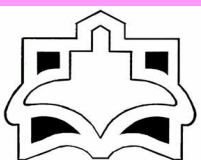


# مراقبت دوران بعد از زایمان



مرکز آموزشی درمانی سینا

رضایی آشتیانی

واحد آموزش دفتر پرستاری

۳۰ تیر ۱۴۰۳

## خطرات دوران بعد از زایمان

ممکنست در دوران بعد از زایمان مشکلاتی ایجاد شود که منجر به عوارض جدی و غیر قابل برگشت شود بنابراین مادر باید در دوران بعد از زایمان به محض مشاهده هر یک از علائم زیر به خانه بهداشت ، مراکز بهداشتی / درمانی مراجعه نماید..

- سرگیجه
- علائم شوک مثل سردی اندامها ، تنفس تند، گیجی و سردرد
- درد شدید و ورم ناحیه بخیه ها - هرگونه اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج
- هرگونه درد و قرمزی و تورم پستانها و درد زیر دل - تب و لرز
- ترشح بدبو و غیر طبیعی از واژن
- خونریزی بیش از حد یا متوسط و مداوم و خونریزی بعد از ده روز پس از زایمان
- رنگ پریدگی
- درد و تورم و قرمزی ساق پا
- تنگی نفس

برای نرم کردن نوک پستان در آخر شیردهی بهتر است قطره ای از شیرتان را روی آن بمالید.

مادر باید قبل از هر بار شیردهی دستهایش را با آب و صابون بشوید. اگر خروج شیر از پستان موجب خیس شدن لباس مادر شود میتواند از یک پارچه تمیز استفاده نماید.



برای حفظ تعادل روانی مادر و شیرخوار شیردهی در حالت آرامش و داشتن وضو و با یاد خدای بزرگ انجام شود..

در هنگام شیردهی برای نرم کردن نوک پستان نیازی به پماد یا مواد ویژه نیست. همچنین بهتر است از محصولات دارای الکل و یا مواد نفتی استفاده نشود. برای تمیز کردن نوک پستان فقط باید از آب استفاده شود. چون صابون نوک پستان را خشک می کند.



## توصیه های دوران بعد از زایمان

- در صورتی که بیمار مشکلی در بخیه ها ی اپیزیاتومی پیدا نکند شستشو با آب ولرم پس از هر بار اجابت مزاج و سپس خشک کردن با سشوار توصیه می شود و استفاده از بتادین توصیه نمی شود. شستشوی محل بخیه ها با بتادین رقیق فقط در صورت صلاحدید پزشک انجام شود.
- در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان از بستر برخاسته و حرکت کند. تحرک زود هنگام بعد از زایمان و مصرف مایعات فراوان جهت جلوگیری از لخته شدن خون توصیه می شود.
- تعویض لباسهای زیر و نوارهای بهداشتی در فواصل کوتاه و شستشو و خشک نمودن آن در نور آفتاب یا بوسیله اتو توصیه می شود.
- در صورت وجود بخیه های اپیزیاتومی تا ۶ هفته و در صورت نداشتن بخیه تا ۳ هفته عدم نزدیکی توصیه می شود. حتماً یک راه مطمئن پیشگیری از بارداری را انتخاب نماید.

## مقدمه

دوران بعد از زایمان دوران بسیار حساسی است. مادر در این دوران در معرض خطرات احتمالی است. بنابراین مراقبت از مادر در این دوران باید جدی گرفته شود. ده روز اول بعد از زایمان مرحله حساسی است. بنابراین مادر باید یک بار در روز دهم و یکبار قبل از روز چهارم جهت تکمیل مراقبتها و مشاوره برای پیشگیری از بارداری و فاصله گذاری بین زایمانها به مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه نماید.

