



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

آموزش های بلافاصله بعد از زایمان

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص آموزش های بلافاصله بعد از زایمان طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

ساعت اول پس از زایمان مهمترین و خطرناکترین زمان برای مادر میباشد. کنترل میزان خونریزی و علائم حیاتی مادر شامل فشار خون، دمای بدن، نبض و تنفس اهمیت زیادی دارد. ارائه این مراقبت ها برعهده پزشک یا ماما میباشد

❖ خونریزی بعد از زایمان

خونریزی بعد زایمان امری طبیعی است. خانمها اغلب در حدود 0.5 لیتر خون در حین زایمان طبیعی از دست میدهند که این مقدار در زایمان سزارین به 2 برابر میرسد. چنانچه خونریزی از این مقادیر افزایش پیدا کند مشکل غیرطبیعی و خطرناک است و باید به پرستاران بخش اطلاع دهید تا بتوانند اقدامات مناسب مانند ماساژ قله رحم و تزریق خون در صورت نیاز و ... را به سرعت انجام دهند. دو نوع خونریزی بعد از زایمان وجود دارد:

- ✓ خونریزی زودرس بعد از زایمان: به خونریزی بیش از 500 سی سی در 24 ساعت اول بعد از زایمان گفته میشود.
- ✓ خونریزی دیررس بعد از زایمان: به خونریزی بعد از 24 ساعت اول بعد از زایمان گفته میشود.

❖ دردهای پس از زایمان

بلافاصله پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن میکند، به طوری که در عرض 2 هفته به داخل حفره لگن بر میگردد. اندازه رحم پس از 4 تا 6 هفته تقریباً برابر اندازه زمان قبل از بارداری است. به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده، گاهی در روزهای اول پس از زایمان، دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد معروف است. این درد با شیردهی بیشتر میشود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث انقباض رحم میگردد. با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن با نظر پزشک، میتوان درد را کاهش داد. معمولاً در روز سوم از شدت دردها کاسته میشود. اگر درد شدید و مداوم شده همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً باید به پزشک مراجعه شود.

❖ دفع ادرار

دفع ادرار تا 4 ساعت بعد از زایمان ضروری میباشد. اقدامات زیر را در زمان عدم دفع ادرار بکار ببندید:

- ✓ اگر در چند ساعت اول بعد از زایمان استفاده از دستشویی سخت است میتوان از لگن یک بار مصرف و مخصوص خود استفاده کنید.



- ✓ باز کردن شیر آب دستشویی و یا ریختن آب گرم روی مجرای ادرار و گذاشتن کیسه آبگرم بروی شکم میتواند به دفع ادرار کمک کند .
- ✓ گاهی ممکن است به علت بخیه ها در هنگام ادرار کردن احساس درد کنید که به تدریج بهبود مییابد .
- ✓ اگر ادرار نکردید توسط ماما از نظر جمع شدن خون در ناحیه دستگاه تناسلی معاینه میشوید و سوند گذاری انجام میشود . این سوند یک روز بعد از زایمان و برطرف شدن مشکل خارج خواهد شد .
- ✓
- ✓ اگر افزایش دفع ادرار بعد از زایمان، تکرر ادرار، درد و سوزش و دفع خون در ادرار وجود داشت نگران نباشد به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید .

❖ **یبوست**

- اغلب خانمها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست میشوند . به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین میرود . راهکارهای جلوگیری از یبوست عبارتند از:
- ✓ رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک میکند .
 - ✓ روزانه 3 لیتر مایعات مصرف کنید .
 - ✓ بعد از زایمان هر چه سریع تر راه بروید . حدود 6 ساعت بعد از زایمان حرکت خود را آغاز میکنید .
 - ✓ از آنجا که طی زایمان مادر چیزی نمیخورد و احتمالاً در ابتدای زایمان روده ها تخلیه میشود، در 1-2 روز اول بعد از زایمان ممکن است فعالیت روده‌های نداشته باشید . توصیه میشود در صورت نبود احساس دفع، از زور زدن خودداری کنید .
 - ✓ ممکن است در روز دوم بعد از زایمان یک ملین ضعیف به شما داده شود . اگر موثر نبود، صبح روز سوم نیز شیاف ملین داده میشود .



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

آموزش های بلافاصله بعد از زایمان

❖ خواب و استراحت

- خستگی بعد از زایمان ممکن است به علت درد ناشی از بخیه های پرینه یا مهبل، کم خونی، اختلال در خواب به علت شیر دهی و مراقبت از نوزاد، انجام امور مربوط به منزل و مراقبت از سایر فرزندان و فشار اقتصادی ایجاد شود. اقداماتی که میتوانید در جهت راحتی و استراحت خود انجام دهید عبارتند از:
- ✓ علاوه بر خواب و استراحت شبانه کافی در طی روز هم استراحت کنید.
 - ✓ بهترین وضعیت استراحت خوابیده به شکم است که به تخلیه رحم و مهبل کمک میکند.
 - ✓ اگر با وجود خواب کافی باز هم احساس خستگی دارید، ممکن است نشان دهنده شروع افسردگی باشد. در مورد احساسات خود با خانواده و همسر صحبت کنید.
 - ✓ فراهم کردن محیط آرام و راحت و کم کردن دید و بازدیدها در این روزها ضروری است.
 - ✓ بسیاری از زنان تازه زایمان را فکر میکنند به صرف اینکه در خود مشکل خاصی احساس نمیکنند، میتوانند بلافاصله پس از زایمان به زندگی عادی برگردند. توصیه میشود تا 10 روز، استراحت نسبی داشته باشید انجام کارهای خانه را به همسر و خویشاوندان نزدیک بسپارید.
 - ✓ از کار و فعالیت خسته کننده پرهیز کنید.
 - ✓ حداقل دوبار در روز هر بار به مدت نیمساعت، به پشت و در یک سطح صاف دراز بکشید.

❖ مراقبت از نوک پستان

- بعد از زایمان تغذیه نوزاد با شیر مادر بسیار اهمیت دارد. زیرا شیر مادر علاوه بر مزایای مختلف، احتیاجات تغذیهای نوزاد را در 4 تا 6 ماه اول زندگی برطرف میکند.
- ✓ نوک پستان را کاملاً تمیز نگه دارید.
 - ✓ شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمیشود، فقط کافی است پستان های خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهید تا در معرض هوا خشک شود.
 - ✓ گاهی به دلیل وضعیت نادرست شیردهی نوک پستان زخم میشود میتوانید برای کمک به بهبود زخم یا شقاق نوک پستان، بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک و هاله پستان قرار دهید.
 - ✓ استفاده از صابون، کرم ها و محلول های دارویی و شستشوی زیاد پستان توصیه نمیشود زیرا احتمال آسیب را بیشتر میکند.
 - ✓ جهت تخلیه شیر از پستان که باعث دردناک شدن آن میشود از مکیدن شیرخوار استفاده کنید. بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمیز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آبگرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید.



- ✓ اگر نوزاد قادر به مکیدن نباشد می‌توانید شیر خود را دوشیده و با فنجان و قاشق به شیرخوار بخورانید .
- ✓ قبل از شروع شیردهی سینه هایتان را به آرامی به مدت پنج دقیقه ماساژ دهید .

❖ مراقبت از بخیه های مهبل

- ✓ مهبل را از جلو به عقب تمیز کنید .
- ✓ در چند ساعت اول بعد از زایمان در صورت وجود بخیه کیسه یخ روی پرینه بگذارید .
- ✓ 24 ساعت بعد از زایمان از حرارت مرطوب با وان آب گرم برای کاهش ناراحتی میتوان استفاده کنید .
- ✓ محل بخیه ها تا هفته سوم بهبود مییابد .

❖ تغذیه

- ✓ 2 ساعت بعد از زایمان طبیعی می‌توانید غذا بخورید .
- ✓ مصرف میوه و سبزی خام در روزهای اول بعد از زایمان باعث نفخ میشود .
- ✓ از آهن تکمیلی و مولتی ویتامین تا 3 ماه بعد از زایمان استفاده کنید . مصرف کافئین را به حداقل برسانید .
- ✓ روزانه 3 لیتر مایعات مصرف کنید . قبل از شیردهی بهتر است نوشیدن مایعات صورت گیرد .
- ✓ مصرف غذاهای حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین را افزایش دهید . آب، آبمیوه، چای و شیر مصرف کنید .
- ✓ مصرف غذاهای چرب و شیرین را کاهش دهید و از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید .

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید راشی شاهیندژ