معاینه و مشاوره تنظیم خانواده و دریافت خدمات بهداشتی

بعد از زایمان مانند پاپ اسمیر مراجعه کنید.

استحمام نوزاد: بعد از ترخیص در منزل انجام شود.

4

ورزش و تمرینات بدنی پس از زایمان :

ورزش اثرات روانی و فیزیکی فراوانی در دوره بعد از زایمان دارد و سبب بهبود گردش خون، سفت شدن کف لگن و عضلات شکم می شود. تمرینات ورزشی را ۲ تا ۳ بار در روز و هر بار به تعداد ۵ مرتبه شروع و به ۱۰ بار تکرار افزایش دهید.



رژیم غذایی : هیچ محدودیت غذایی برای زنانی که

زایمان کرده اند وجود ندارد دو ساعت بعد از زایمان در صورتی که هیچ عارضه ای وجود نداشته باشد می تواند غذا بخورد. دریافت مایعات کافی و رژیم پر فیبر از یبوست جلوگیری می کند. توصیه می شود روزانه ۸ لیوان آب که سبب اجابت مزاج نرمال می شود مصرف شود حبوبات و غلات نان و پسته دارای مقادیر فراوانی فیبر هستند. رژیم کم چرب با پروتئین کافی میوه ها و سبزیجات انرژی مورد نیاز را فراهم می کنند.



مراقبت از محل بخیه : قبل از تعویض نوار بهداشتی

دست ها را بشوید شستشوی محل بخیه با آب ولرم به تنهایی یا با مقدار کمی محلول ضد عفونی کننده (بتادین) از جلو به عقب انجام می شود برای خشک کردن محل بخیه می توانید از کاغذ توالت و ششوار (از جلو به عقب) استفاده کنید. در صورت وجود پارگی یا زایمان طبیعی همراه با برش گذاشتن کیسه یخ در ناحیه بخیه به کاهش ورم، درد و ناراحتی در اولین ساعات بعد از زایمان کمک می کند. از لباس زیر نخی استفاده کنید بعد از هر بار دفع ادرار و مدفوع همزمان نوار بهداشتی را تعویض کنید.

استحمام : بعد از ترخیص در منزل انجام شود

مراقبت از پستان ها و شیردهی : قبل از شیردهی پستانها را

با آب تمیز و بدون صابون بشوید زخم و شقاق نوک پستان به علت وضعیت نادرست شیردادن، مصرف صابون، کرم و مواد ضد عفونی کننده و همچنین کشیدن پستان از دهان شیرخوار به وجود می آید و راهی برای ورود میکروب به داخل پستان می باشد برای پیشگیری از ایجاد زخم در نوک پستان بعد از اتمام شیردهی یک قطره شیر را روی نوک پستان قرار داد تا در معرض نور و هوا خشک شود در موارد زخم نوک پستان می توانید از ششوار به مدت ۳ تا ۵ دقیقه بتفاصله ۱۸ سانتی متر از محل زخم استفاده کنید در موارد خشکی پوست استفاده از ویتامین آ و د کمک کننده بوده نیازی به پاک کردن نوک پستان نیست چون به راحتی جذب می شود. هنگام شیردهی کل هاله قهوه ای را وارد دهان نوزاد کنید تا زور و دهنه به معده نوزاد جلوگیری شود تا ۶ ماه اول فقط نوزاد از شیر مادر تغذیه شود. به موزاد اجازه دهید که تغذیه از پستان اول را تمام کرده و خود پستان را رها کند تا شیر چرب انتهایی را دریافت کند سپس چنانچه میل داشته باشد با پستان شیر در روزهای اول با توجه به غنی بودن آن برای نوزاد کافی است و مشکلی ایجاد نمی کند به تدریج با تداوم مکیدن میزان شیر افزایش خواهد یافت.

داروهای تجویز شده : طبق دستور تا پایان استفاده شود