

مراقبت بعد از زایمان طبیعی :

ضمن تبریک به مادر پس از زایمان موارد زیر را مورد ارزیابی قرار می‌دهیم

- ۱- ارزیابی علائم حیاتی.
- ۲- اطمینان از جمع بودن رحم.
- ۳- ارزیابی میزان خونریزی.
- ۴- بررسی وضعیت دفع ادرار.
- ۵- بررسی وضعیت روحی روانی مادر و سابقه
- ۶- افسردگی پس از زایمان به مادر تشویق میکنیم که به کمک همراه از تخت پائین بیاید و در صورت سرگیجه وضعف سریعاً به تخت خود بر گردد
- ۷- آموزش علائم خطر به مادر داده می‌شود که در صورت خونریزی، تنگی نفس، تپش قلب اطلاع داده شود
- ۸- در مورد گروه خونی اره‌اش منفی مادر و اره‌اش مثبت پدر، به مادر آمپول رگام ظرف 72 ساعت بعد از زایمان تزریق می‌شود.

۹- بخیه‌ها پس از زایمان در عرض ۷-۱۰ روزترمیم می‌شود و نیاز به کشیدن ندارد

۱۰- پس از زایمان رحم بتدریج به داخل لگن باز می‌گردد. 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 انقباض‌هایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که به اصطلاح به آن پس درد گویند و با شیر دادن به نوزاد افزایش می‌یابد. که به نفع جمع شدن رحم می‌باشد با گرم نگه داشتن شکم و شل کردن عضلات و تنفس عمیق و مصرف مسکن می‌توانید دردها را کاهش دهید به طور معمول در روز ۳-۵ از دردها کاسته می‌شود.

ترشحات 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 ترشحات رحم به صورت خونا به و سپس لکه بینی ۴-۶ هفته ادامه دارد.

کاهش وزن: بلافاصله بعد از زایمان در اثر خروج جنین و جفت وزن بدن حدود ۵ تا ۶ کیلو گرم کاهش می‌یابد و به طور معمول ۶ ماه بعد از زایمان به حدود وزن قبل از بارداری بر می‌گردد.

توصیه‌های حرکتی و ورزش: از ایستادن به مدت طولانی و حمل بار سنگین تا ۶ هفته بعد از زایمان خودداری شود از دویدن و پریدن و ورزش‌های سنگین تا ۶ هفته خودداری شود تمرین‌های ورزشی پس از زایمان بهتر است زیر نظر پزشک معالج باشد.



به نام خدا

مراقبت بعد از زایمان طبیعی



ویرایش: فاطمه اسماعیلی

دی ماه ۱۴۰۱

آب نمک تعویض مرتب پد های بهداشتی
خشک کردن با سشوار

توصیه به همسران:

حمایت روحی روانی از همسر

تشویق مادر در امر شیردهی

تغذیه مناسب،

در صورت بروز مشکل فوراً به مراکز بهداشتی
رسانده شود.

در صورت مادر پرخطر علائم هشدار داده شود
و در صورت مشکل فوراً به بیمارستان مراجعه
نماید.

توصیه به تغذیه انحصاری با

شیرمادر: در ۶ ماه اول تغذیه انحصاری با
شیر مادر می باشد که علاوه بر سلامتی روحی
روانی مادر نقش موثری در تنظیم خانواده دارد.

توجه: یک هفته پس از زایمان طبیعی از

نظر بررسی رحم ، میزان خونریزی ، بخیه
و پستان 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 تورم و درد ساق پاها
بخصوص یک طرفه ، ترشحات بد بو، باز شدن
بخیه ، عفونت ،هماتوم 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 یا