



مرکز درمانی شهید مطهری مرودشت

مفاد آموزش مادران بعد از زایمان

بلوک زایمان

پائیز ۱۴۰۲

تهیه کننده: ثنا قائدیان کارشناس مامایی

منابع: اصول بارداری و زایمان CMMD انتشار ۱۴۰۱

دستورالعمل‌های راهنمای خود مراقبتی ۱۴۰۱

۱. زمان خروج از تخت

مادر گرمی هر چقدر زودتر از بستر خارج شوید دستگاه ادراری و گوارشی شما زودتر به حالت عادی برگشته و خطر لخته شدن

خون در پاهای شما کمتر خواهد بود. لذا بهتر است هرگاه وضعیت شما از لحاظ خونریزی و علائم حیاتی طبق نظر ماما یا پزشک شما با ثبات و مناسب بود (۳ ال ۴ ساعت پس از زایمان) شروع به خارج شدن از تخت کرده و هر از گاهی چند قدم راه بروید، برای این منظور به نکات زیر توجه فرمائید.

*یکی از پرسنل برای اولین بار که از تخت می‌خواهید خارج شوید باید در کنارتان باشد و ابتدا لبه تخت بنشینید و سپس در صورت نداشتن سرگیجه از تخت خارج شوید و چند قدم راه بروید.

۲. بهداشت فردی

*مراقبت ادراری

از آنجایی که اکثر مادران در موقع زایمان و یک ساعت اول مایعات و دارو دریافت می‌کنند لذا ظرف چند ساعت مثانه شما پر می‌شود اما به دلیل صدمات وارد شده به کانال زایمانی و مثانه و نیز اثرات داروهای بی‌حس کننده ممکن است برخی مادران با مشکلات ادرار کردن روبه‌رو شوند. به همین دلیل باید هر نیم ساعت اقدام به خالی کردن مثانه خود نمائید. حتی اگر

احساس ادرار نداشته باشید ریختن آب گرم بر روی قسمت خارجی ناحیه تناسلی می‌تواند به تخلیه ادرار کمک کند. اگر ۴ تا ۶ ساعت پس از زایمان ادرار نکردید باید برای تخلیه ادرار توسط پرسنل از سوند ادراری قبل از ترخیص استفاده شود.

*مراقبت گوارشی

بیوست تا ۲۰ روز اول پس از زایمان ممکن است اتفاق بیافتد. اصلاح رژیم غذایی شامل: مصرف مایعات و مغذها و میوه‌ها و سبزیجات، آلو، خاکشیر، انجیر، روغن زیتون و خوردن شربت منیزیم ۲ قاشق غذا خوری در روز به کاهش بیوست کمک می‌کند.

*پیشگیری از حاملگی

به علت ترمیم محل بخیه و اپی زیاتومی و بازگشت رحم به حالت قبل و قطع خونریزی، لطفا تا ۶ هفته از مقاربت جنسی جلوگیری شود.

۳. میزان فعالیت

در یکی دو هفته بعد از زایمان شما بایستی حداقل تا ۱۰ ساعت در شب و ۲ ساعت در روز استراحت کنید و از فعالیت‌های شدید

اجتناب نمائید. شما می‌توانید معمولاً تا هفته سوم کارهای منزل را به خوبی انجام دهید و در صورتی که شاغل باشید قادر خواهید بود از هفته چهارم تا ششم به سرکار خود باز گردید.

پس از زایمان به علت انقباض رحم و خروج لخته‌های خون درد‌هایی مثل قاعدگی احساس می‌شود که گاهی با شیردهی افزایش می‌یابد که طبیعی است و تا ۴۰ روز پس از زایمان ممکن است ادامه داشته باشد.

۴. تغذیه

بهتر از در ۲ ساعت اول پس از زایمان از مایعات جهت رفع تشنگی استفاده شود. بعد از این مدت در صورتی که مشکل خاصی وجود نداشت می‌توانید رژیم غذایی معمولی را شروع کنید.

۵. مراقبت از محل ایی زیاتومی

در ساعت اولیه پس از تولد بهتر است بعد از هر بار اجابت مزاج یا ادرار کردن ناحیه تناسلی را با محلول آب و صابون و با یک محلول ضد عفونی کننده ضعیف شستشو و تمیز نمائید و سپس خشک کنید و نوار بهداشتی بگذارید جهت شستشو باید از جلو به عقب باشد.

پس از ۲۴ ساعت استفاده از کمپرس مرطوب گرم در تسکین درد و ترمیم زخم شما مفید است. برای این منظور بهتر است روزانه ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه در داخل لگن آب گرم با ترجیحاً سرم نمکی گرم بنشینید و سپس ناحیه تناسلی را خشک نمائید در صورت امکان با یک ششوار خشک شود.

در صورت امکان محل بخیه را در معرض هوا قرار دهید و تا جایی که ممکن است از پوشک و نوار بهداشتی استفاده نکنید و در صورت استفاده زود عوض نمائید.

درد ناحیه زخم را می‌توانید در هفته اول با مصرف مسکن‌های تجویز شده توسط پزشک خود را تسکین دهید.

رژیم غذایی خود را طوری رعایت کنید که دچار یبوست و نفخ شکم نشوید.

۶. علائم خطر

۶ هفته پس از زایمان، دوران نقاحت پس از زایمان نامیده می‌شود. در این مدت الزام است شما مادر گرمی در چند نوبت توسط کارکنان بهداشتی مراقبت شوید.

در صورتی که مشکلات و علائم زیر در شما مشاهده شد باید به پزشک یا ماما مراجعه کنید:

- تب و لرز
- خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان و یا ادامه خونریزی بیش از حد لکه بینی بعد از ۱۰ روز
- درد و ورم ناحیه بخیه ها
- هر گونه درد، قرمزی و تورم پستانها
- خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
- درد زیر دل و درد ساق پا
- بی اختیاری ادرار و مدفوع
- افسردگی شدید
- سرگیجه و رنگ پریدگی

اولین ویزیت در بخش زایمان و قبل از ترخیص و دومین ویزیت طبق دستور پزشک که بررسی لازم مربوط به وزن، کم خونی، محل بخیه و پستان و ... است.