

ارزیابی و مراقبت های مهم بعد از زایمان

■ مراقبت نوبت اول:

۲۴ ساعت اول بعد از زایمان که مرحله فوری نفاس نام دارد و در بخش زایمان و قبل از ترخیص انجام میشود.

❖ چک قوام رحم، مقدار خونریزی و هموگلوبین خون نقش پر رنگی را در این مرحله ایفا میکنند.

■ مراقبت نوبت دوم:

۱۰ تا ۱۵ روز بعد از زایمان که دوره اولیه نفاس نامیده میشود.

بهتر است زانو در همین نوبت های اول و دوم تغییرات خلقی، عصبی و یا ترس و اضطراب خود را بیان کند تا از افسردگی های بعد از زایمان جلوگیری شود.

■ مراقبت نوبت سوم:

۳۰ تا ۴۲ روز بعد از زایمان که دوره اواخر نفاس نامیده میشود؛ در این نوبت اگر مادری در طول حاملگی خود دیابت بارداری یا فشار خون بارداری را تجربه کرده باشد؛ الزاما از نظر فشار و قند خون چک میشود.

❖ میتوان برای انجام مراقبت های نوبت دوم و سوم به مراکز بهداشت، بیمارستان ها و کلینیک و مطب های متخصص زنان و ماما مراجعه کرد.

درد های بعد از زایمان

ممکن است بعد از زایمان، کمی درد در زیر شکم احساس شود که نشان دهنده جمع شدن رحم است و در زنان چند زوا هنگام شیردهی این درد ها افزایش میابند و طی ۴۸ ساعت بعد از زایمان کاهش چشمگیری دارند.

خونریزی بعد از زایمان

- به مدت ۱ تا ۳ روز خونریزی قرمز رنگ و ممکن است دارای لخته باشد.
 - به مدت ۳ تا ۱۰ روز ترشحات کمرنگ تر به رنگ صورتی و یا قهوه ای هستند و حجم کمتری دارند.
 - به مدت ۱۰ تا ۱۴ روز و حداکثر ۳ تا ۶ هفته بعد از زایمان ترشحات بسیار کمرنگ و سفید رنگ میشوند.
- باید در صورت مواجهه با ترشحات زیاد، لخته های بزرگ و استنشام بوی بد برای جلوگیری از عفونت مراجعه کرد.

✓ **برخاستن از بستر:** معمولا چند ساعت بعد از زایمان طبیعی، فرد میتواند از تخت بلند شود اما بهتر است به علت افت فشار خون وضعیتی یک همراه کنار خود داشته باشد.

✓ **حمام رفتن:** بعد از مرخص شدن میتوان حمام کرد.

نحوه شستشوی ناحیه بخیه

بهتر است ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان از آب سرد برای شستشو استفاده کرد و بعد از ۲۴ ساعت از آب ولرم و گرم استفاده کرد؛ میتوان داخل یک تشت بزرگ پر شده با آب ولرم به اندازه دو سربتادین، بتادین ریخت و نشست و یا از سرم شستشوی نرمال سالین از جلو به عقب برای شستشوی ناحیه بخیه استفاده کرد.

بهتر است از حوله تمیزی که پرز نمیده برای خشک کردن همان ناحیه باز به صورت جلو به عقب استفاده کرد.

نکته: بعد از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج باید قسمت بخیه را شستشو داد.

عملکرد مثانه

بی اختیاری ادرار در ۱۲-۸ هفته بهبود میابد؛ ورزش گگل و گذر زمان باعث بهبود آن میشود.

عملکرد روده

از مشکلات شایع بعد از زایمان یبوست است و برای پیشگیری و درمان رژیم غذایی پرفیبر و مایعات فراوان استفاده شود و در صورت موثر نبودن از مسهل استفاده شود.

✓ اولین مدفوع در روز ۳-۲ بعد از زایمان دفع می شود.

تغذیه

▪ مصرف مکمل آهن روزانه حداقل تا ۳ ماه بعد از زایمان

مصرف روزانه ۱۰ لیوان مایعات و رژیم غذایی کم چرب و پروتئین و کربوهیدرات و میوه و سبزیجات

✓ مصرف غذاهای با طبع گرم و مایعات گرم

۶ ماه بعد از زایمان وزن به حدود وزن قبل از بارداری برمی گردد.

ورزش

اوایل بعد از زایمان دم و بازدم عمیق، بالا آوردن سرو کردن

تائیمه در وضعیت طاقباز، چرخش کمر و پاها در وضعیت

طاقباز ۲-۵ بار هر حرکت ۲ بار در روز

سلامت جنسی

قاعدگی در برخی زنان غیر شیرده طی ۱۲-۶ هفته بعد از زایمان و در همه آن ها تا ۶ ماه بعد از زایمان برمی گردد؛ در زنان شیرده دیرتر شروع می شود.

• شیردهی ۷ بار در روز و به مدت ۱۵ دقیقه، برگشت تخمک گذاری را عقب می اندازد.

• نزدیکی تا ۴۰ روز بعد از زایمان به تعویق بیفتد.

• در زنان شیرده برای جلوگیری از بارداری استفاده از قرص یا آمپول پروژسترونی مناسب است.

استراحت و اقدامات ذخیره کننده انرژی

✓ زمانی که نوزاد خواب است مادر چرت بزند و استراحت کند.

✓ از دیگران در انجام کارهای خانه و نوزاد کمک بگیرد؛ کارهای

غیر ضروری را به تعویق بیندازد.

✓ مصرف کافئین محدود شود.

واکسیناسیون

❖ تا حد اکثر ۷۲ ساعت بعد از زایمان مادران با گروه خونی

منفی آمپول روگام را دریافت کنند.

علائم خطر "مهم"

تب، قرمزی و تورم درد پستان و درد پرینه، حساسیت مداوم لمس شکم یا ساق پا، احساس پری یا فشار در لگن، تکرر یا سوزش ادرار، خونریزی زیاد و تغییرات غیر طبیعی خونریزی مثل دفع لخته، بوی بد یا افزایش مقدار خونریزی و ترشحات بدبو سردرد مداوم، تنگی نفس یا درد قفسه سینه

مراقبت های مربوط به مادران

بعد از زایمان طبیعی

❖ تهیه کنندگان:

سیده مبینا سهیلی، زینب زهرابی

مهديه صابر شناس، مریم طاعتی

❖ استاد مربوطه: خانم دکتر شادی ثابت قدم

مامایی ورودی ۱۴۰۰