



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

مراقبت های بعد از زایمان



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

داشته باشد، زیرا نوزاد به یکسری از مواد غذایی که مادر میخورد حساس بوده و پاسخ آنرا بصورت علایم پوستی نشان میدهد. مصرف بعضی از غذاها توسط مادر باعث قولنج معمولی در نوزاد میشود، کلم و شیر گاو .

۹- آمپول روگام را در مادر ار هاش منفی با همسر ار هاش مثبت در صورتی که هنگام زایمان دریافت نکرده باشد، طی ۷۲ ساعت اول پس از زایمان بصورت عضلانی تزریق کنید .

مراقبت های پرستاری بعد از زایمان

دوران بعد زایمان از زمان خاتمه زایمان شروع میشود و تا زمانی که تغییرات ایجاد شده در بدن در اثر حاملگی به فرم قبلی خود برمیگردد، ادامه می یابد، این زمان بطور معمول ۴۰ روز طول میکشد.

اهمیت مراقبت های بعد از زایمان

دوران بعد از زایمان زمان بسیار حساسی است که مادر در این دوران در معرض خطرات احتمالی است، بنابراین مراقبت از مادر در این دوران باید جدی گرفته شود، ۱۰ روز اول بعد از زایمان مرحله بسیار حساسی است زیرا بیشترین تغییرات بدن مادر در این دوران اتفاق می افتد و نیز به علت مسایلی چون خونریزی، تغییرات فشار خون و ... احتمال بوجود آمدن عوارض در این دوران بیشتر است.

تغذیه در دوران پس از زایمان

زایمان و شیردهی موجب افزایش نیاز مادران به مواد مغذی میگردد، لذا به منظور تامین مواد مغذی از دست رفته در این دوران و نیز تولید شیر کافی برای رشد و تکامل نوزاد، ضروری است. زنان شیرده از مواد غذایی متنوع تر (انواع مواد غذایی) و به مقدار بیشتر در مقایسه با زمان قبل از بارداری استفاده نمایند بویژه مادرانی که در زیر به آنها اشاره شده است:

۱- مادران نوجوان شیرده (زیر ۲۰ سال)

۲- مادرانی که بیش از یک نوزاد را شیر میدهند

۳- مادرانی که لاغر هستند

۴- مادرانی که در زمان شیردهی دچار حاملگی ناخواسته شده اند

۵- مادرانی که در این دوره خونریزی زیاد دارند.

خانمی که زایمان کرده است در واقع مسوول تغذیه خود و نوزادش میباشد، پس باید رژیم غذایی خود را با دقت انتخاب کند. رژیم بعد از زایمان باید با دقت دوران بارداری رعایت شود. خوردن



همه مواد مانند حبوبات و دانه های مغذی، میوه تازه، سبزیجات و غذاهایی که

پروتئین و کلسیم و آهن را به فراوانی فراهم میکند باید مورد توجه قرار گیرد.

در این دوران، شیردهی و آزاد شدن اکسی توسین (هورمون آزاد شده از هیپوفیز) باعث میشود که مادر احساس تشنگی بیشتری بکند به همین دلیل مادر در این دوران بیشتر از بقیه مواقع آب مینوشد و اگر چه که تاثیر زیادی در تامین شیر ندارد ولی دانشکده متخصصین زنان و مامایی آمریکا

نوشیدن حداقل ۸ الی ۱۲ لیوان آب در روز را به مادران توصیه می کند.

توصیه های دوران بعد از زایمان

۱- ناحیه تناسلی را با آب پس از هر بار دفع ادرار و اجابت مزاج بویژه در طول مدت خونریزی شستشو دهید.

۲- محل بخیه ها را با مواد ضد عفونی کننده طبق توصیه پزشک یا کارمند بهداشتی شستشو و تمیز نگه دارید.

۳- در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان از بستر برخاسته و حرکت کنید.

۴- لباسهای زیر و نوارهای بهداشتی در فواصل کوتاه تعویض گردد و پس از شستشو و خشک نمودن لباسهای زیر در معرض نور آفتاب (اتو نمودن لباسها) دوباره استفاده کنید.

۵- حداکثر تا یک ساعت پس از زایمان شیردهی را آغاز کنید. پس از هر بار شیردهی یک قطره شیر را روی نوک پستان قرار داده و بگذارید در معرض هوا خشک شود.

۶- بنا به میل و تقاضای شیر خوار، کودک را شیر دهید

۷- محل برش اپیزیاتومی معمولاً پس از ۳ هفته ترمیم میشود و نخ بخیه محل برش سزارین پس از ۷ الی ۱۰ روز نیاز به کشیدن دارد.

۸- مادر باید در مورد مصرف غذاهای آلرژی زا دقت کافی