

## مراقبت های پس از زایمان طبیعی

تمام زنان زایمان کرده باید حداقل در طی سه روز پس از زایمان تحت معاینه و بررسی قرار گیرند. بررسی جسمی مداوم در طول اقامت در بیمارستان از نظر برگشت بدن به حالت طبیعی، تغذیه، شیردهی، بررسی نوزاد از نظر تغذیه، محل بند ناف و بیماری های مختلف صورت میگیرد. علاوه بر علائم حیاتی بررسی فیزیکی مادر از نظر وضعیت پستان ها، قله رحم، میزان ترشحات و خونریزی، پرینه، عملکرد روده ها و مثانه و بررسی پاهای متمرکز است.

## پیشگیری از خونریزی بیش از حد

رایج ترین علت خونریزی بیش از حد پس از زایمان آتونی رحم (شلی عضله رحم) که معمولاً به دلیل باقی ماندن تکه هایی از جفت است و یا خونریزی ممکن است به دلیل پارگی های ترمیم نشده واژن و دهانه رحم باشد. پری مثانه نیز علت دیگری برای جمع نشدن رحم میباشد.

## هشدار ایمنی

اگر یک پد پرینه در مدت ۱۵ دقیقه یا کمتر کاملاً آغشته به خون شود و خون در ناحیه زیر باسن جمع شود بیانگر خونریزی بیش از حد است و نیاز به بررسی فوری، مداخله و اطلاع به پزشک دارد.

## پیشگیری از اتساع مثانه و احتباس ادرار

دلایل مختلف موجب احتباس ادرار و اتساع مثانه گردد عبارتند از:

بیحسی نخاعی، دوخته شدن ناحیه پرینه، پارگی های واژن و یا پرینهو یا زایمان طول کشیده

اولین اقدام کمک به مادر برای ادرار کردن است گوش دادن به صدای آب و یا ریختن آب با بطری بر روی پرینه مادر تحریک به ادرار کردن میگردد. تجویز مسکن و نشستن در لگن آب گرم زمانی که علت ادرار نکردن درد بیمار باشد توصیه میشود.

## پیشگیری از عفونت

ملافه ها بطور مکرر تعویض شود.

شستن مکرر دست ها انجام شود.

اگر همراهان علایم سرما خوردگی یا دیگر بیماری ها را دارند از ملاقات با مادر و نوزادان پرهیز کنند

نحوه شستشو از جلو به عقب (از پیشابراه به مقعد) باشد.

مراقبت مناسب از زخم، از عفونت های ادراری و تناسلی پیشگیری می کند.

مادر باید ۴۸ ساعت اول بعد زایمان اجابت مزاج داشته باشد. مادر برای این کار باید مایعات فراوان بنوشد و زیاد راه بود که خود بهبود این مسئله کمک میکند.

## مرکز آموزشی درمانی جامع زنان کوثر



### مراقبت های پس از زایمان

واحد آموزش به بیمار

تایید کننده: دکتر افسری

منبع: کتاب پرستاری بهداشت مادران و

نوزادان لودرمیلک

تاریخ تدوین: فروردین ۱۴۰۳

### مراقبت های پرستاری

به مادران توصیه میشود که در ۱۰ روز اول پس از زایمان حتماً به نزدیکترین مرکز بهداشتی و یا پزشک خود مراجعه نمایند

در منزل ملافه و پدهای مادر به محض کثیف شدن تعویض گردند.

از دمپایی روفرشی در منزل استفاده شود این کار مانع آلودگی ملافه ها هنگام برگشت به تخت میگردد.

گاهی در روزهای اول پس از زایمان همراه با خروج لخته های خون، درد خفیفی وجود دارد. در صورتی که درد شدید و همراه باتب و یا خونریزی شدید باشد به پزشک مراجعه کنید.

نزدیکی بعد از زایمان یا سزارین بهتر است سه الی چهار هفته بعد از زایمان تا قطع خونریزی برای جلوگیری از نفوذ میکوب ها به رحم به تعویق بیندازید.

### تغذیه

بهتر است مادر رژیم پر پروتئین یعنی حاوی گوشت و تخم مرغ داشته باش در کنار آن از لبنیات و شیر به دلیل تامین کردن شیر استفاده کند.

از سبزی و میوه که حاوی فیبر زیادی هستند استفاده کند تا مشکل یبوست نداشته باشد.

از مصرف غذاهای نفاخ مثل نخود و لوبیا خودداری کنید.

بهتر است تا سه ماه پس از زایمان روزانه یکعدد قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین برای جلوگیری از کمخونی و کمبود ویتامین ها برای مادر تجویز شود.