



کد سند: PEBRO214-01

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

مراقبت‌های پس از زایمان



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت‌های پس از جراحی، مراقبت‌های قبل و بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد...) می باشد:
05138042027



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان ولایت

مراجعه بعد از زایمان:

بهتر است جهت معاینه، ده روز بعد از ترخیص به پزشک معالج مراجعه کنید.

رعایت بهداشت فردی:

شستن دست‌ها که مهمترین اصل در رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از عفونت بعد از عمل است در صورت ابتلا به سرما خوردگی و آنفلوانزا حتماً از دستمال کاغذی در موقع سرفه و عطسه استفاده نمایید و سپس داخل سطل زباله بیندازید و از گذاشتن داخل جیب خودداری شود و در صورت آلوده شدن دست‌ها آنها را حتماً بشوید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<https://medlineplus.gov>



نزدیکی یا مقاربت:

بهتر است تا چهار هفته بعد از زایمان از نزدیکی خودداری شود.

روشهای پیشگیری از بارداری:

پیشگیری از بارداری جهت سلامت مادر و فاصله گذاری بین

فرزندان الزامی است. اگر چه با شیردهی صحیح احتمال بارداری در

۵ هفته اول بعد از زایمان بسیار ناچیز است بعد از این زمان

احتمال باردار شدن وجود دارد و بایست طبق مشاوره با پزشک

معالج یا مراکز بهداشتی درمانی یکی از روشهای پیشگیری از بارداری

را انتخاب نمائید. مادرانی که می‌خواهند از روش بستن لوله استفاده

کنند مناسبترین زمان در عرض سه روز اول بعد از زایمان است.

مصرف داروها:

داروها تجویز شده را کاملاً استفاده نمایید و در صورت تجویز

انتی بیوتیک، دوره انتی بیوتیک را بطور کامل مصرف نمایید. توصیه

می‌شود تا سه ماه بعد از زایمان از آهن استفاده ننمائید. چنانچه گروه

خونی شما منفی و گروه خونی نوزاد مثبت است بایست ظرف سه

روز از زایمان آمپول روگام تجویز شود.



دوران پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم درزندگی مادرمی

باشد.مراقبت صحیح درطی این ۸ - ۶ هفته در سلامت مادر و رشد و تکامل نوزاد تاثیرگذار است.همچنین نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکامل چشم‌گیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از سزارین در این زمینه نقش بسزایی دارد . نکات زیردر حین مراقبت پس از این ممکنست مشاهده شود:

نکات زیردر حین مراقبت پس از این ممکنست مشاهده شود:

میزان خونریزی پس از زایمان:

خونریزی بعد از زایمان سه تا چهار هفته طول می کشد ولی اندازه ان نباید از حجم دوران عادت ماهیانه بیشتر باشد.به مادران توصیه می شودهر گاه نیاز به تعویض بیشتر از یک تا دو نوار بهداشتی در یک ساعت و با ادامه خونریزی چند ساعت وجود داشت مخصوصا اگر همراه با تب و کمر درد باشد باید به پزشک مراجعه نمایند.

درد پس از زایمان:

درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی (بعلت برگشت رحم به حالت قبل از حا ملگی)ممکنست احساس شود و قابل تسکین با مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج شماس. برای تسکین درد بخیه می توانید از گرمای چراغ مطالعه یا سشوار استفاده کنید استفاده از کیسه یخ در مراحل اولیه سبب کاهش درد و ناراحتی بیمار می شود.معمولا بخیه های ناحیه پرینه و واژن در عرض سه هفته بهبود می‌یابند.



بهداشت پرینه -مقعد:

ناحیه بخیه باید روزانه دو تا سه بار شستشو داده شود.در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان استفاده از کمپرس سرد در ناحیه پرینه می‌تواند در کاهش ورم و درد موثر باشد.در صورت دفع ادرار و مدفوع باید این نواحی از جلو به عقب و با اب ولرم شسته شود و بعد از شستشو باید از جلو به عقب با دستمال یکبار مصرف خشک شود.نوار بهداشتی باید مرتب عوض شود.زخمهای ناحیه بخیه باید روزانه کنترل شوند تا هر نوع عفونت احتمالی قابل کشف باشد.در صورت رویت هر گونه بازشدگی،قرمز،دردو ناراحتی غیر عادی در محل بخیه ها سریعا به پزشک مراجعه کنید.

رژیم غذایی:

رژیم غذایی مادران شیرده باید حاوی شیر به میزان کافی و پروتئین و کالری و کلسیم کافی باشد.مصرف میوه.سبزیجات و مایعات فراوان تو صیه می شود.

زمان نحوه دفع ادرار و اجابت مزاج:

برای جلوگیری از فشار به محل بخیه ها از توالیت فرنگی استفاده شود.

میزان فعالیت بدنی پس از زایمان:

سعی کنید مرتبا راه بروید چرا که راه رفتن از نفخ و یبوست شما جلوگیری می کند. . به خاطر داشته باشید استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی پس از زایمان کمک می کند.در منزل از انجام کارهای خسته کننده و برداشتن اجسام سنگین خودداری شود.



شروع ورزش پس از زایمان:

معمو لا مادران باردار به دنبال زایمان طبیعی بدون عارضه می‌توانند بعد از ترخیص ورزشهای سبک را تحت نظر پزشک معالج شروع کنند.

استحمام:

مادران می توانند بعد از زایمان هر وقت که احساس کردند از قدرت کافی برخوردارند دوش ایستاده بگیرند.:

شیر دادن به نوزاد پس از زایمان:

مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید.همچنین شستشوی نوک سینه با اب ولرم و صابون قبل و پس از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است.شیردهی بایست حداقل هفت بار دوران پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم درزندگی مادرمی باشد.مراقبت صحیح درطی این ۸ - ۶ هفته در سلامت مادر و رشد و تکامل نوزاد تاثیرگذار است.همچنین نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکامل چشم‌گیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از سزارین در این زمینه نقش بسزایی دارد . در روز و هر بار حداقل ۱۵ دقیقه باشد.تداوم شیردهی باعث کاهش خونریزی، برگشت سریعتر رحم به حالت قبل از زایمان شده و به تعادل وزن مادر کمک می‌کند.در صورت مشاهده حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه.درد.قرمزی و تب به پزشک معالج اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید.بین ۳ تا ۵ روز پس از زایمان نوزاد خود را برای ازمایش غربالگری تیروئید به مرکزی که از قبل به شما معرفی شده ببرید.

