



بیماران سیدالشهدا (ع) فارسان



خودمراقبتی مادر بعد از زایمان

بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص

بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم: فاطمه رحیمی کارشناس مامایی

با همکاری: سوپر وایزر آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: خرداد ۱۴۰۲

کد پمفلت: SCPP P- QIF۱۹۱

در صورت درد همراه تب و قرمزی علامت عفونت است که باید به مراکز درمانی مراجعه کرد.

توصیه های خانگی:

اصلاح نحوه شیردادن و بغل کردن نوزاد هنگام شیردهی و گذاشتن یخ ۳ دقیقه قبل از شیر دادن، و پاک کردن بزاق نوزاد و مالیدن یک قطره از شیرمادر روی نوک پستان به کاهش درد و بهبود ترک خوردن کمک می کند پر بودن یا تورم پستان که نمی تواند تخلیه گردد، معمولاً به دلیل بسته بودن مجرای شیر است و نه عفونت.

احتقان پستان در روزهای ۳-۵ بعد از زایمان رخ می دهد که به علت افزایش حجم شیر است و تخلیه مکرر شیر هر ۲ ساعت و ماساژ ملایم و گذاشتن کیسه گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ بعد از شیردهی و مصرف داروی مسکن می تواند کمک کننده باشد. اگر توصیه ها را طی ۲۴ ساعت انجام داده ولی بهبودی حاصل نشد به پزشک مراجعه کنید.

اگر کودک خود را با شیر مصنوعی تغذیه می کنید، احتمال قدری ورم و قرمزی در سینه وجود دارد که می توانید با بستن سینه بندهای تنگ از تحرک نوک پستان جلوگیری کنید. استفاده از دارو برای قطع شیردهی توصیه نمی شود.

یبوست: یکی از مشکلات بعد از زایمان است بخصوص برای مادرانی که قبل از زایمان نیز یبوست داشتند. ۲ یا ۳ روز بعد از زایمان ممکن است اجابت مزاج وجود نداشته باشد که هرچند طبیعی است ولی ممکن است یبوست تلقی شود. کاهش حرکت روده چند دلیل دارد

منابع: راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) وزارت

بهداشت، درمان، آموزش پزشکی

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

درد بعد از زایمان: بسیاری از زنان درد لگنی مشابه درد زایمان را بعد از زایمان تجربه می کنند. این دردها از زایمان دوم به بعد شایع است. هرچه تعداد زایمانها بیش تر باشد شدت درد بیشتر می شود. علت این دردها انقباض رحم است که حین شیردهی شدیدتر می شوند. باعث کاهش خونریزی می شوند.

در صورت موارد زیر به مراکز درمانی مراجعه کنید

تب. درد مستمر (کرامپی نیست). درد با گذر زمان شدید می شود.

توصیه های خانگی

در چند روز اول توصیه به مصرف مسکن می شود نیم ساعت قبل از شیردهی مصرف شود کمپرس گرم یا حمام گرم

یبوست: ۲ یا ۳ روز بعد از زایمان ممکن است اجابت مزاج وجود نداشته باشد که هرچند طبیعی است ولی ممکن است یبوست تلقی شود. کاهش حرکت روده چند دلیل دارد

توصیه های خانگی: خیلی از مادران مخصوصاً شکم اولها یادشان می روند به خودشان برسند به علت درگیر بودن برای نوزاد که توصیه می شود از خود مراقبت کنید.

استفاده از رژیم غذایی پرفیبر نامحلول مثل آلو انجیر خاکشیر و مایعات فراوان

استفاده منظم از مسهل ها که بدون نسخه قابل تهیه هستند فکر خوبی نیست. شربت شیر منیزی (۳۰ سی سی یا دو قاشق پر غذاخوری) یک یا دو بار در روز می تواند کمک کننده باشد.

گاهی تورم و زخم هموروئید اجابت مزاج را مشکل می کند اگر مدفوع نرم باشد مشکل حل می شود وگرنه در صورت درد شدید و خونریزی به پزشک مراجعه شود.

درد پستان: شایعترین علت درد پستان تورم پستان است. شیردهی و تخلیه شیر این پری را کمتر می کنند.

خونریزی بعد از زایمان: مقداری خونریزی بعد از زایمان طبیعی و قابل انتظار است. معمولاً خونریزی بعد از زایمان زیاد است و به تدریج کم می شود. در موارد زیر به مراکز درمانی مراجعه کنید

- خونریزی شدیدت (شبيه خونریزی ماهانه)
- آغشته شدن نوار بهداشتی به خون در هر ساعت
- درد لگنی و شکمی
- ترشحات بدبو
- دفع لخته بزرگ و شدید
- احساس سرگیجه و سبکی سر، سیاهی رفتن چشمها
- تبدیل شدن مجدد ترشحات از روز چهارم به بعد به خون (چون بعد روز چهارم زرد رنگ و و بعد روز دهم سفید رنگ می شود و سپس قطع می شوند)
- اگر ترشحات و خونریزی بهبود یافت و علائم بالا را نداشتید توصیه ای زیر را اجرا کنید .
- ✓ به اندازه کافی استراحت کنید
- ✓ فعالیت معمول روزانه ظرف ۳-۴ روز بعد از زایمان مشکلی ندارد ولی باید از ورزشهای هوازی ۶ هفته پرهیز کرد
- ✓ مایعات زیادی بنوشید. ۶-۸ لیوان آب، آب میوه، یا نوشیدنی های بدون کافئین
- ✓ نوشیدن مایعات محرک مثل چای و قهوه را محدود کنید
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین بپرهیزید
- ✓ قرص آهن و مولتی ویتامین تا ۳ ماه بعد از زایمان توصیه می شود
- ✓ از رژیم غذایی متوازن استفاده کنید

- ✓ لباس زیر را خشک نگه دارید و روزانه تعویض کنید
- ✓ از ایستادن طولانی مدت یا نشستن طولانی مدت روی صندلی خودداری کنید.

تب بعد از زایمان: تب خفیف بعد از زایمان بسیار شایع است که اکثر زنان دمای حدود ۳۷/۵-۳۸ در طول ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان دارند که معمولاً کمتر از ۱۲ ساعت به طول می انجامد. در مادرانی که سزارین شده اند تب شایعتر است. تب بالا بعد از زایمان ممکن است نشانه عفونت باکتریایی باشد اگر سزارین، پارگی واژن یا اپیزیاتومی رخ داده باشد. زخم ممکن است عفونت کند

در موارد زیر به مراکز درمانی مراجعه کنید

تب بالای ۳۸/۵ بیشتر از ۱۲ ساعت به همراه کمر درد یا درد پهلو یا ترشحات بدبو و تکرر ادرار یا محل برش تورم داشته باشد و ترشحات چرکی دارد. یا قرمزی پشت ساق پا یا تورم و درد یا تنگی نفس و سرفه و درد قفسه سینه غیر معمول وجود داشته باشد

توصیه های خانگی

- ✓ لباس زیادی نپوشید، اگر لرز دارید لباس گرم بپوشید
- ✓ حواستان باشد تب می تواند اولین علامت بیماریهای جدی باشد در صورت تب حتماً حتی اگر با دارو بهبود یابد با پزشک یا ماما تماس بگیرید
- ✓ از دوش گرفتن یا کمپرس سرد برای کاهش دما استفاده نکنید که باعث لرز شدید و در پی آن افزایش دمای بدن می شود
- ✓ از استامینوفن برای درمان تب استفاده کنید
- ✓ مایعات زیاد بنوشید، و از نوشیدنی ها الکلی، قهوه، و چای که ممکن است باعث از دست رفتن بیشتر مایعات شود، پرهیز کنید

مراقبت از اپیزیاتومی (برش حین زایمان طبیعی)

در موارد زیر به مراکز درمانی مراجعه کنید

تب بیش از ۳۸/۵

لبه های زخم از هم باز شده باشند

ترشحات خونی و چرکی از محل برش خارج شود

در دفع ادرار و مدفوع مشکل وجود داشته باشد ناحیه زخم قرمز و متورم

توصیه های خانگی

زخم را تمیز نگه دارید و با آب تمیز و گرم بشویید

تورم خفیف را می توان با کمپرس سرد یا یخ کنترل کرد. کمپرس سرد هر دو ساعت به مدت ۱۰ دقیقه استفاده کنید.

بعد از ۲۴ ساعت استفاده از کمپرس گرم می تواند درد زخم را آرام کند

در اغلب موارد استفاده از استامینوفن می تواند کمک کننده باشد.

روز ۵-۱۰ جهت مشاهده زخم ویزیت شوید

استفاده از چراغ مطالعه به علت گرمای آن جهت آرام شدن درد در فاصله ۲۵ سانتی می تواند کمک کننده باشد

دستگاه تناسلی ادراری خود را از جلو به عقب شسته

در صورت امکان محل بخیه را در معرض هوا قرار دهید و تا جایکه امکان دارد نوار بهداشتی استفاده نشود

از نزدیکی جنسی تا بهبود کامل بخیه ها جلوگیری شود.

بخیه های سزارین معمولاً روز دهم کشیده می شوند در صورتی