

مراقبت بعد از زایمان طبیعی

ضمن تبریک به مادر پس از زایمان موارد زیر را مورد ارزیابی قرار میدهیم
ارزیابی علائم حیاتی. 1

2. اطمینان از جمع بودن رحم.

3. ارزیابی میزان خونریزی.

4. بررسی وضعیت دفع ادرار.

5. بررسی وضعیت روحی روانی مادر و سابقه افسردگی پس از زایمان

6. به مادر تشویق میکنیم که به کمک همراه از تخت پائین بیاید و در صورت سرگیجه وضعف سریعا به تخت خود بر گردد

7. آموزش علائم خطر به مادر داده می شود که در صورت خونریزی، تنگی نفس، تپش قلب اطلاع داده شود

8. در مورد گروه خونی ارفاش منفی مادر و ارفاش مثبت پدر، به مادر آمپول رگام ظرف 72 ساعت بعد از زایمان تزریق می شود

9. بخیه ها پس از زایمان در عرض 7-10 روزترمیم می شود و نیاز به کشیدن ندارد

پس از زایمان رحم بتدریج به داخل لگن باز می گردد. در هفته اول رحم پائین تر از ناف سفت و جمع است و از هفته سوم به بعد از روی شکم قابل لمس نیست

گاهی درد و انقباض هایی در رحم مانند زایمان قاعدگی وجود دارد که به اصطلاح به آن پس درد گویند و با شیر دادن به موزاد افزایش می یابد

که به نفع جمع شدن رحم می باشد به گرم نگه داشتن شکم و شل کردن عضلات و تنفس عمیق و مصرف مسکن میتوانید دردها را کاهش دهید به طور معمول در روز 3-5 از درد ها کاسته می شود

تشریحات رحم

در چند روز اول پس از زایمان خونریزی وجود دارد در صورت دفع لخته و افزایش خونریزی مراجعه شود. تداوم خونریزی بیش از خونریزی قاعدگی پس از هفته اول نیاز به بررسی و مراجعه به پزشک دارد تشریحات رحم به صورت خونابه و سپس لکه بینی 4-6 هفته ادامه دارد

کاهش وزن

بلافاصله بعد از زایمان در اثر خروج جنین و جفت وزن بدن حدود 5 تا 6 کیلو گرم کاهش می یابد و به طور معمول 6 ماه بعد از زایمان به حدود وزن قبل از بارداری بر می گردد

توصیه های حرکتی و ورزش

از ایستادن به مدت طولانی و حمل بار سنگین تا 6 هفته بعد از زایمان خودداری شود

از دویدن و پریدن و ورزش های سنگین تا 6 هفته خودداری شود
تمرین های ورزشی پس از زایمان بهتر است زیر نظر پزشک معالج باشد

توصیه به تغذیه انحصاری با شیر مادر

در 6 ماه اول تغذیه انحصاری با شیر مادر می باشد که علاوه بر سلامتی روحی روانی مادر نقش موثری در تنظیم خانواده دارد

توصیه تنظیم خانواده

هفته پس از زایمان از نزدیکی 4-6 خودداری شود و استفاده از روشهای پیشگیری 6 هفته پس از زایمان می باشد

مراقبت بعد از زایمان طبیعی



Saten.ir

تهیه و تنظیم
اکرم السادات صدراپی

توصیه به همسران

حمایت روحی روانی از همسر

تشویق مادر در امر شیر دهی

تغذیه مناسب

در صورت بروز مشکل فوراً به مراکز
بهداشتی رسانده شود

در صورت مادر پر خطر علائم هشدار داده
شود در صورت مشکل فوراً به بیمارستان
مراجعه نماید

توجه

یک هفته پس از زایمان طبیعی از نظر
بررسی رحم و میزان خونریزی و بخیه
بازپستان به پزشک معالج مراجعه شود

مراجعه به پزشک معالج

دفع لخته و خونریزی بیش از طبیعی

در صورت تب و لرز

تنگی نفس و سرگیجه

بورم و درد ساق پاها بخصوص یک طرفه

ترشحات بد بو

پاز شدن بخیه و عفونت

اهماتوم محل بخیه و احساس فشار به مقعد

در صورت قرمزی و التهاب پستان و

سوزش و زخم نوک پستان

توصیه به مراقبت بهداشتی

استحمام روزانه

استفاده از سرم نمکی برای شستشو

با آب نمک

تعویض مرتب پد های بهداشتی

بخشک کردن با سشوار