

آموزش خود مراقبتی به مادران پس از زایمان طبیعی



منبع: کتاب دوستدار مادر و کودک

تهیه کننده: فهیمه یوسفی

کارشناس مامایی

خونریزی پس از زایمان

۱. به اندازه کافی استراحت داشته باشید باید از انجام تمرین های ورزشی هوازی ۴-۶ هفته پرهیز شود.

۲. مصرف آهن و ویتامین ها تا ۳ ماه پس از زایمان

۳. استفاده از رژیم غذایی متوازن

۴. محدود کردن چای و قهوه .

۵. میزان خونریزی تا ۳ روز اول در حد

پریود و سپس تا روز ۱۰ به حد لکه بینی

میرسد. در صورت تشدید خونریزی مراجعه به پزشک

تب پس از زایمان

لباس زیاد نپوشید در صورت داشتن تب.

مایعات زیاد بنوشید از داروهای ضد تب

مانند استامینوفن استفاده کنید. در صورت

احتقان پستان شیردهی را ادامه داده و پس

از آن از کمپرس اب سرد استفاده کنید. به

یاد داشته باشید تب میتواند اولین علامت

بیماری جدی پس از زایمان باشد.

درد پستان

ترک خوردن نوک پستان اغلب به دلیل شیوه نادرست شیردهی می باشد اصلاح روش های شیردهی و اغوش گرفتن نوزاد و گذاشتن کیسه یخ ۲ تا ۳ دقیقه قبل شیر دادن و پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد و مالیدن یک قطره از شیر مادر روی نوک سینه به کاهش درد و بهبود ترک خوردن سینه کمک می کند. در روزهای ۳ تا ۵ به دلیل افزایش حجم شیر پستان ها دچار احتقان می شوند که تخلیه هر ۲ ساعت و ماساژ ملایم و گذاشتن کیسه اب گرم قبل شیردهی و کیسه یخ بعد شیردهی و مصرف مسکن می تواند کمک کند.

درمان یبوست

عدم اجابت مزاج ۱-۲ روز بعد زایمان طبیعی است. استفاده زیاد از مایعات و رژیم غذایی حاوی فیبر مثل الو و انجیر کمک کننده می باشد. استفاده از شربت شیر منیزی نیز خوب می باشد.

درد و گرفتگی پاها:

استراحت و ماساژ ملایم و گرمای موضعی و مسکن‌ها می‌تواند درد را رفع نماید. داشتن رژیم حاوی پتاسیم و کلسیم مثل موز و لبنیات برای کارکرد عضلات ضروری است. ولی باید بخاطر داشت که درد و قرمزی و سفت شدن ساق پا به صورت یه طرفه نشان‌دهنده ایجاد لخته خون در عروق تحتانی است و باید سریع به پزشک مراجعه نمود.



افسردگی بعد زایمان

تغییرات خلق و خو پس از زایمان طبیعی است. سعی کنید احساسات خود را با همسرتان در میان بگذارید. بقدر کافی بخوابید و برای رسیدگی به نوزاد از دیگران کمک بخواهید. بقدر غذا و مایعات بخورید و ورزش سبک انجام دهید. و از مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

کنترل بارداری و سلامت جنین:

توصیه می‌شود تا ۳ هفته بعد زایمان آمیزش انجام نشود چون احتمال عفونت زیاد می‌باشد. معمولاً قاعدگی ۶-۸ هفته پس از پایان شیردهی آغاز می‌شود ولی ممکن است تا ۴ هفته پس از زایمان نیز شروع شود. شیردهی روش خوبی برای فاصله گذاری بین بارداری‌ها می‌باشد. شیردهی منجر به خشکی واژن و کاهش تمایل به نزدیکی می‌شود که موقتی می‌باشد.

بهداشت محل بخیه‌ها :

باید محل بخیه‌ها را خشک و تمیز نگه دارید برای کاهش تورم از کمپرس آب سرد هر ۲ ساعت به مدت ۱۰ دقیقه استفاده کنید. یخ را داخل کیسه گذاشته و کیسه را داخل پارچه نخی و روی زخم بگذارید. سپس از کمپرس آب گرم استفاده کنید. ناحیه شرمگاهی از جلو به عقب باید تمیز شود. استفاده از گرمای چراغ مطالعه نیز کمک کننده می‌باشد. زود به زود پوشک و لباس زیر خود را عوض کنید و از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید. و رژیم غذایی خود را طوری رعایت نمایید که دچار یبوست نشوید و در صورت خروج ترشحات بدبو از محل بخیه‌ها حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

