



مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س) آموزش به بیمار

نام پمفلت :	مراقبت‌های ضروری پس از زایمان
تهیه کننده :	زینب دشت آبادی - کارشناس مامایی
منبع :	بارداری و زایمان ویلیامز
پزشک نایید کننده :	دکتر فرجی - متخصص زنان و زایمان
تاریخ تهیه :	اردیبهشت 1403



۶

در نتیجه پستانها کاملاً تخلیه نمی شود درچنین مواردی تخلیه شیر از پستان باعث نرم شدن آن میشود بهترین اقدام مکیدن قوی شیرخوار است بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمیز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آبگرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان ، نوزاد خود را تغذیه نماید اگر نوزاد قادر به مکیدن نباشد مادر میتواند شیرخود را دوشیده و با فنجان و قاشق به شیرخوار بخوراند .

گاهی با ورود میکرب به مجاری شیر ، پستان دچار عفونت میشود دراین گونه موارد قسمتی از پستان فوق العاده دردناک ، متورم و قرمز میشود که آن را ماستیت گویند این حالت درمراحل پیشرفته منجر به آبسه پستان میشود در ماستیت نیز مهمترین مساله تخلیه شیر از پستان است برای اینکه مادر کمتر احساس درد کند،بهرتر است شیردهی را از پستان سالم شروع نماید . اگر مادر مایل به شیردهی از پستان مبتلا نیست ، توصیه میشود شیر را دوشیده و با فنجان به نوزاد بدهد . درصورت بروز عفونت پستان حتماً به پزشک مراجعه شود .

نزدیکی بعد از زایمان : دراین 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.

4

معمولاً قاعدگی حدود ۴ تا ۸ هفته بعد از زایمان اتفاق می افتد . گاه اولین قاعدگی غیر عادی و توأم با خونریزی زیاد و خروج لخته است و نباید موجب نگرانی شود ، ولی درصورت ادامه این وضعیت باید به پزشک مراجعه شود . اندوه پس از زایمان : برخی از مادران در روزهای اول پس از زایمان احساس اندوه و غم بی دلیل میکنند که معمولاً زودگذر است و درافراد مختلف ، شدت آن متفاوت می باشد چنانچه اینحالت طولانی و مداوم شود مشورت با پزشک لازم است .

مادر عزیز : دراین موقع احساسات خود را با همسران در میان بگذارید

پستانها : در روزهای اول بعد از زایمان آغوز که حاوی پروتئین بیشتر و مواد ایمن سازی مشابه واکسن است در پستانها تولید و ترشح آن تا ۵ روز ادامه یافته و سپس به شیر تبدیل میشود . تغذیه نوزاد با آغوز درروزهای اول پس از تولد بسیار مفید و ضروری است مقدار شیر درافراد مختلف ، متفاوت است و بستگی به دفعات شیردهی ، رژیم غذایی و حالات روحی مادر دارد . درروزهای اول بعد از زایمان که شیر در پستانها ترشح میشود پستانها پرشیر ، بزرگ ، سفت و احتمالاً دردناک میشود در این حالت نوزاد نمی تواند نوک پستان و هاله آن را در دهان خود قرار داده و به اندازه کافی شیر بخورد .

علائم خطر پس از زایمان

دوران پس از زایمان نیز می تواند مانند دوران بارداری برای مادر خطر آفرین باشد بنابراین اطلاع از علائم خطر این دوران نیز برای مادر و پدر ضروری است و باید با مشاهده این علائم حتماً به پزشک یا ماما مراجعه کنند. این علائم عبارتند از:

- تب و لرز
- خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان و یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز.
- درد و ورم ناحیه بخیه ها .
- هر گونه درد، قرمزی و تورم پستانها .
- لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها
- خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل .
- درد زیردل یا درد ساق پا .
- بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرر ادرار .
- افسردگی شدید .
- سرگیجه و رنگ پریدگی .

مراقبتهای پس از زایمان

تغذیه: رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با زنان باردار نیاز به کالری و پروتئین بیشتری دارد زیرا باید پروتئین، کلسیم و سایر موادی که مادر در اثر شیردهی از دست می دهد تامین شود.

ضمناً برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامینها مصرف روزانه یک قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین تا سه ماه پس از زایمان برای مادر تجویز میشود یک خانم باردار نیاز به 300 کیلو کالری بیشتر از زمان غیر بارداری دارد که در یک خانم شیرده این میزان به 500 کیلو کالری می رسد (البته این به آن معنا نیست که مادر شیر ده بیش از حد غذا بخورد که منجر به چاقی و افزایش وزن در مادر گردد بلکه باید چربی های اضافی که در دوران بارداری در مادر ذخیره شده است نیز سوخته شود) بنابراین مادرشیر ده باید ضمن مصرف صحیح مواد غذایی و مصرف کافی مایعات و گروههای مختلف غذایی مانند میوجات و سبزیجات تازه - گروه پروتئین ها و به خصوص لبنیات و مصرف کربوهیدراتها ضمن تامین نیاز های تغذیه ای خود از چاق شدن و اضافه وزن زیاد نیز جلوگیری کند.

مراقبت از نوک پستان:

شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمی شود، فقط کافی است خانمهای شیرده در دوش های روزانه پستان را مانند سایر اعضای بدن شستشو دهند. در بعضی از مادران شیرده به دلیل وضعیت نادرست شیردهی در حالتی که هاله پستان به میزان کافی در دهان نوزاد قرار ندارد و شیر خوار فقط نوک پستان را می مکد، نوک پستان زخم شود تنها راه حل این مشکل این است که مادر باید روش شیردهی را صحیح نموده یا در صورت امکان به مراکز بهداشتی و درمانی جهت اصلاح روش شیردهی و مشاوره مراجعه نماید استفاده از گرم و پماد و شستشوی بیشتر به هیچ وجه توصیه نمی گردد

شش هفته اول بعد از زایمان، دوران نقاهت پس از زایمان (نفاس) نامیده میشود. در این مدت نیز لازم است مادر در چند نوبت توسط کارکنان بهداشتی مراقبت شود. پدر و مادر نیز باید به تغییرات طبیعی و خطراتی که سلامت مادر و نوزاد را تهدید میکند آگاه بوده و در صورت بروز علائم خطر در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه نمایند.

تغییرات بدن مادر پس از زایمان: دو تغییر عمده بدن مادر در

دوران بعد از زایمان مربوط به رحم و پستانها است.

رحم: پس از زایمان رحم کم کم به حالت اولیه خود باز میگردد و

اندازه آن به سرعت کوچکتر می شود. پوشش ضخیمی که در دیواره

رحم برای لانه گزینی جنین تشکیل شده بود ابتدا به شکل

ترشحات خونی و سپس ترشح قهوه ای رنگ و پس از حدود ۱۰ روز به

صورت ترشحات زرد یا سفید رنگ از مهبل خارج میشود. البته

ممکن است در برخی از خانمها خونریزی در حد لکه بینی، حتی

حدود ۴۰ روز پس از زایمان نیز ادامه یابد در این موارد برای اطمینان

بیشتر میتوان با پزشک یا ماما مشورت کرد در اکثر مادرانی که

کودک خود را شیر می دهند به مدت ۵ تا ۶ ماه بعد از زایمان و گاهی

تا زمانی که تغذیه کودک با شیر مادر ادامه دارد، قاعدگی اتفاق نمی

افتد ولی در زنانی که کودک خود را از پستان شیر نمی دهند.