دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهدا دهلران

واحدآموزش به بیمار

شهریور1404

نیازآموزشی
مراقبتهای بعد از زایمان طبیعی

نـيـاز آمـوزشی :

کمبود آگا هی در مورد مراقبتهاي پس از زايمان

محتـو اي آمـوزشی:

- **مشخص کنید آیا بیمار قبلا در مورد زایمان آموزشی داشته یا نه؟**
- **بیمار را به بیان احساس خود در مورد بیماري خود تشویق کنید.**
- **مشخص کنید پزشک، چه اطلاعاتی در مورد زایمان به بیمار دادهاند و بیمار این اطلاعات را در چه حدي فهمیده است.**
- **نکات مبهم را براي بیمار روشن کنید.**

دوران نـقـاهت پـس از زايـمـان

دوران نقاهت پس از زایمان، به 6 تا 8 هفته اول بعد از زایمان گفته می شود که در طی آن تغییرات فیزیکی و فیزیولوژیک ایجاد شده بر اثر بارداري برگشت م یکند .

تغییرات طبیعی بعد از زایمان عبارتند از :

-کاهش حجم رحم (تقریبا" 4 هفته بعد از زایمان رحم به اندازه قبل از حاملگی بر می گردد .)

-کاهش وزن به میزان تقریبا 8 کیلو

-ترشح شیر از پستا نها که در ابتدا ب هصورت آغوز بوده، با گذشت سه تا چهار روز ترشح شیر آغاز می شود .

-ترشحات رحم که در ابتدا به صورت خونی است ولی به زودي از قرمزي آن کاسته می شود و به صورت ترشحات بعد از زایمان درمی آید. این ترشحات معمولا به مدت دو هفته پس از زایمان ادامه می یابد و به تدریج رنگ آن سفید می شود .این ترشحات محیط مناسبی براي رشد میکروب ها است و به همین دلیل نظافت و بهداشت ناحیه تناسلی، پس از زایمان، بسیار اهمیت دارد. باید به مادران آموزش داده شود که به رنگ و بوي ترشحات طبیعی توجه کنند و در صورت مشاهده رنگ و بوي غیرطبیعی به پزشک مراجعه نمایند.

-دردهاي بعد از زایمان که به علت جمع شدن رحم می باشد و با مکیدن شیر تشدید می شود .

●بهداشت فردي پس از زایمان

در دوران نقاهت پس از زایمان، رعایت بهداشت فردي اهمیت ویژه اي دارد که به مواردي از مهم ترین آنها اشاره می شود :

*راه افتادن: بعد از زایمان طبیعی مادر به محض اینکه قادر به راه رفتن باشد می تواند از بستر خارج شده، حرکت کند .

* استحمام: بعد از زایمان هر وقت که مادر به اندازه کافی احساس قدرت بنماید می تواند دوش بگیرد.

بهتر است در خلال روزهاي اول پس از زایمان از فرو رفتن در وان خودداري کند.

* تغذیه مادر: مادر، هر زمان که میل به غذا داشته باشد می تواند غذاي مایع یا جامد مصرف کند رژیم غذائی وي همان رژیم دوران بارداري است و خان مهاي شیرده باید حداقل یک لیتر شیر اضافه بخورند تا پروتئین و کلسیم و سایر مواردي که در نتیجه شیر دادن از دست م یدهند، تأمین گردد .

با تولد نوزاد وظیف بدن مادر در تأمین تغذیه او خاتمه نمی یابد و باید از غذاهاي پرکالري و پروتئین دار و نیز میوه بین غذاها استفاده نماید.

* مراقبت از دستگاه تناسلی: مادر بعد از هر بار دفع ادرار و مدفوع، باید ناحیه تناسلی را با استفاده از آب و صابون تمیز کند. هیچ نیازي به استفاده از ضدعفونی کننده نیست. ناحیه تناسلی باید در جهت جلو به عقب با دستمال کاغذي پاک شود و هر دستمالی فقط یک مرتبه مورد استفاده قرار گیرد .

اگر محل اپی زیوتومی حساس است با استفاده از گرماي یک لامپ، به مدت 20 تا 30 دقیقه و به تعداد سه بار در روز با استفاده از مسک نهاي معمولی می توان این ناراحتی را تخفیف بخشید .

درد شدید ناحیه تناسلی ممکن است بع علت هماتوم یا عفونت باشد که باید به پزشک مراجعه شود .

* اجابت مزاج

یبوست در هفت ههاي اول پس از زایمان شایع است ولی بعد از طبیعی شدن فعالیت روزانه، تدریجا کار رودهها نیز مرتب میشود. رژیم غذائی شامل سبزیجات و مواد سلولز دار به رفع یبوست کمک میکنند.

در صورت لزوم داروهاي ملین از سوي پزشک تجویز میگردد .

* ورزش

براي اینکه عضلات شکم، پشت و لگن و سایر اعضاء بدن که در دوران حاملگی و زایمان دچار تغییراتی شده اند، هر چه زودتر به حالت طبیعی برگردند شروع تمری نهاي ورزشی از هفته دوم پس از زایمان توصیه می گردد.

*مراقبت از سینه ها

. از سینه بندهای مناسب استفاده کنند زیرا موجب خواهد شد احساس راحتی بیشتریکنند.

. در صورت تب ؛قرمزی و گرمی و تورم در سینه ها به پزشک مراجعه شود .

. سینه ها ممکن است مقداری ترشح داشته باشد؛ استفاده از سینه بندهای ابردار کمک خواهد کرد تا آنها را خشک نگه دارید.

. در صورت آسیب نوک سینه در اثر شیر خشک شده ؛ تمیز کردن نوک سینه با آب و صابون ملایم قبل و بعد از شیردهی مفید است .

. در صورت شقاق سینه ؛ بهتر است از لوسیون موضعی به مدت 24 ساعت استفاده شود و در این مدتدر صورت شقاق شدید شیر با پمپ تخلیه شود .

*قاعدگی(پریود)

. در صورت عدم شیردهی عادت ماهیانه معمولا 8-6 هفته پس از زایمان شروع می شود.

. در زنان شیرده اولین پریود ممکن است 2 تا 18 ماه بعد از زایمان رخ دهد .

منـابـع :

سایت آموزش سلامت –معاونت درمان دانشگاه تهران

سیده زینب بازدار کارشناس آموزش به بیمار بیمارستان شهدا دهلران