



بیمارستان شهید محمد منتظری

مراقبت های بعد از زایمان



تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۰۱

کد: MH.BR.PE.OBE.۲۱۲

واحد آموزش به بیمار

مراقبت های پس از زایمان به اندازه مراقبت های قبل از زایمان اهمیت دارند، چرا که اکنون دیگر فرزند شما به دنیا آمده است و شما علاوه بر والد مسئولیت نگهداری از او را نیز دارید و سلامت شما تضمین برای مراقبت با کیفیت از نوزادتان است و از دو منظر جسمی و روانی مورد اهمیت است، مسائل عنوان شده در این مطلب مهم ترین و شایع ترین مسائل بعد از زایمان هستند که به آن رسیدگی می شود.

خونریزی پس از زایمان : مقدار خونریزی پس از زایمان طبیعی است و قابل انتظار و به تدریج کم می شود بعد از گذشت سه تا چهار روز رنگ ترشحات کم تر و تا روز دهم سفید یا زرد است. خونریزی در صورت زایمان سزارین یا پارگی واژن بیشتر است.

توصیه های مهم : استراحت کافی، فعالیت بدنی زیاد منجر به افزایش خونریزی می شود، فعالیت های روزانه بعد از ۳ تا ۴ روز و ورزش بعد از ۴ تا ۶ هفته شروع شود. مصرف آهن و مولتی ویتامین تا سه ماه با نظر پزشک ادامه می یابد، رژیم غذایی متوازن، نوشیدن مایعات فراوان، محدود کردن نوشیدن چای و قهوه، مراقبت از محل زخم، بلند نکردن اشیاء سنگین، خشک کردن لباس زیر و تعویض روزانه، پرهیز از نشستن و ایستادن های طولانی مدت .

در صورت داشتن این علائم به پزشک مراجعه کنید: تب بیشتر از ۲۴ ساعت، خونریزی پیش از قاعدگی، پر شدن بیشتر از یک پد بهداشتی در یک ساعت، احساس سرگیجه و سبکی سر، سیاه رفتن چشم، ترشحات بدبو، وجود خونریزی روشن از روز چهارم به بعد.

@تب: تب خفیف بعد از زایمان شایع است و کمتر از ۱۲ ساعت طول می کشد به خصوص در مادران سزارینی که ممکن است به دلیل عفونت باشد.

درمان خانگی: پوشیدن لباس خنک در صورت نداشتن لرز، مصرف استامینوفن و بروفن، نوشیدن مایعات .

در صورت داشتن این علائم به پزشک مراجعه کنید: تب بالای ۳۸/۵ بعد از ۱۲ ساعت، کمر درد و پهلودرد، تکرار ادرار، بوی بد ترشحات، سوزش ادرار، ترشحات چرکی از محل بخیه، قرمزی پشت ساق پا یا تورم، تنگی نفس، سرفه، درد قفسه سینه، درد ناحیه لگن.

@مراقبت از محل اسپپی: هنگام زایمان برای خروج راحت تر جنین، ممکن است اسپپی ضرورت یابد، ۵ تا ۱۰ روز بعد برای ویزیت و مشاهده محل زخم و سزارین به پزشک مراجعه کنید.

توصیه های خانگی : تمیز نگهداشتن محل زخم، جلوگیری از بستن زخم، در صورت تورم خفیف استفاده از کمپرس سرد، استفاده از استامینوفن و بروفن، تمیز و خشک کردن، همیشه از سمت جلو به عقب باشد، استفاده از چراغ مطالعه و سشوار برای گرم نگه داشتن محل، در معرض هوای آزاد قرار دادن ، استفاده کمتر از پد و عوض کردن زود به زود، رژیم غذایی مناسب جهت عدم نفخ و بیبوست.

در صورت مشاهده این موارد به پزشک مراجعه کنید: باز شدن لبه های زخم، خارج شدن ترشحات از محل زخم، متورم و قرمز شدن محل زخم، خروج ترشحات غلیظ از محل زخم، مشکل در دفع ادرار و مدفوع

@ درد پستان : شایع ترین علت درد پستان این است که سینه ها پر از شیر هستند و با دوشیدن ممکن است رفع شود.

درمان خانگی : اصلاح نحوه شیردهی، گذاشتن کیسه یخ ۲ تا ۳ دقیقه قبل از شیردهی، پاک کردن بزاق دهان نوزاد از روی نوک سینه و قراردادن یک قطره شیر روی سینه، به دلیل افزایش حجم شیر از روز سوم و پنجم با تخلیه مکرر سینه هر دو ساعت و ماساژ ملایم و گذاشتن کیسه آب گرم بعد از شیردهی، میتوان درد را نسکین داد.

موارد مراجعه به پزشک : تب بیش از ۳۸/۵ درجه، توده قرمز دردناک در سینه یا زیر بغل، سفت بودن یک یا هر دو پستان، زخم شدن نوک سینه ها، پیدا شدن نقاط سفید رنگ داخل دهان نوزاد

@ یبوست : یکی از شایع ترین مشکلات در زنان پس از زایمان یبوست می باشد. دفع مدفوع ۲ یا ۳ روز بعد از زایمان ممکن است وجود نداشته باشد به دلیل اثر داروهای بیهوشی - غذا نخوردن حین زایمان - تخلیه روده حین زایمان - عدم تمایل به تخلیه به دلیل دردناک بودن پس از زایمان

درمان خانگی : مصرف داروهای نرم کننده مدفوع و استفاده از مسهل ها - مایعات فراوان - رژیم پر فیبر - مصرف آلو - انجیر خاکشیر و ..

مراجعه به پزشک در صورت : بواسیر - خونریزی مقعدی - تب بالای ۳۸/۵ - ایجاد تورم و زخم اطراف مقعد - درد شکم و لگن

@ درد: درد لگنی پس از زایمان و مشابه زایمان معمولاً از زایمان دوم به بعد و هرچه زایمان های پیشین بیشتر باشد بیشتر و ناراحت کننده تر است و ناشی از جمع شدن رحم می باشد که هنگام شیردهی بیشتر می شود و کمک به کم شدن خونریزی می کند و بعد از ۳ تا ۴ روز رفع می شوند.

درمان خانگی : مصرف مسکن های ساده استامینوفن و بروفن - اجتناب از فعالیت زیاد - پیشگیری از مشکلات دفع ادرار و مدفوع - رژیم معمولی - کمپرس آبگرم - حمام گرم و مصرف مداوم مسکن چند روز اول بعد از زایمان طبق نظر پزشک معالج.

مراجعه به پزشک در صورت : داشتن خونریزی و ترشح - مشکلات اجابت مزاج - تب بالای ۳۸/۵ - درد مداوم - شدیدتر شدن با گذشت زمان - مشکل در تخلیه ادرار

@ افسردگی پس از زایمان : افسردگی و افت خلق پس از زایمان شایع است و معمولاً گذرا می باشد ولی در صورت طول کشیدن ممکن است به بیماری جدی تبدیل شود، از دلایل آن می توان به خستگی ناشی از بی خوابی، تردید در مورد نگره داری از فرزند، ناراحتی جسمی پس از زایمان اشاره نمود. معمولاً از دو روز پس از زایمان شروع می شود و ممکن است تا دو هفته باقی بماند در مورد مدت زمان آن نگران نباشید، ممکن است حتی ۱۸ ماه طول بکشد.

توصیه های خانگی: احساس گناه نکنید تلاش کنید احساسات را با همسران در میان بگذارید همچنین با خانواده، یا دوستان پزشک مشورت نمایید - به اندازه کافی استراحت کنید و کارهای غیرضروری را به زمان دیگری واگذار کنید. به قدر کافی و مناسب غذا بخورید - ورزش سبک انجام دهید مثل پیاده روی کوتاه مدت - از مسکن برای درمان ناراحتی ها طبق نظر پزشک معالج استفاده کنید - از مصرف داروهای ضد افسردگی بدون تجویز پزشک بپرهیزید.

در صورت داشتن این علائم به پزشک مراجعه کنید : بی خوابی، خستگی شدید، بی اشتهاپی و عدم توانایی در انجام کارهای شخصی - سابقه

افسردگی - گریه کردن بی دلیل - بیش از حد خسته بودن - نداشتن خواب آرام و سرحال نبودن

@ کنترل بارداری و سلامت جسمی : قانونی در مورد اینکه پس از زایمان همسران چه زمانی می توانند رابطه جنسی داشته باشند وجود ندارد.

از آنجایی که آمیزش بعد از گذشتن کمتر از ۳ هفته از زایمان، احتمال عفونت را بالا می برد توصیه نمی شود - پارگی های خفیف و جزئی واژن در طول زایمان در ۳ هفته اول بهبود می یابد - شیر دهی موجب خشکی واژن می شود.

شروع قاعدگی معمولاً ۶ تا ۸ هفته پس از پایان شیردهی آغاز می شود ولی ممکن است ۴ هفته بعد در زنانی که شیر می دهند رخ بدهد.

تغذیه انحصاری با شیر مادر: تا سن ۶ ماهگی کودک در صورتی که تغذیه انحصاری با شیر مادر باشد روش مطمئنی برای جلوگیری از بارداری است.

حداقل فاصله مناسب بین دو بارداری ۳ سال است و همچنین بارداری در زمان شیردهی باعث می شود روند شیردهی مختل شود به همین دلیل تاکید می شود بهتر است از یکی از روش های جلوگیری از بارداری استفاده شود.

استفاده از کاندوم - IUD - قرص های پروژسترونی - داروهای تزریقی پروژسترونی (تا ۶ ماهگی) می تواند روش مناسبی باشد.

قرص ها و آمپول های ترکیبی می تواند روی حجم و کیفیت شیرمادر تاثیر گذار باشد به همین دلیل حین شیردهی منع نسبی دارد.

دریافت مشاوره جهت انتخاب روش مناسب برای جلوگیری از بارداری پس از زایمان توصیه می شود.