

## 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 می شود که در صورت خونریزی، تنگی نفس، تپش قلب، اطلاع داده شود
- ۸- در مورد گروه خونی ارهانش منفی مادر و ارهانش مثبت پدر، به مادر آمپول رگام ظرف 72 ساعت بعد از زایمان تزریق می شود.

۹- بخیه ها پس از زایمان در عرض ۷-۱۰ روزترمیم می شود و نیاز به کشیدن ندارد

۱۰- 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 زمان قاعدگی وجود دارد که به اصطلاح به آن پس درد گویند و با شیر دادن به نوزاد افزایش می یابد. که به نفع جمع شدن رحم می باشد 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 درد ها کاسته می شود.

## 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 می یابد و به طور معمول ۶ 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 ۶ هفته بعد از زایمان خودداری شود از دویدن و پریدن و ورزش های سنگین تا ۶ هفته خودداری شود تمرین های ورزشی پس



به نام خدا

## مراقبت بعد از زایمان طبیعی



فاطمه اسماعیلی

ویرایش: سمیرا رضایی مهر ۱۴۰۳

**توصیه به مراقبت بهداشتی:** استحمام روزانه، استفاده از سرم نمکی برای شستشو یا 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.

از زایمان بهتراست زیر نظر پزشک معالج باشد

### 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 ولرز تنگی نفس و سرگیجه تورم و درد ساق پاها بخصوص یک طرفه ، ترشحات بد بو، باز شدن بخیه ، عفونت ،هماتوم محل بخیه واحساس فشار به مقعد در صورت قرمزی و التهاب پستان و سوزش و زخم نوک پستان