

تعریفی از مراقبت پس زایمان :

دوران بعد از از زایمان از زمان خاتمه زایمان شروع می شود و تا زمانی که تغییرات ایجاد شده در بدن در اثر حاملگی به فرم قبلی خود برمی گردد ، ادامه می یابد ، این زمان به طور معمول حدود ۴۰ روز طول می کشد.

اهمیت مراقبتهای بعد از زایمان :

دوران بعد از زایمان زمان بسیار حساسی است که مادر در این دوران در معرض خطرات احتمالی است ، بنابراین مراقبت از مادر در این دوران باید جدی گرفته شود، ده روز اول بعد از زایمان مرحله بسیار حساسی است زیرا بیشترین تغییرات بدن مادر در این دوران اتفاق می افتد و نیز به علت مسائلی چون خونریزی ، تغییرات فشار خون و ... احتمال بوجود آمدن عوارض در این دوران بیشتر است.

تغذیه در دوران پس از از زایمان:

زایمان و شیردهی موجب افزایش نیاز مادران به مواد مغذی می گردد،

لذا به منظور تأمین مواد مغذی از دست رفته در این دوران و نیز تولید شیرکافی برای رشد و تکامل نوزاد ، ضروری است زنان شیرده از مواد غذایی متنوع تر(انواع مواد غذایی) و به مقدار بیشتر در

مقایسه با زمان قبل از بارداری استفاده نمایند به ویژه مادرانی که در زیر به آنها اشاره شده است:

- مادران نوجوان شیرده (زیر ۲۰ سال)
- مادرانی که بیش از یک نوزاد را شیر می دهند.
- مادرانی که لاغر هستند .
- مادرانی که در زمان شیردهی دچار حاملگی ناخواسته شده اند .

- مادرانی که در این دوره خونریزی زیاد دارند.

خانمی که زایمان کرده است در واقع مسئول تغذیه خود و نوزادش می باشد، پس باید رژیم غذایی خود را با دقت انتخاب کند. رژیم بعد از زایمان باید با دقت دوران بارداری رعایت شود. خوردن همه مواد مانند حبوبات و دانه های مغذی، میوه های تازه، سبزیجات و غذاهایی که پروتئین و کلسیم و آهن را به فراوانی فراهم می کنند باید مورد توجه قرارگیرد.

متخصصان و کارشناسان در بحث های پرستاری مادران توصیه به اضافه کردن انرژی به میزان ۵۰۰ کالری در روز را دارند. به طور متوسط اکثر زنان شیرده روزانه ۲۷۰۰ کالری انرژی نیاز دارند. خوردن کمتر از ۱۸۰۰ کالری در روز منجر به کاهش تولید شیر و ضعف می شود. در این دوران، شیردهی و آزاد شدن اکسی توسین (هورمون آزاد شده از هیپوفیز) باعث می شود که مادر احساس تشنگی بیشتری بکند. به همین دلیل مادر در این دوران

بیشتر از بقیه مواقع آب می نوشد و اگر چه که تاثیر زیادی در تأمین شیر ندارد ولی دانشکده

متخصصین زنان و مامایی آمریکا نوشیدن حداقل ۸ تا ۱۲ لیوان آب در روز را به مادران توصیه می کند.

توصیه های دوران بعد از زایمان:

- ناحیه تناسلی را با آب پس از هر بار دفع ادرار و اجابت مزاج به ویژه در طول مدت خونریزی شستشودهید.

- محل بخیه ها با مواد ضد عفونی کننده طبق توصیه پزشک یا کارمند بهداشتی شستشو و تمیز نگه دارید.

- در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان از بستر بر خاسته و حرکت کنید.

- لباسهای زیر و نوارهای بهداشتی در فواصل کوتاه تعویض گردد و پس شستشو و خشک نمودن آنها در معرض نور آفتاب (اتو نمودن لباس ها) دوباره استفاده کنید.

- حداکثر تا ۲ ساعت پس از زایمان شیردهی را آغاز کنید.

- پس از هر بار شیردهی یک قطره شیر را روی نوک پستان قرار داده و بگذارید در معرض هوا خشک شود.



مراقبت های پرستاری بعد از زایمان

مرکز آموزشی درمانی شهیدان مبینی

کارگروه درون بخشی بخش پس از زایمان

گروه هدف : کادر بالینی - بیماران

بازنگری : بهار ۱۴۰۴

منابع:

دستورالعمل های ابلاغی اداره سلامت

شماره تماس بیمارستان: ۰۵۱-۴۴۲۳۸۱۰۰
بخش پس از زایمان: ۰۵۱-۴۱۴۴۶۵۴۳

- بنا به میل و تقاضای شیرخوار ، کودک را شیر
دهید
- محل برش اپی زیاتومی معمولاً پس از ۳
هفته ترمیم

می شود و نخ بخیه محل برش سزارین پس از ۷ تا
۱۰ روز نیاز به کشیدن دارد.

نکته: مادر باید در مورد مصرف غذاهای آلرژی زا
دقت کافی داشته باشد، زیرا نوزاد به یک سری از
مواد غذایی که مادر می خورد حساس بوده و پاسخ
آن را به صورت علایم پوستی نشان می دهد.
مصرف بعضی از غذاها توسط مادر باعث قولنج
معمولی در نوزاد می شود. از جمله کلم و شیر گاو.

نکته: آمپول رگام را در مادر اره اش منفی با
همسر اره اش مثبت در صورتی که هنگام زایمان
دریافت نکرده باشد، طی ۷۲ ساعت اول پس از
زایمان به صورت عضلانی تزریق کنید.

منابع: اینترنت