

مراقبت دوران بعد از زایمان



مرکز آموزشی درمانی سینا رضایی آشتیانی

واحد آموزش دفتر پرستاری

۳۰ تیر ۱۴۰۵

خطرات دوران بعد از زایمان:

ممکن است در دوران بعد از زایمان مشکلاتی ایجاد شود که منجر به عوارض جدی و غیرقابل 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 خونریزی

- ترشح بد بو و غیرطبیعی واژن

- خونریزی بیش از حد یا متوسط و مداوم و خونریزی بعد از ۱۰ روز پس از زایمان

- رنگ پریدگی و تنگی نفس

- درد و تورم و قرمزی ساق پا

برای نرم کردن نوک پستان در آخر شیردهی بهتر است

قطره ای از شیرتان را روی آن بمالید.

-مادر باید قبل هر بار شیردهی دست هایش 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.



مقدمه

-در صورت وجود بخیه های اپی زیاتومی تا ۶ هفته و در صورت نداشتن بخیه تا ۳ هفته عدم نزدیکی توصیه میشود

حتما یک راه مطمئن پیشگیری از بارداری را انتخاب نمایید.مادر باید از خوردن غذا های نفاخ و دیر هضم پرهیزد. 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 میکند.

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 یکبار در روز دهم و یکبار قبل از روز چهلیم جهت تکمیل مراقبتها و مشاوره برای پیشگیری از بارداری و فاصله گذاری بین زایمانها به مراکز بهداشتی-درمانی مراجعه نماید.

توصیه های دوران بعد از زایمان:

-شستشو محل اپی زیاتومی با سرم شستشو به طور مرتب روزانه چندین بار در بهبودی بسیار تاثیر دارد.بهتر است بعد از شستشو محل مورد نظر با سشوار یا نور لامپ خشک 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 نوار های بهداشتی در فواصل کوتاه و شستشو و خشک نمودن آن در نور آفتاب یا به وسیله اتو توصیه می شود.



