

بهداشت روان:

در چند روز اول بعد از زایمان ممکن است مادر بدلیل فشارهای روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان و ورود نوزاد به خانواده و خستگی ناشی از کم خوابی و اوایل بارداری در ساعاتی از روز اندوهگین شود(مثل گریه کردن ، بی خوابی و...) که این حالات معمولاً طی هفته اول پس از زایمان مشاهده میشود و تا روز دهم بهبود می یابد.

همسر و اطرافیان با توجه بیشتر و محبت بیشتر به مادر کمک کننده هستند. در صورت طولانی شدن علائم به روانپزشک مراجعه نمایند.

تغذیه بعد زایمان :

در ساعات اولیه بعد از زایمان بهتر است رژیم مایعات باشد مثل سوپ ، آبمیوه. خوردن خرما بعد از زایمان توصیه شده است. در روزهای بعد از زایمان خوردن میوه و سبزیجات که در روز ۵مهم خورده شود. خوردن میوه هایی که ویتامین C دارند مثل پرتقال ، آناناس ارجحیت دارد. خوردن زیتون جهت جلوگیری از یبوست توصیه میشود. در صورت یبوست خوردن انجیر و آلو توصیه میشود و خوردن ۸ لیوان آب در روز توصیه میشود.

ویزیت های پس از زایمان مادر :

- اولین مراقبت قبل از ترخیص که آموزش های کافی داده میشود.
- دومین ویزیت: بین روزهای ۱۰-۱۵ پس از زایمان که اندازه گیری وزن، معاینه شکم، وجود ادم در اندام ها، بررسی مخاط از نظر آمی- در صورت انجام اپی زیاتومی یا سزارین محل برش از نظر ترمیم و خروج ترشح بررسی میشود و معاینه پستان.

۳- سومین مراقبت: بین روزهای ۴۲-۶۰ پس از زایمان که موارد بالا بررسی میشود.

علائم هشدار دهنده در بارداری:

-افزایش ناگهانی وزن - درد سر دل و یا درد شکم و پهلوها
- ورم دستها و صورت یا تمام بدن- استفراغ شدید و مداوم - تب و لرز- سردرد و تاری دید - تنگی نفس و تپش قلب-خونریزی و لکه بینی در هر زمانی از بارداری- درد و ورم یک طرفه ساق و ران-آبریزش و یا خیس شدن ناگهانی- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن- عدم احساس حرکت جنین-عفونت ، آبسه و درد شدید دندان

مراقبت های بعد از زایمان:

بعد از زایمان تا ۶ هفته باید از انجام موارد زیر خودداری گردد.

ایستادن طولانی مدت - جابجا کردن اشیاء سنگین-دویدن و پریدن- ورزش های سنگین-بلند کردن همزمان دوپا در وضعیت طاق باز یا به پهلو-صاف نشستن با پاهای کشیده

مشکلات پستان:

پستان ها از نظر وجود احتقاق و شقاق نوک پستان معاینه شوند زخم و درد نوک پستان :اصلاح وضعیت به اغوش گرفتن و به پستان گذاشتن نوزاد کمک کننده است. پس از شیر دادن مقداری از شیر را بدوشد و روی نوک پستان بمالد تا بافت نوک پستان نرم و چرب شود. قبل از شیردادن از یک حوله مرطوب و گرم روی پستان قرار دهیم.

در هر بار شیردهی ، شیردادن از پستانی که کمتر دچار مشکل است شروع کند. پر بودن طبیعی پستان : در روز سوم بدلیل افزایش تولید شیر ،خون بیشتر هم در پستان جریان دارد و پستان ها گرم ، پر و سنگین میشود که طبیعی است که برای رفع آن باید نوزاد مکرر تغذیه شود و در بین وعده ی تغذیه کمپرس سرد روی پستان گذاشته شود

احتقان پستان :

در این مورد پستان ها حساس ، متورم ، گرم و سفت هستند و مادر نیز درجاتی ار تب و سردرد دارد.

- تخلیه مکرر هر ۲ ساعت یکبار -ماساژ ملایم پستانها ، استفاده از داروهای ضد درد(با نظر پزشک)- گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ پس از شیردهی و قرار دادن برگ کلم پیچ شسته شده برروی پستان در کاهش درد و التهاب مؤثر است در صورت عدم بهبود به پزشک مراجعه نماید.

از سرگیری مقاربت: بهتر است به علت خطر عفونت و خونریزی تا ۳ هفته و اگر اپی زیاتومی شده(برش) تا ترمیم کامل یا ۴ تا ۶ هفته از مقاربت اجتناب کند.

- خستگی ناشی از نگهداری نوزاد ممکن است میل جنسی را کاهش دهد که موقتی است و تغییرات هورمونی باعث خشکی مهبل (واژن) میشود در این صورت میتوان از کرم نرم کننده استفاده کرد.

مصرف مکمل های دارویی:

- ۱- اسید فولیک : از ابتدا تا پایان بارداری روزانه یک عدد با دوز ۴۰۰میکرو گرم و ترجیحاً از ۳ ماه قبل از بارداری
- ۲- آهن: از هفته ۱۶ بارداری تا پایان بارداری ،یک عدد قرص آهن روزانه
- ۳- مولتی ویتامین: از هفته ۱۶ بارداری تا پایان بارداری، روزانه یک عدد قرص یا کپسول مولتی ویتامین
- ۴- اسید فولیک : از ابتدا تا پایان بارداری روزانه یک عدد با دوز ۴۰۰میکرو گرم و ترجیحاً از ۳ ماه قبل از بارداری
- ۵- آهن: از هفته ۱۶ بارداری تا پایان بارداری ،یک عدد قرص آهن روزانه



عنوان:

مراقبت مادرپس از زایمان

تهیه کننده:

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت. مرداد ۹۶

شماره: AP6

کانال تلگرامی: T.me/samavat96

آدرس سایت: sma.babackanit.ir

شستشوی روزانه محل برش (اپی زیاتومی) با سرم شستشو و بتادین
نشستن روزانه ۳-۴ نوبت و هر بار ۳۰-۲۰ دقیقه در لگن سرم شستشو (توصیه می شود لگن استیل باشد و روی پایه ای گذاشته شود و مادر خودش را با دوش یا دستگیره حمام نگه دارد و داخل لگن بنشیند)

مراحل زایمان: زایمان شامل سه مرحله می باشد

مرحله اول: از ۵ تا ۱۰ سانتیمتر دیلاتاسیون

مرحله دوم: مرحله خروج جنین

مرحله سوم: مرحله خروج جفت و بند ناف

در هر مرحله از زایمان ورزشها و تنفس های خاص خود را را دارد که سیر زایمان را بهتر و درد را کمتر میکند

برنامه ریزی برای زایمان:

قبل از شروع علائم ضریب الوقوع بودن زایمان که شامل درد، آبریزی، لکه ریزی و... باید جهت زایمان برنامه ریزی شود تا مادر در هنگام پذیرش آرامش داشته باشد مثل آماده کردن لباس و وسایل مورد نیاز نوزاد، آماده کردن وسایل مورد نیاز خود شامل شورت و نواربهداشتی، آماده کردن تمام مدارک پزشکی، ساکن بودن در شهر و محلی نزدیک به بیمارستان در اواخر بارداری.

ورزشهای پس از زایمان

بعد از زایمان برای برگشت تمام تغییرات دوران بارداری ورزشهایی توصیه شده است که در کلاسهای آمادگی برای زایمان این ورزشها توضیح داده می شوند.

زایمان طبیعی: راهی روشن به سوی سلامتی مادران و فرزندان

مرکز مشاوره شیردهی: در مانگه شماره ۱

خیابان بهار تلفن: ۳۴۱۱۲۰۷۹

نکته: در صورتی که قرص یا کیسول مولتی ویتامین دارای اسید فولیک است نیاز به دادن قرص اسید فولیک جداگانه از هفته ۱۶ به بعد نمی باشد.

پس از زایمان: یک عدد قرص آهن و یک عدد قرص یا کیسول مولتی ویتامین مینرال روزانه یک عدد تا ۳ ماه پس از زایمان

علائم خطر مادری پس از زایمان:

با مشاهده هر یک از علائم زیر فوراً با پزشک ماما تماس گرفته شود:

خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول - تب و لرز - مشکل در دفع مدفوع - خروج ترشحات بدبو و چرکی 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 سفیدی پستانها - احساس توده در مهبل - درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

فاصله گذاری بین موالید و روشهای آن:

روشهای قابل استفاده برای مادران شیرده:

- بلافاصله پس از زایمان: کاندوم، T.L (تا یک هفته پس از زایمان)

از ۶ هفته تا ۶ ماه پس از زایمان: لاینسترونول و ZUD, T.L, DMPA

بهداشت فردی:

در کسانی که اپی زیاتومی شده اند استفاده از کیسه یخ بر روی محل بخیه ها در چند ساعت اول پس از زایمان، حمام آب گرم در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان، دراز کشیدن به پهلو، استفاده از بالش هنگام نشستن به کاهش درد و بهبود سریع آن کمک کند.

پس از ۱۰ روز ترشحات خون آلود کمرنگ تر میشود و معمولاً ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد و تا زمان کاهش ترشحات نوار بهداشتی مرتب عوض شود. استحمام روزانه و ترجیحاً ایستاده مفید است.