

آموزش خروج از تخت :

مادر باید ۲ ساعت پس از زایمان و معمولاً ۱۲ ساعت پس از سزارین طبق دستور پزشک در صورت نرمال بودن علائم حیاتی و نرمال بودن خونریزی و نداشتن سرگیجه و تاری دید به مدت ده دقیقه روی تخت بنشیند و سپس پاهای خود را از تخت آویزان کند و در صورت نداشتن هیچ گونه مشکل به کمک همراه و بیماربر از تخت خارج شود و مثانه خود را تخلیه کند.

مراقبت از محل اپی زیوتومی :

اپی زیوتومی محل برش در زایمان طبیعی می باشد که مراقبت از این محل به صورت استفاده از سرم شستشو ۲ بار در روز در ۳ روز اول پس از زایمان و سپس خشک نگه داشتن محل بخیه ها و ترجیحاً استفاده از سشوار با باد گرم می باشد استفاده از آنتی بیوتیک به مدت یک هفته طبق دستور پزشک انجام می شود .

مراقبت از زخم در صورت سزارین :

پس از سزارین و ترخیص یک روز در میان حمام

کرده محل بخیه ها را با شامپو بچه شستشو دهید در صورت داشتن درد مصرف مسکن و آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک انجام شود.



علائم خطر پس از زایمان :

خونریزی بیشتر از حد پرید، ترشحات بدبوی رحمی، ورم پاها، تب پس از زایمان ، تنگی نفس، درد قفسه سینه، عفونت محل زخم (به صورت درد غیرطبیعی و شدید، تورم و ترشحات چرکی از زخم) علائم خطر می باشند، در صورت بروز علائم فوق مادر باید فوراً به پزشک معالج یا اورژانس مامایی مراجعه نماید.

بهداشت فردی و فعالیت :

- ✓ در ماه اول بعد از زایمان و یا سزارین از حمل وسایل سنگین تر از ۳ کیلوگرم خودداری کنید
- ✓ به مدت ۴۰ روز تا زمان بهبودی کامل بخیه ها و نداشتن خونریزی فعال از نزدیکی پرهیز کنید .
- ✓ جهت برگشت قوام عضلات شکم به محض کاهش درد، تمرینات سبک ورزشی را آغاز کنید
- ✓ در صورت انجام اپی زیوتومی و یا سزارین یک هفته پس از ترخیص محل برش از نظر ترمیم و خروج ترشح از آن بررسی شود
- ✓ ۳ هفته پس از زایمان روشهای ضد بارداری را شروع کنید
- ✓ معمولاً ۸ تا ۱۲ ساعت پس از سزارین و ۲ تا ۴ ساعت پس از زایمان طبیعی زمان مناسبی برای شروع تحرک و راه رفتن می باشد، راه رفتن می تواند تجمع گاز در شکم را رفع کند و از خطر تشکیل لخته در ساعات اولیه پس از زایمان جلوگیری کند.

مراقبت از پستان:

برای جلوگیری از ترک و زخم نوک پستان باید وضعیت شیرخوار را تصحیح کرد و حتماً هنگام شیرخوردن، نوک پستان به همراه مقداری از هاله ی قهوه ای پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد. بهترین راه بهبود زخم نوک پستان، گذاردن یک قطره شیر روی نوک پستان در پایان تغذیه ی شیرخوار و خشک

غافل نشوید.

✓ در خانواده های ایرانی پختن کاجی برای زائو به یک سنت تبدیل شده تا آنجا که اگر مادران جوان امروزی تمایلی به خوردن کاجی نداشته باشند اطرافیان با اصرار آن را به خوردشان می دهند. اما حقیقت این است که غذاهای چرب برای کسی که تازه وضع حمل کرده، خوب نیست و باعث اضافه وزن مادر می شود چون کاجی غذای پرکالری و بسیار چربی است و با توجه به کم تحرکی مادر در هفته اول، در بدن ذخیره می شود.

مصرف دارو بعد از زایمان:

در زایمان طبیعی و سزارین استفاده از آنتی بیوتیک با توجه به نظر و دستور پزشک تجویز می شود. تجویز آمپول هپارین جهت پیشگیری از لخته شدن خون هم با توجه به دستور پزشک و در صورت نیاز بیمار تجویز می شود و بهتر است تمامی مادران تا سه ماه بعد از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن و یا کپسول هماتینیک را مصرف نمایند.

مراجعه بعدی:

در صورت نداشتن مشکل و عدم بروز علائم هشدار دهنده باید یک هفته بعد از زایمان طبیعی و سزارین به پزشک معالج مراجعه شود.

نگه داشتن آن است. همچنین شستشوی مکرر پستان با الکل و صابون و یا استفاده از محلول ها و کرم های تحریک کننده نیز می تواند باعث بروز زخم شود.



تغذیه و مراقبت در منزل:

✓ خوردن همه ی مواد غذایی مانند حبوبات، تخم مرغ، لبنیات، نان و غلات، میوه های تازه، سبزیجات و غذاهای سرشار از پروتئین، کلسیم و آهن باید هر روز و مستمر مصرف شوند.

✓ آب یکی از اجزای اصلی شیر می باشد، مادران شیرده باید روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشند که طبیعتاً در فصول گرم سال نیاز به آب بیشتر از این خواهد بود و بهتر است مادران پس از هر نوبت شیردهی یک لیوان آب بنوشند، از شیر کم چرب و آب میوه های طبیعی و جوشانده های گیاهی و سوپها



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

مراقبتهای مادر پس از زایمان



واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۳۹۸

(ویرایش سوم)