



آموزش به بیمار

زایمان طبیعی

و

مراقبتهای پس از آن



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

یا از شیر کمکی استفاده می کنند ، ۲۰ روز پس از زایمان استفاده از روش پیشگیری را آغاز نمایند توصیه می شود هر چه زودتر برای رعایت فاصله گذاری بین فرزندان و حفظ سلامت خانواده خود روش پیشگیری از بارداری مناسبی را با همفکری هم و مشورت با کارکنان بهداشتی انتخاب کنید.



منبع: www.Clinical key.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر با ۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱

کلینیک آموزش سلامت تماس بگیرید.



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی :



یبوست :

اغلب خانمها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست می شوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین میرود. رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک میکند

دردهای پس از زایمان :

به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده ، گاهی در روزهای اول پس از زایمان ، دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد موسوم است این درد با شیردهی بیشتر میشود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث انقباض رحم میگردد. اگر درد شدید و مداوم شده ، همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً باید به پزشک مراجعه شود.

تنظیم خانواده :

بهترین فاصله بین زایمانها ۳ تا ۵ سال توصیه شده است . حاملگی زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال هم سلامت مادر را به خطر می اندازد و هم برای سلامت جنین و نوزاد آینده خطرساز است یکی از مؤثرترین راههای کاهش خطرات ناشی از این گونه حاملگی ها استفاده از خدمات تنظیم خانواده است و در این مورد زن و شوهر، هر دو مسئول هستند. بنابراین لازم است آنها یک روش مناسب پیشگیری از بارداری را انتخاب و به موقع استفاده کنند .

زمان شروع استفاده از روش انتخاب شده برای مادران شیرده و غیر شیرده متفاوت است بدین ترتیب که باید مادرانی که فقط با شیر خود نوزاد شان را تغذیه می کنند ۴۰ روز پس از زایمان و مادرانی که اصلاً شیرخود را به نوزاد نمی دهند

مادر عزیز

ضمن تبریک تولد فرزند دلبدتان

مطالب پیش روی شما محتوی اطلاعات علمی برای افزایش آگاهی شما می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در حفظ سلامت خود و نوزاد عزیزتان کوشا باشید.



علائم شروع زایمان طبیعی :

- ❖ درد ناحیه زیرشکم و یا کمر که به تدریج طول مدت درد بیشتر و فاصله بین آن کوتاهتر میشود .
- ❖ بروز هر نوع ترشح خونی از واژن یا مهبل،
- ❖ آبریزش از مهبل یا واژن

فرایند زایمان معمولاً به سه مرحله تقسیم میشود

مرحله اول: شامل باز شدن آهسته و نرم شدن دهانه رحم برای شروع زایمان است.

مرحله دوم: از زمان شروع دردهای زایمانی تا بازشدن کامل دهانه رحم

مرحله سوم : از خروج نوزاد تا خروج جفت



مراقبت از نوک پستان :

بعد از زایمان تغذیه نوزاد با شیرمادر بسیار اهمیت دارد. زیرا شیرمادر علاوه بر مزایای که دارد، احتیاجات تغذیه ای نوزاد را در ۶ ماه اول زندگی برطرف میکند. برای تغذیه نوزاد با شیرمادر لازم است مراقبت مناسب از پستان مادر به عمل آید، بدین منظور خانم شیرده باید نوک پستان را کاملاً تمیز نگه دارد. البته شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمی شود، فقط کافی است خانمهای شیرده پستان های خود را یکبار در روز با آب ولرم شسته و اجازه دهند تا در معرض هوا خشک شود.

نزدیکی بعد از زایمان :

در این دوران بسیاری از مادران به علت درد ناشی از بخیه ، تمایل به نزدیکی ندارند تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملاً ترمیم نشده، داشتن نزدیکی صلاح نیست . معمولاً بهبود محل بخیه های ناحیه تناسلی حدود ۲۰ روز طول میکشد توصیه میشود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد، از آن بپرهیزد.

بطور طبیعی نوزاد با سر به دنیا میاید البته میتواند با پاها باسن صورت و ابرو نیز به دنیا بیاید ولی مطلوبترین حالت همان حالت سر است. زایمان نوزاد با پاها (بریچ) تقریباً ۳ درصد کل زایمانها را تشکیل میدهد در این حالت زایمان طولانی تر و مشکلتر خواهد بود .

مرحله دوم : تولد نوزاد

مرحله سوم : خروج جفت

مراقبت های پس از زایمان:

زمان ترخیص بطور معمول در زایمان طبیعی ۲۴ ساعت بعد از زایمان و در سزارین ۷۲ ساعت بعد از زایمان میباشد. شش هفته اول بعد از زایمان دوران نقاهت یا نفاس نامیده میشود . در این مدت نیز لازم است مادر در روز دهم و روز چهارم پس از زایمان به مراکز بهداشتی مراجعه نماید .



تغذیه :

رژیم غذایی سرشار از کالری و پروتئین
مصرف روزانه قرص آهن و مولتی ویتامین تا سه ماه برای جلوگیری از کم خونی
خانم عزیز بهتر است در زمان شیردهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مثل گوجه پیازکلم شکلات و ادویه و... خودداری نمایید .