****

**بیمارستان امام جواد (ع ) ناغان**

**آموزشهای پس از زایمان**

تاریخ تدوین : 1 /7/1403

تاریخ بازنگری : 1/7/1404

تهیه کننده :خانم ناهیدعبدالهی-کارشناس مامایی

پزشک تاییدکننده :

**BNI 1 : QR کد**

****

**سلامت سنجی :**

پس از زایمان در صورت بروز علائم خطر شامل (سردرد سرگیجه،تاری دید ،تهوع و استفراغ ،درد های شدید ،تب خونریزی غیر طبیعی ،تنگی نفس و درد قفسه سینه، ورم ودرد یکطرفه پا و...)سریعا به مرکز درمانی مراجعه کنید در غیر اینصورت در روز های 1-3 ،10-15 ،30-42 پس از زایمان جهت مراقبت به مرکز بهداشت مراجعه کنید .

**خونریزی:**

در چند روز اول پس از زایمان خونریزی در حد روز های ابتدایی قاعدگی طبیعی است ( در طول چند ساعت قسمتی از نوار بهداشتی خونی میشود )پس از 3-4 روز ترشحات کمرنگ تر و حجم انها نیز کم تر میشود تاجایی که حدودروز 10ام ترشحات سفید مایل ب زرد است و گاهی همراه با لکه بینی است .مدت معمول ترشحات 24-36 روز می باشد و در صورت مغایرت با این الگو و افزایش شدت و

 مدت خونریزی و یا ترشحات چرکی و بدبو مراجعه شود

**درد:**

پس از زایمان رحم به طور متناوب منقبض میشود که باعث احساس درد هایی در رحم مادر میشود این درد ها مانند درد زایمان اما با شدت خیلی کمتر هستند و با افزایش تعدادبارداری و زایمان شدت میابند و پس از گذشت

 3-4 روز از شدت آنها کاهش میابد و این روند طبیعی است.

 درصورت بروز درد شدید و پایدارو غیر معمول یا درد

زیاد در ناحیه ی بخیه ها و پهلو به مرکز درمانی مراجعه

 شود

**افسردگی پس از زایمان :**

بروز درجات کمی از افسردگی خلقی مانند احساس غم،

گریه،اختلالات خواب و اشتها ،بیقراری ،پس از زایمان

شایع است و معمولا 3-6 روز و نهایتا 10-14 روز پس

از زایمان برطرف میشوند ولی در صورت تشدید یا ادامه ی

این علائم بیش از 10 روز یا بروز افکار آسیب به خود

یا دیگران، فرار از منزل، توهم و هزیان،پرخاشگری شدید،

اجتناب از خوردن، به مرکز درمانی مراجعه کنید و مادر یا

نوزاد را تنها نگزارید ، در صورت سابقه قبلی اختلالات

خلقی ،پس از زایمان ویزیت رروانپزشک ضروریست.

**لخته شدن خون در بدن:**در صورت بروز علائمی مانند تغییر رنگ(کبودی یا رنگپریدگی پا)،درد و ورم یکطرفه ی پا،درد قفسه سینهوتنگی نفس به علت خطر ایجادلخته خون در بدنسریعا به مرکز درمانی مراجعه کنید **.**

**تب:**به افزایش دمای بدن 38 درجه یا بیشتر تب میگویند

که در اثر عفونتها،کاهش مایعات بدن،مشکلات پستان و ...

ایجاد میشود ، در صورت بروز تب ،سریعا به مرکزدرمانی مراجعه شود

**مراقبت از بخیه ها :**

بخیه ی سزارین پس از 9-10روز بهبود میابند و باید

جهت کشیدن آنها به مرکز درمانی مراجعه کنید اما

بخیه های زخم وازن خود به خود جذب میشوندو نیاز

به کشیدن ندارد .در صورت بروز ترشحات چرکی یا

خونی از محل بخیه ها یا احسای درد زیاد و یا تورم و

قرمزی محل بخیه ها مراجعه شود.پس از ترخیص از

بیمارستان بخیه ها نیازبه پانسمان ندارندوهمواره تمیزوخشک نکه داشته شوند . استحمام روزانه توصیه

میشود و روزی چند بار باکف آب و صابون محل بخیه

ها به آرامی شسته شوند ،از سرم شستشو نیز میتوان

استفاده کرد اما استفاده از بتادین به علت طولانی

کردن بهبود زخم استفاده نمیشود ،بعد از هر بار

خیس شدن یا شستشوی ،بخیه ها ب طورکامل خشک شوند (با سشوار از فاصله 20-30 سانتی

به مدت 10 دقیقه یا با پارچه نخی تمیز خشک شوند

. ناحیه نتاسلی از جلو به عقب شسته شود و پد بهداشتی

حد اکثر هر 4 ساعت تعویض شود .هر 2-3 روز یکبار

محل بخیه ها چک شود و در صورت بروز مشکل حتما

مراجعه شود درد شدید محل بخیه و واژن و رکتوم باید

بررسی شودبرای کاهش دردوناراحتی ناحیه ی تناسلی در24ساعت اول پس اززایمان ازکمپرس سردو سپس از

کمپرس گرم استفاده شود .

**مراقبت از پستان ها :**

به طور کلی عدم شیردهی و تخلیه مناسب پستانها ، درست گرفته نشدن سینه توسط نوزاد ، و حالت نامناسب گرفتن نوزاد حین شیردهی و عدم مراقبت صحیح از سینه ها باعث بروز مشکلاتی از جمله احتقان سینه ، ماستیت و ... میشود .

**احتقان سینه** شامل تب و لرز خفیف و گذرا همراه با احساس پری و سفتی و گرم شدن در هر دوپستان است و **ماستیت** شامل تورم و قرمزی وگرمی ودرد یکطرفه پستان به همراه تب و لرز است که درصورت بروز احتقان استفاده ازکمپرس سردکمک کننده است . در صورت بروز ماستیت یا احتقان سینه شیر دهی منعب ندارد و سینه ها باید به طور مرتب تخلیه شوند اما در صورت ظهور ترشحات چرکی یا خونی یا بد بو از سینه شیر دهی انجام نشود و سریعا به مرکز درمانی مراجعه شود .

برای جلوگیری از بروز زخم نوک سینه نوزاد حین شیر

دهی به درستی توسط مادر گرفته شود و کاملا به سمت

مادر و بدون فاصله باشد و علاوه بر نوک سینه هاله ی

قهوه ای اطراف ان نیز در دهان نوزاد قرار گیرد قبل و بعد از هر شیردهی نوک سینه با آب ولرم ( بدون هر گونه شوینده )به آرامی شسته و خشک شود ، و از سینه بند

مناسب استفاده شود . در صورت بروز زخم نوک سینه اگر زخم کوچک است مکیدن سینه توسط نوزاد منعی ندارد ولی رد صورت شدید شدن زخم که شقاق نامیده میشود :نوزاد نباید از سمت مبتلا شیر بمکد ولی شیر باید از سینه دوشیده وتخلیه شود در صورت بروز زخم نوک سینه میتوان

**آدرس:ناغان جاده کمربندی بیمارستان امام جواد (ع)-تلفن:63-03832463662**

[**https://emamjavadhp.skums.ac.ir/**](https://emamjavadhp.skums.ac.ir/)

**واحد پیگیری و آموزش به بیمار**

 از کلاهک های محافظ نوک سینه استفاده کرد و همچنین با مشورت پزشک از پماد هایی که برای بهبود زخم موثر هستند از جمله پمادADاستفاده شود .جهت استفاده از پماد های موضعی پس از شیر خوردن و سیر شدن نوزاد نوک سینه با اب شسته و خشک شود و پماد استفاده شود و قبل از شیر دهی بعدی مجدد با آب از سطح سینه تمیز شود مشکلات دفع ادرار و مدفوع : در صورت بروز مشکلاتی از جمله سوزش ادرار،احساس فشار ودرد حین دفع ادرار،

احساس دفع سریع و بی اختیاری ادرار، تکرر ادرار یا دفع قطره قطره ادرار ،درد مداوم زیر شکم و پهلو ها ،یبوست ، مدفوع خونی ،درد وخارش مقعد و بی اختیاری مدفوع و یا عدم دفع ادرار و مدفوع ،به مر کز درمانی مراجعه شودخوردن مایعات فراوان و سبزیجات ،تحرک و ورزشهای

سبک ،مصرف موادی مانند برگ زرد الو و انجیر آلو بخارا

پرهیز از مصرف مواد نفاخ قبل از گرفتن نفخ انها به

 بهبود یبوست کمک میکند