



مراقبتهای پس از زایمان و علائم خطر پس از زایمان

(ویژه آموزش بیماران)



منبع: برونر سوارث
کتابچه آموزش بیمار ال- کارینو

تاریخ بازنگری: پاییز ۹۷

تاریخ بازنگری بعدی: پاییز ۱۴۰۰

اقامه نماز در صورت داشتن خونریزی احکام استحاضه را طبق رساله رعایت فرمایید.

-در هنگام ترخیص، نوبت اول واکسن را در واحد واکسیناسیون بیمارستان انجام داده و سپس خارج شوید.

-توجه داشته باشید که بندناف نوزاد خشک، تمیز و بیرون از پوشک نگهداری شود.

-۳ تا ۵ روز پس از ترخیص برای تشکیل پرونده مادر و نوزاد به نزدیکترین پایگاه سلامت مراجعه نمایید.

3sh-else-05-11
دفتر بهبود کیفیت-واحد آموزش به مادران
باردار
آدرس: خیابان ری، خیابان شهید رضوی
www.3shaban.com
تلفن: ۹-۳۳۱۲۹۱۱۱

-در طول روز از پوشک یا نوار بهداشتی کاملاً تمیز (در فواصل منظم تعویض شود) استفاده نمایید.

-بخیه ها نیاز به کشیدن ندارد و خودبه خود در عرض ۲۱ روز جذب می شوند.

-پس از زایمان بعنوان ورزش به حالت سجده قرار گرفته و تا ۲۰ بار این حرکت را انجام دهید.

-هنگام رفتن به دستشویی حین ادرار کردن ادرار خود را قطع کرده و عضلات خود را سفت بگیرید.

این تمرین به شما کمک می کند عضلات مثانه و رکتوم به حالت طبیعی برگردند.

-برای انجام آزمایش غربالگری نوزاد جهت کم کاری تیروئید

از روز ۳ تا ۵ پس از تولد به آزمایشگاه مراجعه نمایند.

-جهت ادای فرایض دینی پس از ده روز غسل نفاس انجام دهید و برای

علائم پرخطر پس از زایمان

- مادر گرمی در صورت داشتن در یکی از علائم زیر به نزدیکترین مرکز بهداشتی مراجعه فرمایید.
- خونریزی بیشتر از حد قاعدگی در هفته اول تا ۴۲ روز پس از زایمان.
- درد، سوزش و ترشح از محل بخیه.
- التهاب پستان، درد یکطرفه پستان، لرز، کسالت، تب، قرمزی، تورم بخشی از پستان.
- درد شکم و پهلوها.
- خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن .
- درد و ورم یکطرفه ساق و ران.
- سرگیجه و رنگ پریدگی.
- بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع.
- افسردگی شدید .
- بروز تب بالای ۳۸°

مادران عزیز در مراقبت خود پس از زایمان به نکات زیر توصیه

فرمایید:

- ناحیه ای که ترمیم پارگی یا برش زایمان طبیعی انجام شده است را از جلو به پشت تمیز کنید(در صورت انجام معکوس این عمل بقایای مدفوع بر روی پرینه باعث عفونت محل بخیه ها خواهد شد).
- در ناحیه بخیه شده از کیسه یخ استفاده کنید(چند قطعه یخ داخل کیسه فریزر قرار داده و بر روی محل بخیه ها قرار دهید).
- در چند روز اول پس از زایمان در صورت داشتن درد مسکنهایی مانند مفتامیک اسید و استامینوفن ساده استفاده کنید.
- قرص آهن تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف شود.
- نزدیکی تا ۴۰ روز پس از زایمان به تاخیر انداخته شود.
- جهت ویزیت حمل بخیه ها پس از ده روز به متخصص زنان مراجعه کنید.
- در دوران شیردهی غذاهای با کالری و پروتئین بیشتر استفاده کنید.
- از آب ولرم و سرم شستشو جهت ضدعفونی محل بخیه ها استفاده کنید.
- چهل روز پس از زایمان به نزدیکترین مرکز بهداشت مراجعه کنید و یکی از روش های پیشگیری از بارداری را انتخاب کنید.
- جهت تسریع ترمیم زخم از سشوار با فاصله ۵۰ سانتی متر از محل بخیه ها و ۳-۴ بار در روز به مدت ۲۰ دقیقه استفاده کنید.