



خود مراقبتی مادران پس از زایمان



تهیه و تنظیم: فرزانه یوسفیان (کارشناس ارشد مامائی)

زیر نظر کارگروه آموزش به بیمار

مرکز آموزشی و درمانی الزهراء - تبریز

تابستان ۱۴۰۳

افسردگی شدید، درد شکم یا پهلوه‌ها، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن، درد و تورم و سفتی پستان‌ها، درد و سوزش و ترشح از محل بخیه‌ها بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

❖ منبع: آموزش‌های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان

شماره تماس با مرکز آموزشی و درمانی الزهراء:

04135539160-61

<http://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

خانواده محترم و پدر عزیز

با حمایت عاطفی و جسمی از مادر، او را در سپری کردن دوران نقاهت و نگهداری از کودک خود یاری نمائید. با تشکر

این دوره زمانی موثر است و می‌توانید بتدریج فعالیت‌های روزانه خود را افزایش دهید.

❖ تغذیه: بعلت شیردهی میزان مصرف مواد غذایی در این دوره کمی بیش از زمان بارداری است و لازم است از تمام گروه‌های غذایی (پروتئین، کلسیم، ید و ویتامین) استفاده نمایید. مواد غذایی چرب و شیرین را کم مصرف کنید و به میزان ۸-۶ لیوان در روز آب مصرف نمایید. و از مصرف قوه و چای و ... به مقدار زیاد خودداری کنید.

❖ مکمل‌ها: مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهید.

❖ مقاربت: بعلت خطر خونریزی و عفونت به ویژه اگر اپی زیاتومی شده‌اید تا ۶ هفته پس از زایمان از مقاربت پرهیز نمایید.

❖ معاینه پس از زایمان: در روزهای ۳ ام، ۱۵ ام و ۴۲ روز پس از زایمان جهت معاینه و کنترل به مراکز بهداشتی یا درمانی مراجعه نمایید.

❖ مشاوره و تنظیم خانواده: در مورد استفاده از روش پیشگیری ایمن و مطمئن از مراکز بهداشتی مشاوره بخواهید.

❖ علائم خطر: در صورت داشتن خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول، تب و لرز، خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل، درد و ورم یکطرفه ساق و ران،

❖ **مادر گرمی معمولاً ۶ هفته پس از زایمان، دوره‌ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری به حالت قبل از بارداری برمی‌گردد و این تغییرات شامل:**

❖ **رحم:** بلافاصله پس از زایمان رحم شروع به جمع شدن می‌کند و در عرض ۲ هفته به داخل لگن بر می‌گردد. و ۶ هفته پس از زایمان به اندازه قبل از بارداری بر می‌گردد. جمع شدن رحم پس از زایمان با درد همراه است و با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن می‌توان درد را کاهش داد.

❖ **بهداشت:** اگر اپی‌زیاتومی شده‌اید در چند ساعت اول پس از زایمان، استفاده از کیسه یخ بر روی محل بخیه‌ها و حمام آب گرم در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان، استراحت به پهلوی چپ و استفاده از بالش هنگام نشستن به کاهش درد و بهبود سریع آن کمک می‌کند. ناحیه تناسلی را از جلو به عقب بشوئید و همیشه خشک کنید و تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید و بطور روزانه و ترجیحاً ایستاده حمام کنید.

❖ **ترشحات رحم:** در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. و بعد از ۴ روز کمتر شده و پس از ۱۰ روز کم رنگ تر می‌شود. اگر خونریزی شما پس از یک هفته بیش از حد قاعدگی تداوم داشته باشد به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

❖ **برگشت قاعدگی:** معمولاً شروع تخمک گذاری، با شروع قاعدگی مشخص می‌شود و اگر بطور مرتب به فرزند خود شیر بدهید معمولاً ۶ هفته و اگر شیر ندهید ۳ هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد. ولی باید بدانید که امکان تخمک گذاری و بارداری در حین شیردهی وجود دارد.

❖ **عملکرد مثانه:** پس از زایمان بطور مرتب مثانه خود را خالی نمایید. معمولاً بعلت اپی‌زیاتومی احساس درد موقع تخلیه ادرار خواهید داشت ولی کم کم برطرف می‌شود در صورت تداوم هر گونه مشکل در ادرار کردن مانند سوزش و یا درد به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

❖ **عملکرد روده‌ها:** بعلت تخلیه احتمالی روده‌ها در حین زایمان و کاهش فعالیت روده‌ها تا ۲ روز دفع مدفوع نباشد. با مصرف مایعات و مواد فیبردار، تحرک زودهنگام و تمرینات کششی از یبوست و بواسیر جلوگیری کنید.

❖ **دیواره شکم:** عضلات دیواره شکم پس از زایمان، نرم و شل باقی می‌ماند و پس از چند هفته کشش عضلات به حالت اولیه برمی‌گردد. با انجام تمرینات کششی جمع شدن عضلات سریعتر و بهتر صورت می‌گیرد.

❖ **پستان:** مشکلات شایع دوران شیردهی مانند احتقان و ترک نوک پستان می‌باشد که با تخلیه مکرر و ماساژ ملایم، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ پیچیده در حوله پس از شیردهی و یا قرار دادن برگ کلم پیچ شسته شده روی پستان و داروی ضد درد و مالیدن یک قطره از شیر بر روی نوک پستان و خشک شدن آن در هوای آزاد پس از شیردهی و اصلاح گرفتن نوک پستان درد و التهاب را کم کرد.

❖ **کاهش وزن:** بلافاصله پس از زایمان در اثر خروج جنین و تخلیه رحم وزن مادر ۵-۶ کیلوگرم کم می‌شود و اگر مادر به شیردهی ادامه دهد امکان برگشت به وزن قبلی بیشتر است. فعالیت بدنی و نحوه تغذیه در کاهش وزن مادر موثر می‌باشد.

❖ **اندوه پس از زایمان:** در چند روز اول پس از زایمان به دلیل فشارهای روانی و تغییرات ایجاد شده در زندگی در ساعاتی از روز آندوهگین شوید ولی تا روز دهم پس از زایمان به شرایط روحی قبلی خود برمی‌گردید در صورت تداوم علائم آندوه و تمایل به خودکشی و آزاد نوزاد باید به پزشک مراجعه نمایید.

❖ **فعالیت و استراحت:** بدلیل طولانی بودن زمان زایمان، تاثیر داروها، شیردهی، بی‌خوابی و نگهداری از نوزاد، خستگی پس از زایمان بسیار شایع است. استراحت، خواب بیشتر و کم کردن دید و بازدید در