

مراقبت های دوران بعد از زایمان طبیعی

معمولا ۶ هفته پس از زایمان، دوره ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن بتدریج به حالت قبل از بارداری برمی گردد.

◆ ۲ هفته پس از زایمان تخمک گذاری آغاز و احتمال بارداری وجود دارد پس یک روش پیشگیری از بارداری بعد از ۲ هفته توصیه می شود.

◆ مادر بایستی مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهد.

◆ شستن لباسهای زیر با شوینده های صابونی و خشک کردن لباسهای در زیر نور آفتاب

◆ مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین به میزان بیشتر مصرف کند.

◆ استفاده از لباسهای زیر نخی و حداقل امکان با رنگهای روشن

◆ مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را کاهش دهد.

◆ از پوشیدن لباسهای تنگ و با جنس پلاستیکی جدا خودداری فرمایید.

◆ به میزان ۶ تا ۸ لیوان در روز مایعات بنوشید.

◆ از خوردن غذاهای نفاخ حاوی حبوبات جدا خودداری نمائید.

◆ از مصرف زیاد نوشیدنیهای محرک (قهوه، چای و ...) خودداری کند.

◆ قرار دادن برگ کلم پیچ شسته شده بر روی پستان می تواند در کاهش درد و التهاب موثر باشد.

علائم خطر پس از زایمان:

با مشاهده هر یک از علائم زیر فوراً با پزشک یا ماما تماس گرفته شود و یا به بیمارستان یا هر واحد بهداشتی درمانی مراجعه شود.

- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول

- درد شکم یا پهلوها

- تب و لرز

- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

- خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل

- درد و تورم و سفتی پستانها

- درد و تورم یک طرف ساق و ران

- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

- افسردگی شدید

- استحمام روزانه و ترجیحاً ایستاده مفید است.

مراقبت از پستانها نقش ارزنده ای در تداوم شیردهی دارد بایستی پستان ها را تمیز نگه دارید و از مصرف صابون، مواد ضدعفونی کننده و یا شستشوی مکرر پستان ها خودداری شود.

برای بهبود ترک نوک پستان که ناشی از شیوه نادرست در آغوش گرفتن نوزاد و گرفتن نوک پستان است پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه نخی و مالیدن یک قطره از شیر بر روی نوک پستان و قرار دادن آن در هوای آزاد تا خشک شود می تواند برای کاهش درد ناشی از ترک نوک پستان موثر باشد.

پس از تولد نوزاد:

۱ - تماس پوست با پوست مادر و نوزاد هر چه سریعتر و به مدت طولانی تر برقرار گردد.

۲ - گرمای اتاق بین ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتیگراد باشد

۳ - از پوشش مناسب فصل برای نوزاد استفاده شود.

۴ - از گذاردن نوزاد روی سطوح سرد و کنار پنجره و یا در معرض جریان هوا، برای تعویض پوشک و یا لباس خیس نوزاد خودداری شود. پوشک و لباس خیس نوزاد نیز هر چه زودتر تعویض شود.

۵ - سر نوزاد با کلاه پوشانده شود و در هفته های اول زندگی برای گرم نگه داشتن پاها از جوراب استفاده شود.

۶ - هنگام زردی پوست صورت نوزاد باید برای گرفتن دستورات لازم مراقبتی یا درمانی با پزشک مشورت کرد.

۷ - پوست نوزاد طبیعی صورتی مایل به قرمز است در صورت کبودی پوست صورت و یا رنگ پریدگی وی باید با پزشک مشورت کرد.

۸ - از دست زدن به چشم نوزاد باید خودداری نمود و در صورت مشاهده ترشح چرکی و یا اشک ریزش به پزشک مراجعه شود. تورم و قرمزی پلک ها همراه با ترشحات چرکی باید به پزشک مراجعه شود.

۹ - کشیدن سرمه به چشم نوزاد به هیچ عنوان توصیه نمی شود.



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود

BEHBOUD
HOSPITAL



مراقبت‌های
دورانی بعد از زایمان طبیعی
و مراقبت از نوزاد

گروه پیشگیری و ارتقاء سلامت

منابع :

آموزش‌های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان
زیر نظر سرپرست علمی گروه زنان و مامایی:
دکتر مرضیه تقی زاده (متخصص زنان و زایمان)
تهیه کننده :

کارگروه آموزش به بیمار

تاریخ تهیه : شهریور ۱۳۹۵

تاریخ بازنگری : مهرماه ۱۳۹۹

ارتباط با ما :

سامانه تلفن ۴ رقمی : ۳۱۵۵

سامانه پیام کوتاه : +۹۸۱۰۰۰۳۱۵۵

تلفن : ۰۴۱-۳۵۵۳۸۷۰۱-۵

فاکس : ۰۴۱-۳۵۵۶۶۲۲۷

ایمیل : info@behboud.com

وب سایت : www.Behboud.com

آدرس : تبریز / خیابان ارتش جنوبی

نرسیده به چهارراه باغشمال / بیمارستان بهبود

آرزوی بهبود، سلامتی و تندرستی خانواده هاست.



خیابان ارتش جنوبی

میدان ساعت

بیمارستان بهبود

Behbud Hospital

بیمارستان بهبود

پیشرو در ارائه خدمات نوین پزشکی

- ۱۰ - از ریختن هرگونه قطره و یا مایعاتی نظیر چای درون چشم نوزاد خودداری شود.
- ۱۱ - سوراخ کردن گوش نوزاد دختر باید با وسایل استریل و تمیز در شرایط کاملاً بهداشتی انجام شود اگر چه این امر در دوران نوزادی توصیه نمی شود و بهتر است به بعد از ۶ ماهگی موکول گردد.
- ۱۲ - از به کار بردن هر گونه ماده ضد عفونی کننده مانند الکل و یا بتادین و مواد سنتی روی بند ناف خودداری گردد زیرا سبب تازه شدن بند ناف شده و افتادن آن را به تاخیر می اندازد.
- بند ناف همیشه باید خشک، تمیز و باز نگه داشته شود. بنابراین باید از ناف بند استفاده کرد. پوشک را باید طوری بست که بند ناف داخل پوشک قرار نگیرد تا به ادرار آغشته نشود.
- در صورت قرمزی اطراف بند ناف، بوی بد و یا ترشح از بند ناف باید فوراً به پزشک مراجعه نمود.
- تغذیه با شیر مادر باید از بدو تولد شروع شود.
- قبل از هر بار شیردهی، مادر دستها را با آب و صابون بشوید (استحمام و یا شستن پستان فقط با آب ولرم روزی یکبار کافی است)
- حجم شیر مادر در روزهای اول محدود است اما همین مقدار نیازهای تغذیه ای نوزاد را تامین می کند و به تدریج با مکیدن مکرر پستان به حجم شیر افزوده می شود.
- در هر وعده شیردهی قسمت اول شیر رقیق تر و قسمت آخر آن غلیظ تر و چرب تر است.
- برای رشد مطلوب، شیرخوار باید هر دو بخش شیر را دریافت کند.
- دفعات شیر خوردن معمولاً ۸ تا ۱۲ بار توصیه شده ولی این تعداد در طی شبانه روز بر حسب میل و تقاضای شیرخوار متفاوت است.
- در هفته های اول در هر وعده از هر دو پستان به نوزاد شیر داده شود تا موجب تحریک ترشح شیر شود.
- بهتر است نوزاد به پهلو خوابانده شود و یا به پشت و سرش به یک طرف باشد
- زیر سر نوزاد از بالش استفاده نشود.
- برای شستشوی نوزاد از صابون یا شامپوی مخصوص نوزاد (ملایم و غیرقلیایی) استفاده شود.
- بطور معمول حمام نوزاد را می توان بصورت یک روز در میان یا ۲ بار در هفته انجام داد دمای محل استحمام نوزاد بهتر است ۲۵ درجه سانتیگراد باشد از آب بادمای ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتیگراد برای استحمام نوزاد استفاده نمود.