

خودمراقبتی پس از زایمان طبیعی



بیمارستان فاطمیه شبستر

گرد آورنده: رقیه رنجبری، کارشناس پرستاری (سوپر وایزر سلامت همگانی و کارشناس بهبود کیفیت)

منابع: - بسته آموزشی مادر و نوزاد آذر ماه ۱۴۰۲

- معمولاً ۶ هفته پس از زایمان، دوره‌های است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن به حالت قبل از بارداری بازمی‌گردد. پس مراقبت زایمان تا ۴۲ روز پس از زایمان باید ادامه پیدا کند.

• پس دردهای بعد از زایمان

- گاهی دردهایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد می‌گویند. در زمان شیردهی این دردها بیشتر می‌شود. با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق می‌توان این دردها را کاهش داد.

• مراقبت از پستانها برای شیردهی

- برای تغذیه نوزاد با شیر مادر لازم است مراقبت مناسب از پستان مادر به عمل آید. نوک پستانها را کاملاً تمیز نگه دارید.
- شستشوی پستانها فقط یکبار در روز کافی است. اجازه دهید تا پستانها در معرض هوا خشک شوند.
- از مصرف صابون و مواد ضد عفونی کننده در شستشوی پستانها خودداری نماید.

• ترشحات بعد از زایمان

- ترشحات رحم در چند روز اول بعد از زایمان زیاد و خونی است. بعد از ۳ یا ۴ روز، ترشحات خونآلود کمتر و پس از ۱۰ روز کم رنگتر می‌شود. معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می‌کشد.

- رعایت بهداشت فردی در این زمان بسیار اهمیت دارد. پس از هر بار اجابت مزاج یا ادرار کردن، ناحیه تناسلی را از جلو به عقب بشوید و همیشه خشک نگه دارید.
- برای کمک به بهبودی محل بخیه‌ها، از لگن آب گرم و بتادین استفاده نماید.

- تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید.

- بهتر است از لباسهای زیر نخی استفاده کنید. استحمام روزانه و ترجیحا ایستاده مفید است.

● عملکرد مثانه و روده پس از زایمان

- لازم است بهطور مرتب مثانه را تخله کنید. فقط گاهی ممکن است به علت محل بخیه‌ها در هنگام ادرار کردن احساس درد کنید که بهتدریج بهبود می‌یابد. تداوم هر نوع مشکل مانند سوزش یا درد نیاز به بررسی دارد.

- عدم دفع مدفوع تا ۲ روز اول پس از زایمان طبیعی است.

- اصلاح رژیم غذایی (مصرف مایعات فراوان و غذاهای نرم و مواد فیبردار مانند روغن زیتون، سوپ، میوه، آبمیوه، و سبزیجات) تحرك زودهنگام از یبوست جلوگیری می‌کند.

● اندوه پس از زایمان

- برخی از مادران در روزهای اول پس از زایمان، احساس اندوه و غم بهدلیل فشارهای روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان می‌کنند که معمولاً زودگذر است و در افراد مختلف متفاوت است. در صورت طولانی‌شدن نیاز با مشورت با پزشک دارید.

● روش جلوگیری از بارداری

- معمولاً شروع تخمک‌گذاری با شروع قاعدگی مشخص می‌شود. ممکن است مادر تا یکسال قاعده نشود اما بدانید امکان بارداری وجود دارد.

- زمان شروع استفاده از روش جلوگیری برای مادران شیرده و غیرشیرده متفاوت است.

- مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه می‌کنند، ۴۰ روز پس از زایمان و مادرانی که اصلاً شیر خود را به نوزاد نمی‌دهند و یا از شیر کمکی استفاده می‌کنند ۲۰ روز پس از زایمان باید استفاده از روش پیشگیری را آغاز نمایند.

● علائم خطر پس از زایمان

- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول

- خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل

- افسردگی شدید

- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

- درد و سوزش و ترشح محل بخیه‌ها

- تب و لرز

- درد و ورم یک‌طرفه ساق پا

- درد شکم یا پهلوها

- درد و تورم و سفتی پستانها