

زایمان طبیعی

شماره سند: PM-Ed-08-3ed



تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت - تیر 1404

تأیید کننده: مدیر خدمات پرستاری مامایی / سوپروایزر آموزشی

تأیید کننده نهایی: مسئول علمی گروه زنان و زایمان

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

مادر گرامی:

تمام زنانی که زایمان طبیعی کرده‌اند باید حداقل در طی سه روز پس از زایمان، تحت معاینه و بررسی قرار گیرند. مراجعات پس از زایمان به منظور بررسی وضعیت مادر از نظر برگشت بدن به حالت طبیعی، تغذیه، شیر دهی، ناراحتی‌های شایع پس از زایمان و انتخاب روشهای مناسب پیشگیری از بارداری و همچنین بررسی نوزاد از نظر تغذیه، محل بند ناف و بیماری‌های مختلف صورت می‌گیرد.

گاهی به علت جمع شدن شیر و پر خونی پستان‌ها، درجه حرارت بدن افزایش می‌یابد که بیش از 24 ساعت باقی نمی‌ماند. هر نوع افزایش درجه حرارت بیش از 37/5 درجه سانتیگراد که بعد از 24 ساعت طول بکشد، می‌تواند نشان دهنده وجود یک کانون عفونی در بدن باشد. باید توجه شود در صورت بروز چنین حالتی به پزشک مراجعه نمایید.

احتباس ادرار پس از زایمان شایع است که منجر به اتساع مثانه و اختلال در ادرار کردن و نهایتاً عفونت دستگاه ادراری می‌شود در صورت بروز این حالت توصیه می‌شود زائو کمی راه برود و ناحیه تناسلی را با آب ولرم شستشو دهد چنانچه باز هم نتوانست ادرار کند به پزشک

مراجعه نماید. معمولاً مادر باید در 48 ساعت اول پس از زایمان اجابت مزاج داشته باشد. ممکن است به علت احساس درد در ناحیه بخیه‌ها و کاهش فعالیت دستگاه گوارشی، زمان اجابت مزاج به تأخیر افتد. مصرف مایعات فراوان و غذاهای حاوی فیبر و سلولز (سبزیجات و میوه‌جات) و زود برخاستن از بستر به بهبود این حالت کمک می‌کند. استفاده از مسهل در شرایط شدیدتر و با تجویز پزشک امکان پذیر است.

حاملگی و زایمان موجب تغییراتی در شکل بدن مادر می‌شود که از بین آنها می‌توان شل و آویزان شدن شکم را نام برد. بستن شکم بعد از زایمان نه تنها به کوچک شدن شکم کمکی نمی‌کند بلکه تاحدی باعث تضعیف عضالت آن می‌شود. بهترین روش برای بازگرداندن این تغییرات به حالت پیش از حاملگی، انجام یکسری حرکات ورزشی است که باعث قوی شدن عضلات شکم می‌شود. پس از گذشت 2 ساعت از زایمان، در صورتی که مشکل خاصی نباشد، مادر می‌تواند غذای ساده بخورد. البته باید از مصرف غذاهای نفاح و دیر هضم خودداری شود و از غذاهای کم حجم و پرانرژی و مقوی استفاده نمایید. برای جلوگیری از یبوست و فشار بیش از حد بخیه‌ها تا

چند روز اول بعد از زایمان از غذاهای نرم و همچنین روغن زیتون بر روی سالد استفاده نمایید .خوردن سبزیجات خام یا پخته و میوه تازه برای جلوگیری از یبوست بسیار مفید است .مصرف مایعات فراوان مانند آب میوه و شیر بعد از زایمان در وعده های غذا و قبل از خواب برای ایجاد انرژی و جبران قوای از دست رفته مادر مفید است.

خوردن قرص آهن و موادی مانند عدس و جگر برای جبران خون از دست رفته مادر بسیار مفید است و بهتر است قرص آهن را همراه با آب پرتقال یا آب لیمو مصرف کرد تا جذب آن سریعتر صورت گیرد .پستانها را باید توسط مکیدن شیرخوار و یا از طریق دوشیدن تخلیه نمود .مادر باید مایعات فراوان استفاده نموده و استراحت کافی نماید .مادر در جهت برطرف کردن درد می تواند از داروی ضد درد و کمپرس گرم قبل از شیر دادن و کمپرس سرد پس از دوشیدن استفاده نماید .استحمام روزانه به صورت ایستاده باشد .از نشستن زیاد روی بخیه ها خودداری شود .بخیه ها در زایمان طبیعی قابل جذب است و احتیاج به کشیدن آنها نیست .

شستشوی محل بخیه ها با آب تمییز انجام شده سپس برای افزایش جریان خون و بهبود سریع زخم از سشوار استفاده و برای جلوگیری از عفونت رحم و آلودگی محل بخیه ها باید زائو خود را از جلو به عقب شسته و خشک نماید .استفاده از توالت فرنگی به منظور جلوگیری از باز شدن بخیه توصیه می شود .در صورت خونریزی زیاد و یا خونریزی همراه با لخته و یا داشتن تب و ترشحات چرکی از واژن به پزشک مراجعه شود .بوی ترشحات بعد از زایمان مشابه خون قاعدگی است ولی اگر متعفن باشد مربوط به عفونت رحم است و احتیاج به درمان دارد.

3 تا 4 هفته پس از زایمان از انجام مقاربت خودداری شود. از کارهای سخت و بلند کردن اشیاء سنگین تا 6 هفته بعد از زایمان خودداری شود.

از بالا و پایین رفتن از پله ها تا 2 هفته بعد از زایمان خودداری شود.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

• خونریزی بیش از حد قاعدگی

• خروج ترشحات بد بو و چرکی از مهبل

• افسردگی شدید

• سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

• درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها و تب و لرز

• درد و ورم یک طرفه ساق و ران ، دور شکم و پهلوی

درد ، تورم و سفتی پستان ها

