



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان:

## مراقبت های پس از زایمان طبیعی

### «حین بستری»

تهیه کننده: زهرا منفرد (کارشناس پرستاری)

منبع: کتاب ویلیامز 2022/ راهنمای کشوری ارائه

خدمات مامایی و زایمان ویرایش سوم

تاریخ تدوین: دی ماه 1398

تاریخ بازنگری: دی ماه 1401



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»

قبل از پایین آمدن از تخت خصوصاً در ساعات اول بعد از زایمان با کمک یک نفر بر روی تخت بنشینید، پاهای خود را برای چند دقیقه آویزان کنید و در صورتی که احساس سرگیجه نداشتید از تخت پایین بیایید، مدتی بر روی صندلی بنشینید و در صورتی که مشکلی نداشتید راه بروید.

جهت کاهش خونریزی رحمی و جمع شدن زودتر رحم، شیر دادن سریع به نوزاد و تخلیه ادرار بسیار موثر می باشد.

رعایت بهداشت فردی در بخش از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

برای جلوگیری از عفونت ادراری و آلودگی محل بخیه ها، خود را از جلو به عقب شسته و خشک نمایید.



مصرف مایعات فراوان بعد از زایمان در وعده های غذا و قبل از خواب برای ایجاد انرژی و جبران قوای از دست رفته مادر مفید است.

احساس ناراحتی و درد بعد از زایمان ناشی از انقباضات رحمی می باشد.

در صورت داشتن درد، پرستار یا ماما مراقب خود را در جریان قرار دهید تا به شما مسکن بدهد. در

صورت وجود احساس درد زیاد هنگام لمس محل بخیه یا پرینه (ناحیه تناسلی) ورم و ادم غیر قرینه،

افزایش سختی پوست و کبودی محل بخیه یا پرینه پرستار یا ماما مراقب خود را مطلع سازید تا محل را

معاینه و بررسی کند.



به طور معمول مادرانی که زایمان طبیعی می کنند به مدت ۲۴ ساعت پس از زایمان در بیمارستان بستری می شوند. از زمان ورود مادر به بخش زنان و زایمان ۲ آموزش های لازم توسط پزشک، پرستار یا ماما به شرح زیر به شما داده خواهد شد. در صورت وجود هرگونه ابهام و سوال از فرد آموزش دهنده سوالات خود را بپرسید.

شما پرستار یا ماما مراقب مخصوص خود دارید. نام او را به خاطر بسپارید و مشکلات خود را با او در میان بگذارید.

بعد از ورود به بخش زنان و زایمان ۲ جهت کنترل خونریزی رحمی تا ۶ ساعت اول هر یک ساعت رحم خود را ماساژ دهید. قله رحم بایستی در حد ناف یا پایین تر لمس شود و سفتی آن را احساس کنید.



چنانچه بعد از تخلیه ادرار، قله رحم همچنان بالا بود یا حالت سفتی نداشت و یا احساس خونریزی و خیس شدن داشتید بلافاصله پرستار یا ماما مراقب خود را در جریان قرار دهید.

احتباس ادرار پس از زایمان شایع است که منجر به اختلال در ادرار کردن می شود. چنانچه بعد از 4 ساعت پس از زایمان تخلیه مثانه (ادرار) نداشتید پرستار یا ماما مراقب خود را در جریان قرار دهید و پس از معاینه می توانید می توانید اقدامات زیر را جهت تخلیه ادرار انجام دهید.

اگر مادر منع حرکت ندارد به توالی راهنمایی شود.

به صدای آب گوش دهید.

انگشتان را در آب خیس کنید و تکان دهید.

آب ولرم بر روی قسمت تناسلی خود بریزید.



عصاره نعنا در لگن آب ریخته و در آن بنشینید. ممکن است به علت احساس درد در ناحیه بخیه ها و کاهش فعالیت دستگاه گوارشی، زمان اجابت مزاج به تاخیر افتد. مصرف مایعات فراوان و غذاهای حاوی فیبر و سلولز «سبزیجات و میوه ها» و زود برخاستن از بستر به بهبود کمک می کند. استفاده از داروهای مسهل در شرایط شدیدتر و با تجویز پزشک توصیه می شود.

پس از گذشت دو ساعت از زایمان در صورتی که مشکل خاصی نداشته باشید و پرستار یا ماما مراقب شما اجازه خوردن غذا را به شما بدهند، می توانید غذای ساده ای بخورید. بهتر است از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم خودداری نمایید و از غذاهای کم حجم، پر انرژی و مقوی استفاده کنید.

