کد سند QMS–PM–ED–۰۱۲–۰۰

خود مراقبتی بعد از زایمان طبیعی

گروه هدف : زنان باردار

تهیه کننده : گروه اموزش به بیمار



بیمارستان امام جعفر صادق ع الیگودرز

بهار ۱۴۰۵

شماره تماس: ۴–۴۳۳۲۳۰۹۲–۰۶۶
شماره داخلی :۱۰۳۵

مراقبت از پستان

بعد از زایمان هورمون پرولاکتین از غده هیپوفیز ترشح می شود تا غدد پستان مادر را برای ترشح شیر آماده سازد. مکیدن کودک از پستان مادر نیز در ترشح شیر بسیار موثر است بنابراین هرچه زودتر باید نوزاد را به سینه مادر گذارد.

برگشت سیکل قاعدگی

اگر مادر به کودک خود شیر بدهد قاعدگی او معمولا پس از 4 تا 6 هفته پس از تولد نوزاد شروع می شود. در موارد ممکن است قاعدگی نامنظم یا حتی تا زمانی که مادر به کودک خود شیر می دهد شروع نگردد. بنابراین شروع قاعدگی هر خانمی متفاوت می باشد که علت آن هنوز مشخص نشده است. مقدار دفع خون نیز در هر قاعدگی ممکن است بسیار جزئی، متوسط یا بسیار زیاد باشد ولی به تدریج طبیعی خواهد شد.

پیشگیری از حاملگی مجدد

قبل از این که قاعدگی مادری پس از زایمان شروع گردد ممکن است تخمدان او تخمک آزاد کند و اگر آمیزش جنسی با شوهر خود انجام دهد ممکن است مادر دوباره حامله گردد، بنابراین هر خانمی پس از زایمان قبل از آمیزش با شوهر خود باید یکی از روش های مناسب پیشگیری از حاملگی را انتخاب و انجام دهد.

ملاقات با پزشک پس از زایمان

مادر باید پس از زایمان بار دیگر توسط پزشک معاینه گردد تا مطمئن شود عملکرد دستگاه های مختلف بدن سیر طبیعی دارند. این ملاقات باید 4 تا 6 هفته پس از زایمان انجام گیرد ولی اگر مادر سزارین شده است باید زودتر مراجعه کند تا بخیه ها برداشته شود و پزشک و مادر مطمئن شوند که مشکل خاصی در ارتباط با عفونت به وجود نیامده باشد.

منبع:

www.pishgiri.ir

مراقبت مادر بعد از زایمان طبیعی

مادر بعد از زایمان طبیعی ممکن است احساس ضعف و بی حالی نماید ولی با تغذیه کافی و کامل و ورزش مناسب و داشتن آرامش می تواند به حالت قبل از حاملگی برگردد و وظیفه پرستاری و تغذیه نوزاد خود را انجام دهد. مادر بعد از زایمان معمولاً احساس تورم و درد در ناحیه رحم خود می کند همچنین در پستان های خود احساس سنگینی می کند این ناراحتی ها به تدریج از بین می رود.

انقباضات رحم

تمام خانم ها پس از زایمان در رحم خود انقباضاتی حس می کنند زیرا رحم کوچک می شود و به محل خود بر می گردد. اگر مادر قبلا زایمان داشته است این انقباضات شدیدتر خواهد بود. بیشتر مادران این انقباضات را هنگام شیر دادن به کودک خود حس می کنند زیرا ماده اکسی توسین که موجب خروج شیرمادر می گردد باعث انقباض رحم نیز می شود. این انقباضات پس از 3 تا 4 روز از بین می رود.

ترشح دستگاه تناسلی

بعد از زایمان مقداری ترشحات مخاطی و خونی مخصوصا زمانی که مادر از خواب برمی خیزد از دستگاه تناسلی او خارج می گردد. دفع این نوع ترشحات طبیعی است و نشانه التیام رحم است و ممکن است تا 6 هفته ادامه یابد. اگر این ترشحات با خونریزی زیاد یا بوی بد همراه باشد، مادر بلافاصله به پزشک مراجعه کنند.

پیشگیری از پیدایش عفونت

مادر پس از زایمان باید اصول بهداشتی را کاملا رعایت نماید تا دچار عفونت دستگاه تناسلی و ادراری نشود. به این ترتیب که پس از دفع مدفوع دستگاه تناسلی خود را از بالا به پایین بشوید تا مدفوع موجب عفونت دستگاه تناسلی و ادراری او نگردد. پس از دفع مدفوع یا تعویض پد، دستها باید شسته شوند.

پیشگیری از یبوست

اگر مادر زایمان مشکل یا بخیه داشته باشد دفع مدفوع او دشوار است بنابراین هر روز باید راه برود و مواد غذایی فیبردار (سبزیجات و میوه جات) مصرف کند و اگر با رژیم غذایی بهبود نیافت داروی ملین استفاده نماید و هر روز حداقل 4 لیوان آبمیوه یا آب ساده مصرف نماید.

کمر درد

کمر درد بعد از زایمان بسیار شایع است و ماه ها طول می کشد زیرا در دوران بارداری ستون فقرات جنین در حال رشد را تحمل می کند. همچنین در دوران بارداری رباط ها و مفاصل نیز شل می گردند و مادر باردار را برای کمر درد آماده می سازند. از طرف دیگر خود حاملگی سبب می شود که مادر به عقب تکیه کند و شکم خود را به جلو ببرد. بعد از تولد نوزاد، شیر دادن مادر نیز موجب کمردرد می گردد. بنابراین اگر مادر بعد از زایمان ورزش های سبک انجام دهد و عضلات شکم و پشت خود را تقویت کند کمر درد او به تدریج بهبود خواهد یافت.

