

مراقبت در زمان زایمان طبیعی

مطالعه نکات زیر برای شما که جراحی در ناحیه شکم داشته اید بسیار حائز اهمیت می باشد :

نکات آموزشی که (پزشک، پرستار، ماما) در زمان بستری و ترخیص به شما آموزش می دهند را خوب فرا گیرید و در صورت داشتن هر سوالی از آنها راهنمایی بگیرید.

❖ تمام داروهای تجویز شده پزشک (آنتی بیوتیک، قرص آهن، مکمل تقویتی، آمپول ضد انعقاد خون، پماد...) را پس از ترخیص طبق دستور و توصیه های پزشک و پرستار در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف نمایید. مصرف هیچکدام از داروهای نسخه شده را بدون مشورت با پزشک و پرستار قطع ننمایید.

❖ زمان مراجعه مجدد به پزشک را بخاطر بسپارید.

❖ جهت معاینه طبق نظر پزشک معالج 5 تا 10 روز بعد از زایمان به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

❖ شما می توانید استحمام روزانه داشته باشید.

❖ به اندازه کافی استراحت کنید.

❖ 6 تا 8 هفته پس از زایمان را دوران نفاس می گویند. در طی این دوره تغییرات جسمی و روانی ایجاد شده در طی حاملگی به حالت اول برمیگردد

❖ تا 40 روز پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری نمایید.

❖ چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات به صورت خونریزی می باشد که تا روز دهم مقدار آن کمتر می شود.

❖ جهت جلوگیری از فشار به محل بخیه در صورت امکان از توالت فرنگی استفاده کنید.

❖ لباس نخی و آزاد بپوشید که عرق روی زخم ننشیند.

❖ لباس زیرنخی بپوشید و آن را خشک نگه دارید و روزانه تعویض کنید. نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید.

❖ بهداشت فردی و بهداشت ناحیه تناسلی را کاملا رعایت نمایید. ناحیه پرینه را از جلو به عقب شست و شوی دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج محل را با آب ولرم و شامپو بچه شستشو دهید و با دستمال یکبار مصرف تمیز کنید. نیاز به نشستن در بتادین نیست.

❖ از بلند کردن اجسام سنگین، زور زدن و ایستادن طولانی مدت یا نشستن طولانی مدت روی صندلی و رانندگی تا زمانیکه پزشک توصیه کرده است خودداری کنید.

توجه :

در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

✓ تب ولرز

✓ ترشح بدبو و یا تغییر یافته از ناحیه تناسلی

✓ رنگ پریدگی

✓ درد، تورم و قرمزی در پاها

✓ درد شدید و ورم ناحیه بخیه ها و ترشحات

✓ چرکی از محل بخیه ها

✓ خونریزی شدید تر از عادت ماهانه یا دفع لخته شدید

✓ درد قابل توجه در شکم یا ناحیه لگن

✓ درد قفسه سینه

✓ احساس سرگیجه، سبکی سر، سیاهی رفتن

✓ چشم، سردرد یا تاری دید سردی دست ها و

پاها

✓ خونریزی به رنگ قرمز روشن بعد از روز چهارم

زایمان

✓ هرگونه اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج

✓ هرگونه درد و قرمزی و تورم در پستانها

در صورت داشتن سوال در زمینه شیردهی می توانید با شماره تلفن

09307210941 دبیر کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر

بیمارستان تماس بگیرید، یا به صورت حضوری به مرکز مشاوره

شیردهی در بلوک زایمان بیمارستان و یا به نزدیک ترین مرکز

بهداشتی در ساعات اداری (صبح ها) مراجعه نمایید.

اصول رژیم غذایی در دوران شیردهی:

- ❖ مایعات زیادی بنوشید: 6 تا 8 لیوان یا 250 سی سی آب، آب میوه یا نوشیدنی های بدون کافئین.
- ❖ نوشیدن مایعات محرک مانند چای، قهوه ... را محدود کنید. مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای پررنگ، شکلات، کاکائو و ... باعث تحریک پذیری نوزاد و اختلال در خوابش می گردد.
- ❖ تنوع غذایی داشته باشید، یعنی اطمینان از مصرف همه گروه های اصلی غذایی (نان و غلات، میوه و سبزیجات، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزها)
- ❖ بهترین شکل مصرف میوه ها به صورت تازه و به صورت میوه کامل است.
- ❖ رژیم غذایی را طوری رعایت کنید که دچار نفخ یا یبوست نشوید. مصرف حبوبات مانند لوبیا، نخود... باعث نفخ نوزاد و دل درد او می شود، برای کاهش این عوارض میتوانید قبل از مصرف، حبوبات را چند ساعت در آب خیسانده و آب آن را دور بریزید.
- ❖ تلاش کنید از گروه لبنیات (شیر، ماست، دوغ ..) میل کنید.
- ❖ ادویه ها و چاشنی های غذایی مانند فلفل، پیاز، سیر و کلم طعم شیر را تغییر می دهند و باعث

- بی میلی نوزاد به خوردن شیر می شود، بنابراین بهتر است در مصرف آن زیاده روی نکنید.
- ❖ مصرف چربی های ضروری که منابع آن ماهی ها و روغن زیتون، مغزیجات بخصوص گردو می باشد را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.
- ❖ قرار گرفتن در برابر تابش مستقیم آفتاب برای تامین ویتامین D یک ربع در روز توصیه می شود.
- ❖ استرس، اضطراب و خستگی باعث کاهش ترشح شیر می شود و از قرار گرفتن در این موقعیت ها تا حد ممکن پرهیز کنید.
- ❖ استفاده از مایعات فراوان و رژیم غذایی نرم و پرفیبر (میوه و سبزیجات) موادی مثل آلو، انجیر و خاکشیر می تواند کمک کننده باشد. از سالاد، سوپ، میوه و آب میوه طبیعی استفاده کنید. از رژیم غذایی متوازن استفاده کنید به یاد داشته باشید گوشت قرمز منبع سرشار آهن است.
- ❖ دم کرده های گیاهی مانند (چای نعنا، گل گاوزبان و ..) در این دوران غیرمجاز است، زیرا ممکن است باعث ایجاد حساسیت در نوزاد گردد.
- ❖ سعی کنید در طی دوران شیردهی به میزان کافی از گروه گوشت شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی استفاده نمایید و در صورت امکان هفته ای دوبار ماهی بخورید.

مراقبت در زمان زایمان طبیعی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



عنوان : مراقبت در زایمان طبیعی

تهیه کننده : زهرا نامدار "کارشناس پرستاری"

ناظر کیفی : دکتر ساغر بهشتی "متخصص زنان و زایمان"

تایید کننده : کمیته آموزش به بیمار زمستان 1402

سایت بیمارستان پیامبراعظم ص قشم

جهت استفاده از فابل های الکترونیک ومطالب آموزشی :

<https://paqh.hums.ac.ir>

گروه ای تا ترویج تغذیه یا شیر مادر بیمارستان:

<https://eitaa.com/joinchat/476119724C8ce488508f>

منبع : کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده 1 - سایت وزارت بهداشت و درمان