****

**بیمارستان امام جواد (ع) ناغان**

**مراقبت های پس از زایمان**

**تاریخ تدوین :1/4/1403**

**تاریخ بازنگری: 1/4/1404**

**کد QR : B N L 11**

**تهیه کننده : هدیه پورعبدالله –کارشناس مامایی**

**پزشک تایید کننده :**

**تغذیه مادران شیرده :**

رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با غذای زنان باردار نیاز به کالری و پروتیین بیشتری دارد.

زیرا باید پروتیین ،کلسیم و سایر موادی که مادر در اثر شیردهی از دست میدهد تامین شود .ضمنا برای جلوگیری ازکم خونی و کمبود ویتامین ها مصرف روزانه یک قرص اهن و یک قرص مولتی ویتامین تا سه ماه پس از زایمان برایمادر تجویز میشود.

مادر عزیز:بهتر است در زمان شیردهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مثل گوجه فرنگی و غذاهایی که شیر را بدبو میکنند مانند کلم، سیر و پیاز خودداری فرمایید.

مصرف روزانه سبزیجات مثل اسفناج ،نعنا ،جعفری و انواع مغزیجات مثل بادام زمینی و گردو در رژیم غذایی باشد.

مصرف بیش از حد نوشابه های کافیین دار مانند چای غلیظ ، قهوه ،نسکافه،نوشابه های رنگی مانند کوکاکولا و شکلات به دلیل وجود کافیین سبب تحریک پذیری ، بی اشتهایی و کم خوابی شیرخوار میشود و باید کمتر مصرف شود.

اگر عدس با مقداری بلغور گندم و یک تکه بال مرغ پخته شود منبع غنی از اهن با خاصیت جذب زیادی تهیه میشود.

**مراقبت از نوک پستان :**

برای تغذیه با شیر مادر لازم است مراقبت مناسب از پستان مادر به عمل اید. بدین منظور خانم شیرده باید نوک پستان ها را کاملا تمییز نگه دارد . البته شستن نوک پستان در هر

تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمشود، فقط کافیست خانم شیرده پستان های خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهد در معرض هوا خشک شوددر صورت بروز شقاق یا زخم ، مادر میتواند برای بهبود آن بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک آن و هاله پستان قرار دهد.در روز های اول بعداز زایمان که شیر در پستانها ترشح میشود پستان ها پرشیر و بزرگ و سفت میشود که احتمالا دردناک است.بدین منظور باید با یک حوله تمییز و گرم و پستان خود را با کمپرس گرم و دوش اب گرم و سپس با ماساژ ملایم اماده جهت شردهی به نوزاد کند.

**معاینات و مراقبت های پزشکی پس از زایمان :**

بین روزهای اول تا سوم پس از زایمان تان، لازم است برای اولین مراقبت چزشکی پس از زایمان به پزشک خود مراجعه کنید.همچنین اولین مراقبت مربوط مربوط به نوزاد پس از ترخیص بین روزهای سوم تا پنجم پس از تولدش انجام میشود که جهت بررسی آزمایشات غربالگری نوزاد است وهمچنین بین روزهای 15-10بعد از زایمان جهت معاینه پزشکی دوم مراجعه به پزشک خود توصیه میشود.

**علایم خطر مادری:**

-درد و تورم یک طرفه پا و ران ها و کبودی اندام ها-خون ریزی بیشتر از قاعدگی و دفع لخته های فراوان-نیاز به دفع ادرار و دفع نکردن ادرار تا 24ساعت اول بعداز زایمان-سوزش ادرار ودرد پهلوها

-ترشحات بدبو ،درد شدید یا رو به افزایش در واژن

-هرگونه درد یا قرمزی ،تورم یا ترشح در محل برش زخم سزارین-تنگی نفس یا درد قفسه سینه و یا سرفه ی خونی

-گرمی و قرمزی سینه ها وتب و لرز-افسردگی و احساس اندوه و نا امیدی شدید

-نشانه های شوک مثل سرگیجه ،ضعف ،ضربان قلب بالا یا تپش قلب و رنگ پریدگی شدید

**علایم خطر نوزادی:**شیر نخوردن و بی حالی شدید نوزاد و حالت خواب الوگی شدید-هرگونه تغییر رنگ نوزادیعنی سیاه یا یا زرد شدن نوزاد-استفراغ و اسهال شدید-بی قراری و تحریک پذیری زیاد

-تنفس تند نوزاد (بیش از 60 بار در دقیقه قفسه ی سینه نوزاد بالا و پایین شود )- تب شدید نوزاد-ناله کردن نوزاد یا خِرخِر کردن نوزاد-هرگونه بو ،چرک یا خون ریزی از بند ناف نوزاد یا قرمزی و ورم اطراف بند ناف

مادر عزیز و گرامی :در صورت داشتن هرکدام از موارد بالا در خود یا در نوزاد خود باید هرچه سریعتر به نزدیک ترین مرکز درمانی به محل سکونت خود مراجعه کنید.

**نحوه ی مراقبت از محل بخیه در واژن :**- تمیز کردن ناحیه تناسلی از جلو به عقب هنگام شستن (به طرف مقعد)

- قرار دادن کیسه یخ در روی محل بخیه ها در چند ساعت اول بعد از زایمان-استفاده از حرارت مرطوب یا لگن اب گرم ،تقریبا از 24 ساعت بعد از زایمان

- خشک کردن رطوبت محل بخیه ها با پارچه ی تمیز نخی در دستشویی-خشک کردن رطوبت محل بخیه ها با باد گرم سشوار بعد از هر بار دستشویی-تعویض لباس زیر به صورت روزانه-استحمام روزانه

**نحوه ی مراقبت از محل بخیه های شکمی در سزارین :**

-محل زخم راتمیز و خشک نگه دارید-نیاز ی به شستن جداگانه ی زخمتان نیست ،آب و کف صابون خود به خودی از روی محل زخم میگذرد--زخمتان را بعد از حمام با باد گرم سشوار و با رعایت کمی فاصله خشک نگه دارید

-برای برداشتن و تعویض پانسمان زخم به توصیه ی بیمارستان عمل کنید

-کش لباس زیرتان را روی زخم قرار ندهید و برای راحتی بیشتر میتوانید از سرجی فیکس استفاده کنید-پس از بهبود اولیه زخم ،بستن شکم بند مناسب است

**علائم هشدار به مادران (تنظیم خانواده):**

سه هفته پس از زایمان ، حتی در زنان شیرده ممکن است تخمک گذاری ازسر گرفته شود.روش های جلوگیری از بارداری در زنان شیرده به صورت زیر است:

1-مصرف قرص های جلوگیری از بارداری خوراکی مانند : مینی پیل که صرفا پروژسترونی هستن بید 3-2 هفته پس از زایمان شروع شوند.

2- مصرف قرص های جلوگیری از بارداری که ترکیبی از پروژسترون واستروژن میباشند باید صرفا پس از پایان 6 ماهگی و یا باشروع تغذیه کمکی مانند LD شروع شوند.

3-آمپول DMPA (دپو-مدروکسی پروژسترون استات )6 هفته بعد از زایمان تزریق شود.

توجه داشته باشید که فاصلهی کمتر از 3 سال بین زایمان ها ، حاملگی چهارم وبیشتر ،حاملگی زیر 18 سال و بالای 35 سال هم مادر را به خطر می اندازد.سلامت

**نزدیکی پس از زایمان :**در این دوران بسیاری از مادران به علت درد ناشی از بخیه تمایل به نزدیکی ندارند وتا زمانی که خون ریزی ادامه داشته باشد و بخیه ها کاملا ترمیم نشده داشتن نزدیکی صلاح نیست . معمولا بهبود علائم و محل بخیه های تناسلی حدود 20 روز طول میکشد .توصیه میشود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده است و تمایلی به نزدیکی ندارد از آن بپرهیزد.

**فعالیت پس از زایمان :**زنان باید در عرض چند ساعت پس از زایمان از بستر خارج شوند و راه بروند.مزایا تحرک زود هنگام عبارتند از :کاهش شیوع عوارض مثانه ای و یبوست و کاهش آمبولی ریه و ترمبوز وریدی.

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

 <https://emamjavadhp.skums.ac.ir/>

**واحد پیگیری و آموزش به بیمار**