

مراقبت های پس از زایمان

دوران بارداری برای همه، دورانی متمایز و در خور توجه است. همه اعضای خانواده نسبت به مادر باردار توجه خاصی دارند. ولی با تولد فرزند، همه نگاه ها و حساسیت ها متوجه طفل می شود

این در حالی است که دوران پس از زایمان زمان بسیار حساسی است و می تواند مانند دوران بارداری برای مادر خطرافرین باشد.

مخصوصا ۶ ساعت اول پس از زایمان، چنانچه خونریزی مادر تحت کنترل نباشد، ممکن است عوارض جبران ناپذیری برای مادر ایجاد نماید.

لذا ضروری است کلیه اعضای خانواده علائم خطر دوران پس از زایمان را بشناسند و در صورت مشاهده هریک از آنها سریعا اقدام نمایند

آیا میدانید مراقبتهای پس از زایمان در روزهای ۱-۳، ۱۵-۱۰، و ۴۲-۶۰ پس از زایمان به کلیه مادران در واحد های بهداشتی ارائه می گردد؟؟؟



علائم خطر پس از زایمان

۱- خونریزی

الف) در صورتی که بیش از حد قاعدگی در دو هفته اول باشد

ب) در حد قاعدگی در هفته سوم تا ۶۰ روز پس از زایمان باشد

در این دو حالت مادر باید به کارکنان مراکز بهداشتی مراجعه نماید.

۲- تورم، سوزش و ترشح از محل بخیه ها

این علائم می تواند نشانه عفونت باشد. مناسب ترین اقدام مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی است.

۳- درد و سوزش هنگام ادرار کردن

ادرار نکردن تا ۶ ساعت بعد از زایمان، بی اختیاری ادرار و یا مشکل در اجابت مزاج:

در هر حالتی حتی در موارد خفیف غیر طبیعی است و باید به کارکنان محترم بخش اطلاع داده شود.

۴- تشنج و یا مشکل تنفسی

تشنج حرکات غیر ارادی بدن است که با خشکی و سفتی عضلات همراه است و در صورت بروز سریعا باید به بیمارستان منتقل شود. ضمنا بایستی از باز بودن راههای هوایی به منظور تنفس راحت مطمئن بود. همچنین نبایستی هیچ ماده خوراکی حتی اب به مادر خورانده شود زیرا باعث خفگی مادر می شود.



۵- خروج ترشحات بدبو از مهبل

این نوع ترشحات بعد زایمان غیرطبیعی است و مادر باید سریعا به پزشک مراجعه کند.

۶- تب و لرز بیش از ۳۸ درجه

تب و لرز نشانه عفونت است و مادر باید سریعا به مراکز بهداشتی درمانی منتقل شود.

۷- درد شکم و پهلوها

درد بعد از زایمان طبیعی است و تا ۳روز هم ممکن است ادامه داشته باشد. ولی اگر درد شدید و مداوم و یا همراه با تب یا خونریزی شدید باشد غیر طبیعی است.

۸- ورم یک طرفه ساق و ران

این حالت، علامت بسیار خطرناکی است و ممکن است ناشی از لخته شدن خون در عروق پا باشد لذا حتما باید سریعا به پزشک مراجعه کند.





یا من اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

مراقبت‌های ۴۰ روز بعد

از زایمان طبیعی

کد محتوا: ۱۳۶



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

شقاق پستانها

معمولا به علت نامناسب قرار گرفتن پستانهای مادر در دهان طفل و وضعیت بد طفل در آغوش مادر این مشکل ایجاد می شود.

اقدامات لازم

اصلاح وضعیت شیردهی: علاوه بر نوک پستان قسمت بیشتر هاله پستان نیز در دهان طفل قرر گیرد. بدن کودک با دست مادر حمایت شود. سر و گردن طفل در خم آرنج دست مادر و بدن بچه رو به مادر و در یک امتداد باشد.

- ✚ پس از انتهای شیردهی چند قطره شیر روی پستان گذاشته و در هوای آزاد خشک شود..
- ✚ از لباس زیر نخی و نرم استفاده شود.
- ✚ تغذیه مکرر کودک با شیر مادر صورت پذیرد.

آیا می دانید؟ مادر باید تا ۳ ماه بعد از زایمان ، روزانه اعدد قرص آهن و اعدد قرص مولتی ویتامین دریافت کند.

گردآورنده : زهرا علوی "کارشناس مامایی"

منبع: بارداری زایمان و پلیمز ۲۰۱۸ و اورژانس های حیاتی مامایی مشاور علمی : خانم دکتر زارعان "متخصص زنان و مامایی" طراحی و تدوین : محمودنصراصفهانی " سوپروایزر آموزش سلامت "

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) مرداد ۱۳۹۹



۹- افسردگی یا اندوه پس از زایمان

برخی مادران ممکن است در روزهای ۳ تا ۶ و یا حداکثر ۱۴ روز پس از زایمان دچار افسردگی خفیف یا گذرا شوند. در صورتی که این علائم شدید ، و و یا بیش از ۱۴ روز طول بکشد حتما باید به روانپزشک ارجاع داده شود. این علائم شامل:

بی خوابی ، پر خوابی ، گریه کردن ، اضطراب ، عصبانیت ، مراقبت نکردن از نوزاد و انجام ندادن کارهای روزمره زندگی.

حمایت عاطفی مادر توسط اطرافیان و به خصوص همسر ، در پیشگیری و درمان این عارضه مؤثر است.

۱۰- درد و سفتی در پستانها

در روزهای اول پس از زایمان ، با شروع ترشح شیر از پستانهای مادر ممکن است مادر احساس سنگینی و احتقان در پستان ها داشته باشد. به منظور پیشگیری از این مشکل بایستی مادر ، کودک را از هردو پستان تغذیه کند ولی در صورت ایجاد سفتی توام با تب بایستی به پزشک مراجعه کند.

