

- بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
- جلسه هفتم کلاس های آمادگی برای زایمان
- تنظیم: مریم گنجور

محتوای جلسه هفتم:  
مراقبت پس از زایمان  
علایم خطر پس از زایمان  
تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی

# مراقبت پس از زایمان

معمولا شش هفته پس از زایمان دوره ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن به تدریج به حالت قبل از بارداری بر می گردد

# مراقبت پس از زایمان

رحم:

بلافاصله پس از زایمان رحم شروع به **کوچک شدن** می کند  
در عرض **دو هفته** به داخل لگن برمی گردد

پس از **۴ تا ۶ هفته** تقریبا برابر اندازه قبل از بارداری است

درد پس از زایمان در رحم **در زمان شیردهی** بیشتر است

در کسانی که اپی زیاتومی شده اند استفاده از کیسه یخ بر روی محل بخیه ها  
در چند ساعت اول پس از زایمان، قرار گرفتن به پهلو، استفاده از بالش هنگام  
نشستن به کاهش درد و بهبود سریع کمک میکند

# مراقبت پس از زایمان

ترشحات رحم

در چند روز اول پس از زایمان: ترشحات زیاد و خونی

بعد از ۳ یا ۴ روز: ترشحات خون آلود

پس از ۱۰ روز: کم رنگ تر میشود

تداوم خون ریزی بیش از حد قاعدگی پس از هفته اول نیاز به بررسی دارد

معمولا خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد

رعایت بهداشت فردی بسیار اهمیت دارد

# مراقبت پس از زایمان

برگشت قاعدگی:

گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال بعد از زایمان قاعده نشود اما بایستی بداند که امکان **تخمک گذاری و بارداری** وجود دارد

اگر مرتب به فرزند خود شیر دهد معمولاً **۶ هفته** و اگر شیر ندهد **۳ هفته** پس از زایمان احتمال بارداری مجدد وجود دارد

# مراقبت پس از زایمان

به طور مرتب مثانه تخلیه شود  
احساس درد هنگام تخلیه ادرار به علت اپی زیاتومی  
تداوم هر نوع مشکل در ادرار کردن نیاز به بررسی دارد

# مراقبت پس از زایمان

- عملکرد روده ها
- عدم دفع مدفوع تا ۲روز پس از زایمان طبیعی است
- اصلاح رژیم غذایی و تحرک و تمرین های کششی از یبوست و بواسیر جلوگیری می کند



# مراقبت پس از زایمان

کاهش وزن:

کاهش وزن حدود ۵ تا ۶ کیلوگرم بلافاصله پس از زایمان  
برگشت وزن مادر به قبل از زایمان حدود شش ماه بعد از زایمان

# مراقبت پس از زایمان

## اندوه پس از زایمان:

در چند روز اول پس از زایمان ممکن است مادر به دلیل فشارهای روانی ناشی از ترس استرس و هیجان بارداری ورود نوزاد و تغییرات ایجاد شده در خانواده خستگی ناشی از کم خوابی و نگرانی در مورد مراقبت نوزاد در ساعاتی از روز اندوهگین شود

# مراقبت پس از زایمان

تغییرات خلق و خو و رفتار:

گریه کردن

بی علاقه‌گی نسبت به هر فعالیت

بی‌خوابی یا پر خوابی

تغییرات وزن

خستگی و کاهش انرژی

# مراقبت پس از زایمان

این حالات معمولاً طی هفته اول پس از زایمان مشاهده می شود و تا روز دهم بهبود می یابد

همسر و اطرافیان نقش مهمی در بهبود این وضعیت دارند

تغییرات روحی مادر طبیعی و گذرا است و لازم است به مادر توجه و محبت بیشتری شود

در صورت طولانی شدن این علائم باید به پزشک و روانشناس مراجعه کرد

# مراقبت پس از زایمان

فعالیت و استراحت:

خستگی پس از زایمان بسیار شایع است

باید شرایطی فراهم شود که مادر در روزهای اول بیشتر استراحت کند

فراهم کردن محیطی آرام و نیز کم کردن دید و بازدیدها در این روزها ضروری است

# مراقبت پس از زایمان

## تغذیه

تولید شیر نیاز به انرژی دارد و مادری که شیر می دهد باید انرژی بیشتری دریافت کند

مصرف **قرص آهن و مولتی ویتامین تا ۳ ماه** پس زایمان ادامه یابد  
مواد غذایی حاوی **پروتئین و کلسیم و ویتامین** به میزان بیشتر مصرف شود  
مصرف **مواد غذایی چرب و شیرین** کاهش یابد  
به میزان **۶ تا ۸ لیوان** در روز مایعات بنوشد  
از مصرف نوشیدنی های محرک خودداری کند

# مراقبت پس از زایمان

مقاربت:

تا ۳ هفته اجتناب از مقاربت به علت خطر عفونت و خون ریزی  
در زنانی که اپی زیاتومی شده اند تا ترمیم کامل محل برش که معمولا  
۴ تا ۶ هفته طول می کشد

# مراقبت پس از زایمان

علائم خطر پس از زایمان:

خون ریزی بی شاز حد قاعدگی در هفته اول  
تب ولرز

خروج ترشحات بد بو و چرکی از واژن

درد وورم یکطرفه ساق وران

افسردگی شدید

درد شکم یا پهلوها

سوزش یا دردهنگام ادرار کردن

درد و تورم و سفتی پستان ها

درد و سوزش و ترشح و از محل بخیه ها



# مراقبت پس از زایمان

## معاینه پس از زایمان

مادر برای اطمینان از سلامتی خود و فرزندش و دریافت مراقبت های پس از زایمان به پایگاه های سلامت مراجعه نماید

# مراقبت پس از زایمان

## تزریق آمپول روگام

در مادرانی که گروه خونی آنها منفی است که اصطلاحاً اره‌اش منفی نیز می‌گویند

در صورت مثبت بودن گروه خونی پدر نوزاد در طی حاملگی بین هفته های ۲۸ تا ۲۴ بانظر پزشک یا ماما اولین دوز آمپول روگام به مادر تزریق می‌شود

دوز بعدی در صورت نیاز حداکثر ۷۲ ساعت پس از تولد

ممنون از توجهتون

## محتوای جلسه هشتم:

مروری بر برنامه ریزی زایمان

باروری سالم

آمادگی سایر اعضای خانواده

مراقبت از نوزاد و علائم خطر نوزاد

مرور کلی آموزش شیردهی

تمرین های کششی تنفسی و تن آرامی