

کد: MH-QI-842

آموزش خود مراقبتی مادر پس از زایمان



بلوک زایمان



معمولا ۶ هفته پس از زایمان دوره ای است که اعضای بدن مادر به تدریج به حالت قبل از زایمان بر می گردد.

➤ رحم:

- توصیه به مادران: در صورت احساس درد پس از اتمام زایمان حتما مراقب خود را جهت تسکین درد مطلع کنید.
- گاهی درد و انقباض هایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحا به آن «پس درد» می گویند. این دردها زمانی که به نوزاد شیر می دهید بیشتر می شود. با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق می توان این دردها را کاهش داد. معمولا در روز سوم شدت دردها کم می شود.

➤ ترشحات رحم:

- در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از ۳ تا ۴ روز ترشحات خون آلود کمتر و پس از ۱۰ روز کم رنگ تر می شود. معمولا خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد. خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول نیاز به بررسی دارد.

➤ مراقبت از دستگاه تناسلی:

- استفاده از کیسه یخ یا کیسه های ژله ای سرد بر روی محل بخیه ها در چند ساعت اول پس از زایمان ، باعث کاهش درد می شود.
- رعایت بهداشت بسیار مهم است. لازم است ناحیه تناسلی بعد از هر بار اجابت مزاج از جلو به عقب شسته شود و همیشه خشک و تمیز نگه داشته شود. می توانید برای خشک و گرم کردن از سشوار استفاده نمایید.
- تا زمان کاهش ترشحات ، نوار بهداشتی را مرتب و بعد از هر بار دستشویی رفتن عوض کنید.



➤ **مثانه:**

به طور مرتب مثانه را تخلیه نمایید. به علت وجود بخیه ها در هنگام ادرار کردن، احساس درد و سوزش وجود دارد. ولی سعی کنید این امر باعث عدم تخلیه مثانه نشود.

➤ **روده ها:**

تا دو روز اول پس از زایمان کاهش فعالیت روده ها، طبیعی است. مصرف مایعات و مواد فیبردار، تحرک زود هنگام باعث کاهش یبوست و عوارض آن می شود. در صورت نبود احساس دفع، از زور زدن اجتناب کنید.

➤ **دیواره شکم:**

پس از زایمان عضلات دیواره شکم، نرم و شل باقی می ماند و چند هفته طول می کشد تا به حالت اولیه برگردد. تمرینات کششی به همراه استفاده از شکم بند به جمع شدن بهتر و سریعتر کمک می کند. (حتما ورزش کنید).

➤ **کاهش وزن:**

معمولا ۶ ماه پس از زایمان، شما به حدود وزن قبل از بارداری خود بر می گردید. اگر شیردهی با شیر مادر ادامه یابد، امکان برگشت به وزن قبلی بیشتر است.

➤ **استراحت:**

خستگی مادر به علت طولانی بودن زمان زایمان، شیردهی، بی خوابی و نگهداری از نوزاد شایع است. فراهم کردن شرایطی با محیط آرام و راحت و کم کردن دید و بازدید، برای استراحت و خواب بیشتر در روزهای اول برای مادر ضروری است.



➤ اندوه پس از زایمان:

- در چند روز اول بعد از زایمان، ممکن است مادر به دلیل فشارهای روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان و ورود نوزاد و تغییرات ایجاد شده در خانواده، خستگی ناشی از کم خوابی اواخر بارداری و نگرانی در مورد مراقبت از نوزاد، در ساعاتی از روز اندوهگین شود. این حالات معمولاً طی هفته اول پس از زایمان مشاهده می شود و تا روز دهم بهبود می یابد.

➤ فعالیت جنسی:

- لازم است به علت خطر عفونت و خونریزی تا ترمیم کامل بخیه ها که معمولاً ۴ تا ۶ هفته طول می کشد، از فعالیت جنسی اجتناب کنید. پس از این مدت در صورت تمایل و راحتی می توانید نزدیکی داشته باشید.
- گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال بعد از زایمان عادت ماهانه نشود، اما امکان بارداری وجود دارد. در صورت شیردهی مرتب به نوزاد با شیر خود، معمولاً ۶ هفته و در غیر این صورت، ۳ هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد. پس باید از یک روش موثر و مطمئن پیشگیری از بارداری نیز استفاده کرد.
- در صورت تمایل به داشتن فرزند بیشتر، باید حداقل ۳ سال بین بارداری ها فاصله گذاری شود.



➤ مراقبت از پستان ها:

- اگر به نوزاد، شیر خود را می دهید، بایستی پستان ها را تمیز نگه دارید.
- از مصرف صابون، مواد ضدعفونی کننده و شستشوی مکرر پستان ها خودداری کنید.
- پستان ها به اندازه های مختلف و نوک آن نیز به اشکال متفاوت در خانم ها دیده می شود.
- نوک پستان فرورفته، مانع شیردهی نیست چون شیرخوار بخشی از هاله پستان را هم در دهان می گیرد ، نه فقط نوک آن را.
- شایع ترین علت زخم نوک پستان ، وضعیت نادرست شیردهی است اگر شیرخوار به خوبی پستان بگیرد و مکرر تغذیه شود اکثر مادران دچار زخم نوک پستان نمی شوند.

□ تا زمان بهبودی نوک پستان اقدامات زیر را انجام دهید:

- پس از شیر دادن ، مقداری از شیر را دوشیده و روی نوک پستان بمالید.
- قبل از شیردادن یک حوله گرم و مرطوب روی پستان بگذارید.
- شیردادن را از پستانی که کمتر دچار مشکل است شروع کنید.

➤ مصرف داروها در شیردهی:

- هر دارویی که مادر مصرف می کند به مقدار بسیار کم وارد شیرش می شود که این مقدار بسیار کم دارو در اکثر موارد برای نوزاد یا شیرخوار بی ضرر است.
- مادر باید در دوران بارداری و شیردهی اگر نیاز به مصرف دارو دارد، آن را با نظر پزشک مصرف نماید.



➤ تغذیه مادر در دوران شیردهی:

- بعد از زایمان، احساس تشنگی، اشتها و علاقه به غذا خوردن در مادر افزایش می یابد. تولید شیر نیاز به انرژی دارد و مادری که شیر می دهد باید انرژی بیشتری از طریق مصرف مواد غذایی مناسب دریافت کند.
- خوردن چند وعده غذای کم حجم بهتر از مصرف ۳ وعده غذای حجیم است.
- از مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین بیشتر مصرف نمایید.
- از خوردن غذای خیلی چرب و شیرین پرهیزید.
- از مصرف زیاد نوشیدنی های محرک (چای، قهوه، و...) خودداری نمایید.
- سعی کنید از غذاهای مانده، کنسرو شده، شور و پر ادویه استفاده نکنید.
- مایعات به میزان ۶ تا ۸ لیوان در روز بنوشید.
- مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهید. در صورت مصرف ناکافی لبنیات در طول روز یک قرص ۵۰۰ میلی گرمی کلسیم توصیه می شود.

پس از زایمان، اولین دفعه پایین آمدن از تخت با همراهی کمک بهیار یا خدمات انجام می شود. از انجام این کار به تنهایی خودداری نمایید. پس از زایمان، اولین ادرار تخلیه شده بایستی اندازه گیری شود، لذا ادرار را داخل ظروف مخصوص ریخته و به کمک بهیار یا خدمات اعلام نموده تا اندازه گیری شود.

بعد از زایمان تا ۶ هفته از انجام موارد زیر خودداری کنید:

• ایستادن طولانی مدت، جابجا کردن اشیا سنگین، دویدن - پریدن، ورزش های سنگین.



علائم خطر پس از زایمان (با مشاهده هر یک از علائم زیر فوراً به بیمارستان یا مرکز بهداشتی - درمانی مراجعه نمایید)

- خونریزی بیشتر از قاعدگی در هفته اول
- تب و لرز
- خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
- درد و ورم یک طرفه ساق و ران
- افسردگی شدید
- درد شکم یا پهلوها
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- درد و تورم و سفتی پستان ها
- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

حداقل ویزیت های پس از زایمان ۳ بار است: بار اول در ۳ روز اول، بار دوم در روزهای ۱۰ تا ۱۵ و بار سوم در روزهای ۳۰ تا ۴۲ پس از زایمان