



آموزش بهداشت فردی و اپی زیاتومی پس از
زایمان طبیعی

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده
مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
پزشک معالج:	بخش: اتاق: تخت:	نام:	نام پدر:
تاریخ پذیرش:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

فواید زایمان طبیعی:

- ❖ عفونت و خونریزی در زایمان طبیعی نسبت به سزارین کمتر است.
- ❖ چنانچه زایمان بدون بخیه (اپی زیاتومی) باشد، هیچ گونه دردی در چند روز اول وجود ندارد.
- ❖ در زایمان طبیعی مشکلی برای شیردهی، انجام فعالیت های روزانه و ورزش وجود ندارد.

مراقبت های پس از زایمان:

۶ هفته اول بعد از زایمان، دوره نقاهت پس از زایمان نامیده می شود. در این مدت لازم است مادر در چند نوبت توسط کارکنان بهداشتی، مراقبت شود. پدر و مادر باید به تغییرات طبیعی و خطراتی که سلامت مادر و نوزاد را تهدید می کند، آگاه بوده و در صورت بروز علائم خطر در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه نماید.

تغذیه:

- ❖ رژیم غذایی مادران شیرده نسبت به مادران باردار از کالری و پروتئین بیشتری برخوردار است.
- ❖ برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین ها مصرف روزانه یک قرص آهن و مولتی ویتامین توصیه می شود. مصرف دانه های مغذی، سبزی تازه و نوشیدن روزانه ۱۲-۸ لیوان آب توصیه می گردد.
- ❖ در زمان شیردهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مانند: گوجه فرنگی، پیاز، کلم، ادویه زیاد و شکلات خودداری نمایید.

مراقبت از نوک پستان:

- ❖ هنگام شیر دادن به نوزاد، تمیز کردن نوک پستان با آب کافی است و نیاز به صابون نیست.
- ❖ در صورتی که شیرخوار فقط از نوک پستان بمکد، سبب ایجاد زخم یا شقاق نوک پستان می شود که برای جلوگیری از زخم باید هاله قهوه ای پستان کاملاً در دهان نوزاد قرار گیرد. همچنین پس از پایان هر وعده شیردهی یک قطره از شیر را روی نوک پستان بریزید.
- ❖ در روز های اول پس از زایمان پستان ها ممکن است پر شیر، بزرگ، سفت و دردناک شوند. در چنین مواقعی باید مادر به نوزاد به طور مکرر شیر دهد تا مکیدن شیرخوار قوی شود. سپس با حوله گرم پستان را کمپرس کند. دوش آب گرم بگیرد. اگر نتوانست شیر بخورد، باید شیر را دوشیده و با فنجان و قاشق به شیرخوار بخوراند.



آموزش بهداشت فردی و اپی زیاتومی پس از

زایمان طبیعی

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

❖ در روزهای اول بعد از زایمان، آغوز که حاوی پروتئین بیشتر و مواد ایمن ساز مشابه واکسن است، در پستان ها تولید و ترشح آن تا ۵ روز ادامه می یابد. سپس به شیر تبدیل می شود. تغذیه نوزاد با آغوز در روز های اول پس از تولد بسیار مفید و ضروری است

نزدیکی پس از زایمان:

در این دوران به علت داشتن خونریزی و درد، تا زمانی که بخیه ها ترمیم نشده اند، نزدیکی صلاح نیست. بهبود بخیه ها ۲۰ روز طول می کشد و قابل جذب می باشند.

یبوست:

اغلب خانم ها در روز های اول بعد از زایمان دچار یبوست می شوند و به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می رود. رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی مناسب و دارای فیبر، سبزیجات و میوه تازه به رفع آن کمک می کند.

علائم خطر پس از زایمان:

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

درد زیر دل و ساق پا
لمس توده با درد، تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها
تب و لرز
درد، سوزش هنگام ادرار کردن و تکرر ادرار
سردرد و رنگ پریدگی

خونریزی بیشتر از حد قاعدگی
درد، تورم و قرمزی پستان ها
خروج ترشحات بدبو از واژن
بی اختیاری ادرار و مدفوع
افسردگی شدید

درد پس از زایمان:

به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده، گاهی در روز های اول پس از زایمان، درد هایی مشابه درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد موسوم است. این درد با شیردهی بیشتر می شود که علت آن ترشح هورمونی است که با شیردهی بیشتر ترشح شده و سبب انقباض رحم می گردد. اگر درد شدید و مداوم شده، یا همراه با تب و خونریزی باشد، به پزشک مراجعه نمایید.

ورزش:

برای بازگشت سریع تر ماهیچه های شکم و سایر قسمت ها به حالت اولیه، انجام حرکات زیر نظر پزشک متخصص زنان در زمانی که زایمان آن ها طبیعی بوده، توصیه می گردد.

گروه های حامی بیمارستان:

شماره تماس بیمارستان: ۰۱۱۵۵۲۲۲۰۳۱-۴

بخش زنان - داخلی ۳۳۵ (خانم حلاجیان و خانم باقری)

بخش لیبر - داخلی ۳۲۷ (خانم رستمی نسب و خانم قهرمانی)

بخش اطفال - داخلی ۳۳۸-۳۳۷ (خانم معصومی و خانم موسی پور)

منابع:

۱- کتاب بارداری و زایمان ویلیامز- ۲۰۱۸

۲- راهنمای کشوری مادر و نوزاد