



مرکز آموزشی، درمانی، پژوهشی
فاطمیه همدان

پمفلت آموزشی

شماره سند: TR-FO-12

شماره بازنگری: D

عنوان پمفلت:

اهمیت مراقبتهای پس از زایمان طبیعی



توصیه های ضروری مراقبت از مادر و نوزاد بعد از زایمان طبیعی

- ۱- بهتر است سه روز بعد از ترخیص از بیمارستان دوش سرپایی بگیرید.
- ۲- پرهیز از مقاربت تا ترمیم کامل بخیه های ناحیه تناسلی در زایمان طبیعی (معمولاً تا ۴۰ روز نزدیکی نداشته باشید، بدلیل احتمال باز شدن بخیه ها)
- ۳- شستشوی روزانه ناحیه تناسلی از جلو به عقب و خشک نمودن آن ناحیه ضروری میباشد.
- ۴- استفاده از حرارت سشوار یا لامپ پوشیده با پارچه (به منظور ترمیم سریع محل بخیه و کاهش درد)
- ۵- در طول روز از پوشک یا نوار بهداشتی و لباس زیر نخی کاملاً تمیز استفاده نمائید.
- ۶- جهت پیشگیری از یبوست از سبزیها، میوه های تازه، آب میوه های خشک مانند انجیر و مایعات به مقدار زیاد استفاده نمائید. زیرا شکم باید نرم کار کند تا به بخیه ها فشار وارد نشود.
- ۷- برای تسکین درد از خوردن داروی مسکن طبق نظر پزشک معالج می توانید استفاده کنید.
- ۸- نوشیدن ۴ لیوان شیر در روز ضروری میباشد بهتر است همراه با خرما میل شود. برای پیشگیری از نفخ میتوان از عرق نعناع و ... استفاده کرد.
- ۹- نسخه داروی خود را (آهن و مسکن و ...) از داروخانه تهیه نمائید.
- ۱۰- جهت مصرف صحیح داروها از مسئول داروخانه یا پرستار خود راهنمایی بخواهید.

۱۱- بخیه ها نیاز به کشیدن ندارد و خود به خود تا ۲۱ روز جذب می شوند. اما بهتر است بعد از ۱۰ روز جهت چک کردن بخیه ها به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

توضیح: برای پیشگیری از افتادگی رحم و مثانه ورزش کگل را انجام دهید.

نحوه انجام ورزش کگل:

عضلات کف لگن و اطراف مقعد را به مدت ۱۰ ثانیه سفت نگه دارید و

بعد از ۱۰ ثانیه شل کنید این عمل را روزی ۱۰۰ بار انجام دهید.

۱۲- اگر چنانچه به هر دلیلی جنین مرده به دنیا آوردید

سینه های خود را ببندید و از دوشیدن آنها خودداری نمائید.

و از کمپرس سرد روی سینه ها استفاده کنید.

۱۳- در هنگام ترخیص نوبت اول واکسن در واحد بهداشت

بیمارستان انجام می شود حتما نوزاد خود را قبل بردن از

بیمارستان واکسینه کنید.

۱۴- پس از ترخیص برای تشکیل پرونده مادر و نوزاد به

نزدیکترین پایگاه بهداشتی مراجعه نمائید.

۱۵- برای انجام آزمایش غربالگری جهت کم کاری تیروئید و

کم خونی از روز ۳ تا ۵ بعد از تولد به نزدیکترین مرکز

بهداشتی درمانی مراجعه نمائید.

۱۶- بهتر است ۲ تا ۳ روز بعد از تولد نوزاد توسط

متخصص اطفال ویزیت شود. همچنین در صورت زرد شدن

نوزاد حتما به متخصص اطفال مراجعه نمایید.

۱۷- شستشوی نوزاد را از جلو به عقب انجام دهید تا از

عفونتهای ادراری پیشگیری شود.

۱۸- روز دهم زایمان غسل نفاس انجام دهید.

سال تدوین: بهار ۹۸
واحد آموزشی دفتر پرستاری

توجه:

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر سریعاً به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

- ۱- تشنج
- ۲- تب شدید خصوصاً بعد از ۲۴ ساعت اول
- ۳- خونریزی بیش از حد قاعدگی یا دفع لخته
- ۴- ترشحات چرکی و بد بو از مهبل
- ۵- عدم دفع ادرار در ۲۴ ساعت اول
- ۶- سوزش و درد هنگام دفع ادرار
- ۷- بی اختیاری ادرار و مدفوع
- ۸- تاری دید و سر درد شدید که با استراحت بهبود نیابد
- ۹- درد شدید همراه با تورم و قرمزی پستان
- ۱۰- تنگی نفس شدید
- ۱۱- خروج ترشحات چرکی و تورم محل برش
- ۱۲- ورم و درد یکطرفه ساق و ران

مادر گرامی:

مراجعه به مرکز بهداشتی - درمانی تحت پوشش در
روزهای تعیین شده زیر جهت حفظ سلامت شما در
دوران پس از زایمان ضرورت دارد:

- ۱- مراقبت بار اول: روزهای ۳-۱ بعد از زایمان (فرصت انجام این مراقبت تا ۷ روز پس از زایمان می باشد)
- ۲- مراقبت بار دوم: روزهای ۱۵-۱۰ بعد از زایمان (فرصت انجام این مراقبت تا ۲۸ روز پس از زایمان می باشد)
- ۳- مراقبت بار سوم: روزهای ۶۰-۴۲ بعد از زایمان

در کلیه مراقبتهای پس از زایمان ارزیابی و معاینات توسط ماما و پزشک صورت گرفته و به محض شناسایی و تشخیص علائم خطر اقدامات لازم جهت جلوگیری از عواقب جبران ناپذیر و خطرناک پس از زایمان انجام میشود.

*** مراقبت بار اول (روزهای ۳-۱ پس از زایمان):** این مراقبت از اهمیت ویژه ای برخوردار است در این ملاقات علائم خطر مادر و نوزاد بررسی می شود و در صورت مشاهده هر یک از علائم خطر و به منظور پیشگیری از بروز عوارض پس از زایمان، کارمند بهداشتی اقدام مورد نیاز را انجام خواهد داد. از طرفی آزمایش کم کاری تیروئید نوزاد ۳-۵ روز بعد از زایمان انجام می شود.

*** مراقبت بار دوم:** بررسی علائم خطر، انجام مراقبتهای بهداشتی، مشاوره باروری سالم، ارائه توصیه های بهداشتی و آموزشهای لازم

*** مراقبت بار سوم:** بررسی علائم خطر، انجام مراقبتهای بهداشتی، انجام پاپ اسمیر (در صورت نیاز)، انجام مراقبتهای دهان و دندان، تجویز مکملهای دارویی، ارائه توصیه ها و آموزشها

قابل توجه مددجویان محترم:

در صورت بروز هر گونه مشکل با تلفن: ۰۸۱ - ۳۸۲۷۷۰۱۲
خانم آذر شعبانی مسئول آموزش بیماران
از ساعت: ۷/۳۰ تا ۸/۳۰ و ۱۱/۳۰ تا ۱۲/۳۰ تماس بگیرید.

پست الکترونیکی بیمارستان فاطمیه
<http://fth.umsha.ac.ir>
hp.fatemieh@gmail.com
fax:38283939

۱۹- نوزاد خود را یک روز در میان حمام کنید و توجه داشته باشید که بند ناف نوزاد خشک و تمیز و بیرون از پوشک نگه داری شود. و از قراردادن هرگونه موادی مانند الکل و غیره بر روی بند ناف نوزاد اکیداً خودداری کنید.

۲۰- بند ناف باید خشک و تمیز باشد معمولاً بعد از ۵ تا ۱۰ روز می افتد و نیاز به مراقبت خاصی ندارد.

۲۱- جهت انجام تست شنوایی سنجی نوزاد روز ۳-۵ تولد به واحد شنوایی سنجی داخل بیمارستان یا مراکز مربوطه مراجعه نمایید.

۲۲- چهل روز بعد از زایمان به نزدیکترین مرکز بهداشت مراجعه نمایید و یکی از روشهای پیشگیری از بارداری انتخاب نمایید. زیرا حاملگی مجدد در دوران شیردهی فشار روحی و جسمی زیادی به مادر وارد می آورد. و در ضمن مادر از نظر قوای جسمی و ذخیره های بدنی مثل آهن و کلسیم هنوز تأمین نشده است.

۲۳- مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین مینرال تا ۳ ماه بعد از زایمان ضروری است.

۲۴- جهت جلوگیری از احتقان و پری پستان شیردادن را بطور مداوم و از هر دو سینه انجام دهید.

۲۵- در صورت بروز تب بالای ۳۸/۴ به پزشک معالج مراجعه نمایید.

۲۶- در صورت تمایل میتوانید در کلاس های آموزش شیرمادر که در روزهای چهارشنبه ساعت ۸ تا ۱۲ صبح در بیمارستان فاطمیه در محل کلاسهای آمادگی زایمان برگزار میگردد شرکت فرمایید.