



نیازهای آموزشی در

پس از زایمان

نیاز آموزشی :

کمبود آگا هی در مورد مراقبتهای پس از زایمان (1-5)

هدف :

ارتقاء آگا هی بیمار در رابطه با مراقبتهای پس از زایمان

محتوای آموزشی:

- مشخص کنید آیا بیمار قبلاً در مورد زایمان آموزشی داشته یا نه؟
- بیمار را به بیان احساس خود در مورد بیماری خود تشویق کنید.
- مشخص کنید پزشک، چه اطلاعاتی در مورد زایمان به بیمار داده‌اند و بیمار این اطلاعات را در چه حدی فهمیده است.
- نکات مبهم را برای بیمار روشن کنید.

دوران نقاهت پس از زایمان

دوران نقاهت پس از زایمان، به ۶ تا ۸ هفته اول بعد از زایمان گفته می‌شود که در طی آن تغییرات فیزیکی و فیزیولوژیک ایجاد شده بر اثر بارداری برگشت می‌کند .

تغییرات طبیعی بعد از زایمان عبارتند از :

- کاهش حجم رحم (تقریباً 4 هفته بعد از زایمان رحم به اندازه قبل از حاملگی بر می‌گردد).
- کاهش وزن به میزان تقریباً ۸ کیلو
- ترشح شیر از پستان‌ها که در ابتدا به‌صورت آغوز بوده، با گذشت سه تا چهار روز ترشح شیر آغاز می‌شود .
- ترشحات رحم که در ابتدا به‌صورت خونی است ولی به‌زودی از قرمزی آن کاسته می‌شود و به‌صورت ترشحات بعد از زایمان درمی‌آید. این ترشحات معمولاً به مدت دو هفته پس از زایمان ادامه می‌یابد و به تدریج رنگ آن سفید می‌شود. این ترشحات محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها است و به همین دلیل نظافت و بهداشت ناحیه تناسلی، پس از زایمان، بسیار اهمیت دارد. باید به مادران آموزش داده شود که به رنگ و بوی ترشحات طبیعی توجه کنند و در صورت مشاهده رنگ و بوی غیرطبیعی به پزشک مراجعه نمایند.
- دردهای بعد از زایمان که به علت جمع شدن رحم می‌باشد و با مکیدن شیر تشدید می‌شود .

● بهداشت فردی پس از زایمان

در دوران نقاهت پس از زایمان، رعایت بهداشت فردی اهمیت ویژه‌ای دارد که به مواردی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود :

*** راه افتادن:** بعد از زایمان طبیعی مادر به محض اینکه قادر به راه رفتن باشد می تواند از بستر خارج شده، حرکت کند .

*** استحمام:** بعد از زایمان هر وقت که مادر به اندازه کافی احساس قدرت بنماید می تواند دوش بگیرد. بهتر است در خلال روزهای اول پس از زایمان از فرو رفتن در وان خودداری کند.

*** تغذیه مادر:** مادر، هر زمان که میل به غذا داشته باشد می تواند غذای مایع یا جامد مصرف کند رژیم غذایی وی همان رژیم دوران بارداری است و خانم های شیرده باید حداقل یک لیتر شیر اضافه بخورند تا پروتئین و کلسیم و سایر مواردی که در نتیجه شیر دادن از دست می دهند، تأمین گردد . با تولد نوزاد وظیف بدن مادر در تأمین تغذیه او خاتمه نمی یابد و باید از غذاهای پرکالری و پروتئین دار و نیز میوه بین غذاها استفاده نماید.

*** مراقبت از دستگاه تناسلی:** مادر بعد از هر بار دفع ادرار و مدفوع، باید ناحیه تناسلی را با استفاده از آب و صابون تمیز کند. هیچ نیازی به استفاده از ضد عفونی کننده نیست. ناحیه تناسلی باید در جهت جلو به عقب با دستمال کاغذی پاک شود و هر دستمالی فقط یک مرتبه مورد استفاده قرار گیرد . اگر محل اپی زیوتومی حساس است با استفاده از گرمای یک لامپ، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و به تعداد سه بار در روز با استفاده از مسکن های معمولی می توان این ناراحتی را تخفیف بخشید . درد شدید ناحیه تناسلی ممکن است بع علت هماتوم یا عفونت باشد که باید به پزشک مراجعه شود .

*** اجابت مزاج**

یبوست در هفته های اول پس از زایمان شایع است ولی بعد از طبیعی شدن فعالیت روزانه، تدریجاً کار روده ها نیز مرتب می شود. رژیم غذایی شامل سبزیجات و مواد سلولزدار به رفع یبوست کمک می کنند. در صورت لزوم داروهای ملین از سوی پزشک تجویز می گردد .

*** ورزش**

برای اینکه عضلات شکم، پشت و لگن و سایر اعضاء بدن که در دوران حاملگی و زایمان دچار تغییراتی شده اند، هر چه زودتر به حالت طبیعی برگردند شروع تمرین های ورزشی از هفته دوم پس از زایمان توصیه می گردد.

*** مراقبت از سینه ها**

- از سینه بندهای مناسب استفاده کنند زیرا موجب خواهد شد احساس راحتی بیشتری کنند.
- در صورت تب ؛ قرمزی و گرمی و تورم در سینه ها به پزشک مراجعه شود .
- سینه ها ممکن است مقداری ترشح داشته باشد؛ استفاده از سینه بندهای ابردار کمک خواهد کرد تا آنها را خشک نگه دارید.
- در صورت آسیب نوک سینه در اثر شیر خشک شده ؛ تمیز کردن نوک سینه با آب و صابون ملایم قبل و بعد از شیردهی مفید است .

- در صورت شقاق سینه ؛ بهتر است از لوسیون موضعی به مدت 24 ساعت استفاده شود و در این مدت در صورت شقاق شدید شیر با پمپ تخلیه شود .

❖قاعدگی(پریود)

- در صورت عدم شیردهی عادت ماهیانه معمولا 8-6 هفته پس از زایمان شروع می شود.
- در زنان شیرده اولین پریود ممکن است 2 تا 18 ماه بعد از زایمان رخ دهد .