



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت
دفتر پرستاری

احکام شرعی بانوان بعد از تولد نوزاد



کمیته اخلاق پزشکی

در همه غسل ها
(۱) باید نیت کرد (میتوان با چند نیت، چه واجب چه مستحب، یک غسل انجام داد) و صحیح است
(۲) شستن سر و گردن
(۳) شستن کل سمت راست بدن
(۴) شستن کل سمت چپ بدن
در همه غسل ها نباید هیچ مانعی از رسید آب به پوست بدن جلوگیری کند مثل آرایش که جرم داشته باشد یا خودکار و مژیک که جرم داشته باشد
آیت الله مکارم: با هر غسلی میتوان نماز خواند وضو واجب نیست خواه جنابت باشد یا غیر آن واجب باشد یا مستحب معتبر ولی احتیاط مستحب آن است در غیر غسل جنابت هم وضو بگیرد
منابع: رساله امام خمینی (ره) - استفتاات آیت الله خامنه ای -
رساله آیت الله مکارم شیرازی
سایت آموزشی بیمارستان اکمام خمینی (ره) کوهدهشت



نکته:

توقف در مسجد و رساندن جایی از بدن به خط قران و کارهای دیگری که بر حائض حرام است بر نفساء هم حرام است و آنچه بر حائض واجب، مستحب و مکروه است بر نفساء هم واجب، مستحب و مکروه است

روابط جنسی پس از زایمان:

- ❖ نزدیکی کردن در ایام نفاس مثل روزهای حیض، حرام است
- ❖ اگر در وقت نمازی که برای آن غسل کرده بعد از نماز نزدیکی شود، غسل لازم نیست و اگر در وقت دیگر باشد باید برای این عمل مستقلاً غسل کند.
- ❖ بعد از نمازی که اعمال آن را انجام داده است مانعی ندارد

آیا در دین اسلام غسل چهله آمده است؟

در احکام عملی اسلام اصلاً غسلی به نام غسل چهله نداریم. اما ممکن است خانم بعد از ۳۰ تا ۳۵ روز بعد از زایمان یعنی نزدیکی های چهلمین روز حائض شود که معمولاً صفات خون مشخص کننده است. وظیفه خانم در این صورت بعد از پاک شدن از خون باید غسل حیض انجام دهد

انواع غسل های واجب:

- ۱- غسل حیض ۲- غسل استحاضه متوسطه و کثیره ۳- غسل نفاس (این سه غسل به خانم ها اختصاص دارد) ۴- غسل جنابت ۵- غسل میت ۶- غسل مس میت ۷- غسلی که به واسطه نذر یا عهد یا قسم به انسان واجب میشود.

چگونه باید غسل کرد؟

نفاس چیست؟

هنگام زایمان از زمانی که اولین جزء کودک از شکم مادر بیرون می آید خونی که از رحم زن خارج می شود خون نفاس یا زایمان است و زن را در حال نفاس، نفساء می گویند.

شرایط خون نفاس:

- ۱- این خون مربوط به ولادت کودک است نه زمان دیگر
- ۲- فرقی ندارد این کودک زنده به دنیا بیاید یا مرده
- ۳- زایمان طبیعی یا سزارین فرقی در احکام نفاس خانم ندارد

مدت نفاس:

الف: شروع نفاس از آن زمانی است که اولین جزء بچه از مادر جدا می شود.

ب: ممکن است یک ساعت باشد و اکثر (بیشترین زمان) آن ده روز می باشد نه بیشتر

ج: اگر مدت خونریزی بیشتر از ده روز نباشد تمام آن نفاس است
د: در صورتی که مدت خونریزی از ده روز بگذرد به دو قسمت تقسیم می شود

۱- ایام حیض معین دارد.

۲- ایام حیض معین ندارد.

در حالت دوم تنها به اندازه روزهای عادت نفاس قرار می دهد و بقیه تا ده روز را استحاضه قرار می دهد و نماز های بین ایام نفاس تا ۱۰ روز را قضا می کند.

اگر در مدت ده روز، روز استحاضه به ایام حیض خودش برخورد کند و نشانه های حیض داشته باشد آن را حیض قرار نمی دهد و

پس از ده روز استحاضه هر زمان به ایام حیض برخورد کند یا خون نشانه های حیض داشته باشد، حیض قرار می دهد و بقیه استحاضه می باشد اگر خانمی در حیض عادت معینی ندارد ده روز را نفاس قرار می دهد و بقیه را استحاضه

استحاضه چیست؟

خونی که حیض و نفاس نباشد، خون استحاضه است

نکته :

تشخیص اقسام استحاضه فقط با پنبه میسر است نه با دستمال کاغذی یا امثال آن.
همه مراجع استحاضه را سه دسته می دانند.

اقسام استحاضه:

قلیله: اگر خون روی پنبه را فرا بگیرد ولی در پنبه فرو نرود

متوسطه: اگر خون در پنبه فرو رود . از طرف دیگر ظاهر شود اما خارج نشود.

کثیره: اگر خون در پنبه فرو رود و از طرف دیگر خارج شود و به نوار بهداشتی، لباس زیر یا دستمال و... برسد

احکام استحاضه قلیله:

الف) تطهیر ظاهر موضع (اگر خون به آن رسیده)

ب) تعویض پنبه (نوار بهداشتی) اگر آلوده است باید خانم موقع

نماز، پنبه را در موضع قرار دهد.

ج) برای هر نماز یک وضو باید بگیرد، اما اگر بعد از نماز ظهر یا مغرب همچنان پنبه پاک و خون نیامده باشد نیازی به وضوی دوباره نیست و با همان وضویی که نماز ظهر یا مغرب را خوانده، نماز عصر یا عشاء را میخواند

احکام استحاضه متوسطه:

تمام کارهایی که برای استحاضه قلیله گفته شد را باید انجام داد.
برای اولین نماز در آن روز، باید غسل استحاضه متوسطه کند.
از روز بعد برای نماز صبح غسل نموده تا صبح روز بعد (اگر به همان حال متوسطه باقی بماند)

نکته: در مورد سوم نظر برخی مراجع متفاوت است و می فرمایند تا فردا همان موقع

احکام استحاضه کثیره:

❖ تمام کارهایی را که باید برای استحاضه قلیله انجام داد برای استحاضه کثیره هم باید انجام داد
برای هر نماز یک غسل انجام دهد (اگر خون زیاد است در طول غسل با پنبه از بیرون آمدن جلوگیری کند)
در صورتی که بین نماز ظهر و عصر و همچنین مغرب و عشاء فاصله نیندازد در شبانه روز سه غسل انجام دهد کافی است
اگر بین نماز ظهر و عصر یا بین نماز مغرب و عشاء فاصله بیفتد باید برای هر نماز غسل کرد (یعنی ۵ غسل در یک روز)

مادر عزیز مقدم فرشته کوچک مبارک

شیر مادر موهبتی است الهی و بهترین و کاملترین غذا برای نوزادان شیرخوار و کودکان تا پایان ۲ سالگی است

شروع به موقع تغذیه با شیر مادر:

شیردهی باید در طی نیم ساعت اول بعد از زایمان طبیعی و یا بلافاصله بعد از به دنیا آمدن در سزارین با کمک ماما یا پرستار در اتاق زایمان انجام گیرد. هر چه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع شود، شانس موفقیت در شیردهی بیشتر است.

وضعیت صحیح بغل گرفتن و شیردادن:

مادر عزیز قبل از هر نوبت شیردهی و نیز قبل از دوشیدن پستانها، دستهای خود را با آب و صابون بشوید و لی نیازی به شستن نوک پستان در هر بار شیر دهی نیست بهتر است که روزی یکبار استحمام کنید و اگر مقدور نیست، روزی یکبار پستان خود را با آب تمیز و سالم بشوید و از هیچگونه محلول ضد عفونی کننده مثل صابون و ... استفاده نکنید زیرا منجر به ترک خوردن نوک پستانها میشود.

قبل از شیردهی در وضعیت راحتی قرار بگیرید و در هر حالت خوابیده به پشت، پهلو یا نشسته و ... چند بالش به عنوان تکیه گاه استفاده کنید تا هنگام شیردهی خسته نشوید و دچار کمردرد نگردید.

نوزاد را بغل گرفته به طوری که شانه نوزاد روی خم آرنج و سرش روی بازوی شما قرار بگیرد. صورت او مقابل پستان و سر و بدنش در یک امتداد باشند. دست نوزاد که به سمت شماسست در پهلوئی شما قرار بگیرد و نشیمنگاه او با کف دستتان حمایت شود و بهتر است لباس هر دو شما کم باشد

- ❖ تا امکان تماس پوستی بیشتری برقرار شود. نوک پستان را به گونه و لب نوزاد تماس بدهید تا دهانش را باز کند و چند بار این کار را تکرار کنید تا کاملاً دهانش را باز کند.
- ❖ نوزاد باید نوک پستان و قسمت بیشتر هاله ی قهوه ای رنگ اطراف آنرا که مخازن شیر در پشت این ها له قرار دارد در دهان بگیرد و با آرواره هایش بتواند بر این مخازن شیر فشار وارد نماید.
- ❖ دقت کنید که لب تحتانی او کاملاً به طرف خارج برگشته و قسمت کمی از هاله ی پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده شود و در زیر لب تحتانی نشانه ای از هاله ی پستان دیده نشود.
- ❖ مکیدن نوک پستان به تنهایی، موجب دریافت ناکافی شیر، زخم و ترک خوردن نوک پستان میشود.
- ❖ دقت کنید که پستان شما با سوراخهای بینی شیرخوار فاصله داشته باشد و راه تنفس او را نبندد.
- ❖ نوزاد پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها میکند، بنابراین هرگز پستان را به طور ناگهانی از دهان نوزاد خارج نکنید، ابتدا گوشه لب تحتانی نوزاد را بکشید تا کمی هوا وارد دهان شود و سینه را راحتتر رها کند.
- ❖ پس از تغذیه از هر پستان باید جهت خروج هوای معده، شیرخوار را بر روی شکم روی ساعد خود گذاشته یا کودک را به طور عمودی روی شانه نگه داشته و باملایمت با دست به پشت او بزنید. اگر شیرخوار مقداری هوا از معده خارج کند، ممکن است فضای بیشتری برای تغذیه پیدا کند.
- ❖ پس از شیردهی مدت کوتاهی نوزاد را به پهلو بخوابانید تا در صورت استفراغ راههای هوایی او مسدود نشود.

- ❖ اگر شیر خوار دچار سکسکه شود جای نگرانی نیست. گاهی چند دقیقه مکیدن بیشتر سکسکه را متوقف میکند.
- ❖ در خاتمه ی شیر دادن بهتر است یک یا چند قطره شیر بر نوک پستان باقی بماند و نیازی به شستشوی نوک پستان نیست.

نکات قابل توجه در تغذیه با شیر مادر:

- ❖ شیرری که در روزهای اول از سینه مادر ترشح میشود، آغوز نام دارد. این شیر زرد رنگ، غلیظ، بسیار مغذی و حاوی مواد مفیدی برای شیرخوار است و نوعی واکسن برای نوزاد محسوب میشود. در روزهای اول حجم آغوز بسیار کم است ولی نیاز نوزاد هم در همین حد است.
- ❖ برای برقراری شیر مادر، تغذیه در روزهای اول باید از هر دو پستان انجام گیرد.
- ❖ با زیاد شدن شیر بهتر است اجازه دهید شیرخوار کاملاً یک پستان را تخلیه نماید تا چربی انتهایی شیر را استفاده کند و سیر شود زیرا ترکیب شیر مادر در تمام طول هر وعده تغذیه ی شیرخوار یکسان نمی باشد. ابتدای شیر رقیق و حاوی مقدار آب بیشتر و ویتامینها و پروتئین است که سبب رفع عطش شیرخوار می شود، سپس شیر غلیظ میشود که حاوی چربی بیشتری است.
- ❖ بهتر است در شیردهی تناوب استفاده از هر دو پستان رعایت شود.
- ❖ میزان و طول مدت شیر خوردن و فواصل تغذیه باید مطابق با میل و دلخواه شیرخوار باشد (نه طبق برنامه زمانبندی شده) و فقط مکیدن های مکرر سبب افزایش شیر مادر میشود



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت
دفتر پرستاری

اصول صحیح شیردهی



بازنگری: تابستان ۱۴۰۴

بارداری را زودتر از دست می‌دهند و برای خانواده از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است

طرز دوشیدن و نگهداری شیر برای مادران شاغل:

- ❖ بهترین روش، دوشیدن شیر با دست است. دوشیدن شیر را به روش زیر انجام دهید. انگشت شست را بالای هاله و سایر انگشتان را در زیر پستان و در لبه ی هاله قرار دهید، انگشتان را به طرف قفسه سینه فشار داده و بعد انگشتان را رها کنید، سپس انگشتان را به قسمت لبه ی هاله جهت خروج شیر فشار دهید. لازم است جای دست خود را روی هاله برای تخلیه ی تمام مجاری شیر عوض نمائید، عمل فوق را با دست دیگر تکرار کنید.
- ❖ شیر را در شیشه شیر شیشه ای مخصوص و درب دار جمع آوری کنید و از ظرف استیل استفاده نکنید.
- ❖ شیر مادر را میتوان ۶ الی ۸ ساعت در دمای معمولی اتاق به دور از نور آفتاب نگهداری کرد، ۲۴ ساعت در یخچال و سه ماه در فریزر قابل نگهداری است.

تشخیص اینکه دریافت شیر توسط نوزاد کافی است:

افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد حداقل ۵۰۰ گرم اضافه وزن در هر ماه نوزادی که ۶ دفعه در روز کهنه خود را خیس کند.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز



❖ شیر مادر به تنهایی تا شش ماهگی کفایت می کند و پس از آن با نظر پزشک یا مراقبین در مرکز بهداشتی درمانی تغذیه کمکی شروع خواهد شد

مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

- ❖ رابطه ی عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش میدهد و اثر مطلوب بر مادر و کودک در برقراری رابطه ی عاطفی و امنیت و آرامش روانی دارد.
- ❖ حتی در صورت بیمار شدن شیرخوار هم می توانید شیردهی را ادامه دهید.
- ❖ شیر مادر عاری از آلودگی، دارای درجه حرارت مناسب و همیشه در دسترس شیرخوار میباشد.
- ❖ شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند در بزرگسالی کمتر به بیماری قلبی عروقی مبتلا می شوند و میزان ابتلا به آسم، اگزما، آلرژی، دیابت و عفونت تنفسی در آنها کمتر است.
- ❖ اسهال و تعداد دفعات ابتلا به بیماری و بستری شدن طفل در بیمارستان در شیرخواران تغذیه شده با شیر مادر کمتر مشاهده میشود.

مزایای شیردهی برای مادر:

- ❖ از مزایای شیردهی برای مادر جمع شدن سریع رحم و برگشت آن به اندازه طبیعی است که سبب دیر شروع شدن عادت ماهیانه و جلوگیری از کم خونی مادر و به عقب انداختن تخمک گذاری است که احتمال حاملگی زودرس را کاهش می دهد و مادران اضافه وزن ناشی از ذخیره ی چربی دوران

مسمومیت بارداری

به افزایش فشارخون بعد از هفته ی ۲۰ بارداری (ماه پنجم حاملگی) که همراه با ورم اندامها و یا دفع پروتئین از طریق ادرار می باشد، مسمومیت بارداری یا پره اکلامپسی گفته می شود و اگر همراه با این علائم تشنج نیز بروز کند، اکلامپسی اطلاق می گردد. مسمومیت بارداری یکی از عوارض دوران بارداری و یک تخطلال چند عضوی می باشد که در ۵ تا ۸ درصد بارداری ها رخ می دهد

عوامل تشدید کننده ی مسمومیت بارداری:

- ❖ تغذیه ی نامناسب
- ❖ وجود دیابت قبل از بارداری
- ❖ سابقه ی فشارخون بالا
- ❖ بیماری کلیوی مزمن
- ❖ حاملگی اول
- ❖ استعمال سیگار یا مصرف الکل
- ❖ دوقلوئی یا چندقلوئی
- ❖ استفاده از داروهای روان گردان
- ❖ سابقه ی بیماری در فامیل درجه ی اول
- ❖ سن بیشتر از ۳۵ سال
- ❖ حاملگی مول (بچه خوره)

عوارض ناشی از مسمومیت بارداری:

در صورتی که شما تحت مراقبتهای کامل دوران بارداری هستید و مسمومیت بارداری به موقع تشخیص داده شده و درمان شود، عارضه ی خاصی برای شما و جنین تان نخواهد داشت، ولی اگر مادری تحت مراقبتهای دوران بارداری نباشد و مسمومیت بارداری

به موقع تشخیص داده نشود، عوارض جدی در پی خواهد داشت که این عوارض به دو دسته تقسیم می شوند.

- ❖ عوارض مادری ناشی از مسمومیت بارداری
- ❖ عوارض جنینی ناشی از مسمومیت بارداری

عوارض مادری ناشی از مسمومیت حاملگی:

- ❖ نارسائی کلیوی و یا کبدی
- ❖ سکنه ی مغزی
- ❖ تشنج
- ❖ عوارض شدید ریوی (ادم ریه)
- ❖ افزایش خطر ابتلاء به فشارخون بالا بدون ارتباط با بارداری
- ❖ خصوصا پس از ۳۵ سالگی
- ❖ مرگ
- ❖ اختلالات انعقادی

عوارض جنینی ناشی از مسمومیت بارداری:

- ❖ کندگی زودرس جفت
- ❖ تاخیر رشد داخل رحمی جنین
- ❖ زایمان زودرس
- ❖ مرگ داخل رحمی جنین
- ❖ پارگی زودرس کیسه ی آب جنین

راههای پیشگیری از مسمومیت بارداری:

۱- در سراسر دوران بارداری تحت نظریک پزشک یا مرکز درمانی باشید.

۲- در طول دوران بارداری از مصرف سیگار ، الکل یا داروهای روان گردان پرهیز کنید.

۳- در طول بارداری از برنامه ی غذایی طبیعی و متعادل حاوی هر پنج گروه غذایی استفاده کنید. در صورتی که پزشک برای شما مکمل های ویتامینی و معدنی تجویز کرده آنها را مصرف نمائید.

۴- بدون توصیه ی پزشک هیچ دارویی مصرف نکنید ، حتی داروهایی که بدون نسخه ی پزشک می توان تهیه نمود

علائم خطر مسمومیت بارداری:

در صورت بروز هریک از علائم زیر لازم است بلافاصله به بیمارستان مراجعه نماید:

- ❖ افزایش پایدار فشارخون
- ❖ سردرد شدید و مداوم بخصوص پشت سر
- ❖ درمداوم شکم خصوصا سردل و زیردنده ها بخصوص سمت راست
- ❖ اختلالات بینائی نظیر دوبینی و تاری دید یا حساسیت شدید به نور
- ❖ تهوع پایدار و استفراغ

نحوه درمان مسمومیت بارداری:

درمان به شدت بیماری بستگی دارد و تشخیص آن به عده ی پزشک است. برای مسمومیت حاملگی خفیف پس از آموزشهای لازم مراقبت در منزل انجام می شود.

اما در صورت بدتر شدن شرایط و تداوم فشارخون بالا ، لازم است در بیمارستان بستری شوید.

مادرگرمی اگر در منزل تحت مراقبت هستید لازم است موارد زیر را رعایت کنید:

- ❖ در مورد علائم خطر بیماری اطلاعات و آگاهی کافی داشته باشید.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی در پره اکلامپسی (مسمومیت بارداری)



بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

این است که درمان قطعی و اصلی مسمومیت بارداری ختم حاملگی است.

مراقبتهای بعد از زایمان:

لازم است شما تا ۲۴ ساعت بعد از زایمان در بیمارستان تحت مراقبت خاص باشید. در صورت بهبودی یا عدم وجود اختلالات جدی می توانید ۱۲ الی ۳ روز بعد از زایمان طبیعی و ۳ الی ۴ روز بعد از سزارین بیمارستان را ترک کنید. در بیشتر موارد فشارخون تا هفته ی دوم بعد از زایمان به حد طبیعی باز می گردد و فشارخون کمتر از ۱۴۰/۹۰ یا ۱۵۰/۱۰۰ نیاز به درمان ندارد. در صورت وجود فشارخون بالا بیش از ۲ هفته، لازم است شما هر هفته ویزیت شوید. در صورت تداوم آن بیش از ۱۲ هفته باید به فکر درمان فشارخون بالای مزمن خود باشید.

منبع: برونر سودارث

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت



❖ در تاریخ معین جهت ویزیت به پزشک خود مراجعه کنید (حداقل هفته ای دو بار)

❖ در ساعت معینی از روز وزن خود را کنترل نمایید.

❖ هر ۴ ساعت یکبار به جزء در مواقع خواب فشارخون خود را کنترل کنید.

❖ حرکات جنین خود را روزانه کنترل نمایید.

❖ ادرار خود را هر روز از نظر پروتئین بررسی کنید.

❖ با نظر پزشک لازم است اندازه گیری آنزیم های کبدی، پلاکت، هماتوکریت و کراتنین سرم هفته ای ۲ بار انجام گردد.

❖ لازم است با نظر پزشک NST هفته ای ۲ بار انجام شود.

❖ سونوگرافی سریال هر ۲ تا ۳ هفته با نظر پزشک انجام گردد.

❖ در بستر استراحت نسبی داشته باشید.

❖ رژیم غذایی کم نمک میل کنید.

❖ در صورتی که پزشک برای شما مکمل های غذایی تجویز نموده مصرف این داروهای تواند از تبدیل مسمومیت بارداری به نوع شدید آن جلوگیری کند.

در مورد مسمومیت حاملگی شدید، بلافاصله در بیمارستان بستری و تحت درمان دارویی قرار خواهید گرفت و ممکن است با صلاح دید پزشک تحت زایمان زود هنگام قرار بگیرید. نکته قابل توجه

تعریف سزارین

عمل سزارین به معنای خارج کردن جنین از رحم به روش جراحی از طریق یک برش در جدار شکم و جدار رحم می باشد.

پس از سزارین ممکن است موارد زیر مشاهده شود:

- ❖ تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ولی بتدریج از حجم خون کاسته میشود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.
- ❖ درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود. و این درد به علت برگشت رحم به حالت اولیه قبل از حاملگی است و قابل تسکین با مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج شماست.

تغذیه مادر بعد از سزارین

- ❖ توصیه می شود تا سه روز بعد از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آبمیوه خام، آبمیوه های کارخانه ای چون ساندیس و... حبوبات و پلو و خورشت پپرهیزید.
- ❖ غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب ترند.

- ❖ در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو، انجیر خشک خیس کرده استفاده شود.
- ❖ سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید چرا که به رفع یبوست کمک می کند

میزان فعالیت

- ❖ سعی کنید مرتباً راه بروید چرا که راه رفتن بهبودی را تسریع کرده و به پیشگیری از عوارضی نظیر لخته شدن خون کمک و از نفخ و یبوست شما جلوگیری می کند.
- ❖ هنگام حرکت، سرفه کردن، خندیدن و تنفس عمیق برش شکمی را با دست محافظت کنید.
- ❖ از بلند کردن چیزهایی سنگین تر از نوزاد تا ۸ هفته پرهیز کنید خودداری نمایید.

تسکین درد

- ❖ در صورت داشتن درد می توانید طبق دستور از شیاف جهت تسکین درد استفاده کنید زیرا هر چه راحت تر و آرام تر باشید شیردادن و به راه افتادن برای خودتان آسان تر است

بازگشت قاعدگی

- ❖ در صورتیکه مادر به نوزاد خود شیر بدهد قاعدگی ممکن است از

- ❖ در طول زمان شیردهی قاعده نشوندولی باید توجه داشت که قاعده نشدن از احتمال حاملگی کم نمی کند و ممکن است در این مواقع حاملگی بدون قاعدگی رخ دهد.

شیردهی

- ❖ قبل از شیردهی دست خود را با آب و صابون بشوئید
- ❖ اولین تغذیه طی نیم ساعت اول بعد از تولد انجام شود
- ❖ طول و مدت شیرخوردن باید مطابق میل و دلخواه شیرخوار باشد
- ❖ برای برقرار شدن شیردهی مرتب از دو سینه به نوزاد شیر بدهید
- ❖ در صورت مشاهده حالت غیرعادی در سینه، مثل سفتی، درد، قرمزی، تورم و تب به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید
- ❖ شستشوی نوک سینه با آب ولرم قبل و بعد از هر بار شیر دهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است





دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی(ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خود مراقبتی پس از سزارین



بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

مراجعه نمائید .

- ❖ در صورتیکه خونریزی بیشتر از ۱۰ روز ، هرگونه اختلال در دفع ادرار یا مدفوع ، درد یا ورم پاها عد از سزارین خصوصا در یک پا، داشتن علائمی مانند سردی دست ها و پاها ، تنفس تند ، گیجی و سردرد و حتما به پزشک مراجعه شود
- ❖ در صورت بروز هرگونه مشکل برای نوزاد مانند زردی ، عدم شیرخوردن ، بی حالی ، بدحالی ، بیقراری زیاد ، به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی(ره) کوهدشت



فواید شیردهی

ترشح هورمون اکسی توسین به دنبال مکیدن پستان مادر در کوچک شدن سریعتر رحم موثر است تاثیر روانی شیر دادن باعث می شود تا صدمه عاطفی ناشی از زایمان سزارین سریعتر بهبود یابد چون مادر می تواند نقش و توانایی خود را نشان دهد

**** در روز ۳ تا ۵ پس از تولد جهت آزمایش غربالگری تیروئید و تست شنوایی نوزاد خود را به بیمارستان ببرید****

شروع مقاربت

از انجام مقاربت به مدت ۶ هفته خودداری نمائید بعد از ۶ هفته در صورت تمایل می توانید در صورت تمایل مقاربت را شروع کنید

نکات قابل پیگیری

- ❖ در صورت مشاهده تب ، التهاب ناحیه عمل یعنی قرمزی، درد، ترشح، تب و خونریزی شدید و غیر عادی به بیمارستان مراجعه نمائید.
- ❖ کلیه داروها از قبیل آنتی بیوتیک و مسکن را که پزشک متخصص تجویز نموده مصرف کنید .
- ❖ ۸ تا ۱۰ روز بعد از سزارین به پزشک متخصص مربوطه

فشار خون حاملگی چیست؟

فشار خونی است که در اثر حاملگی و معمولاً بعد از هفته ۲۰ حاملگی ایجاد میشود و تا ۴۸ ساعت پس از زایمان از بین میرود. اگر افزایش فشار خون همراه ادم و پروتئین در ادرار یا هر دو علامت با یکدیگر می باشد به آن مسمومیت بارداری گفته می شود که یک اورژانس پزشکی است

علت:

علت آن ناشناخته است و فرضیه های مختلفی برای توجیه آن ارائه شده است:

- ❖ کمبودهای تغذیه ای
- ❖ مسائل ژنتیکی و بیماریهای زمینه ای
- ❖ عدم تحمل بین بافتهای مادر، جفت و جنین
- ❖ تطابق نادرست مادر با تغییرات قلبی، عروقی

علائم و نشانه های فشار خون چیست؟

- ❖ افزایش سریع وزن
- ❖ علائم عصبی شامل ادم صورت و چشم، دست ها
- ❖ دیدن جرقه های نورانی، تیرگی بینایی
- ❖ سردرد شدید و مداوم
- ❖ کاهش حجم ادرار

عوارض افزایش فشار خون در زمان حاملگی

- ❖ تولد نوزاد نارس
- ❖ نامرتب شدن ضربان قلب جنین
- ❖ تولد نوزاد مرده
- ❖ جداسدن زودرس جفت
- ❖ تاخیر رشد داخل رحمی و تولد نوزاد با وزن کم

تغذیه:

❖ از خوردن غذاهای شور و یا اضافه کردن نمک به غذای خود اجتناب کنید و در زمان پخت غذا به جای نمک از گیاهان و ادویه های مختلف برای طعم دار کردن غذا استفاده کنید (روزانه ۴ تا ۶ گرم نمک در رژیم غذایی)

❖ از مصرف غذاهای فراوری شده، فست فود ها، غذاهای کنسرو شده، نوشابه های گازدار که اغلب دارای مقادیر بالا سدیم هستند اجتناب نمائید

❖ از مصرف غذاهای نفاخ و دیرهضم جلوگیری کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات استفاده کنید

❖ از رژیم غذایی متشکل از چربیهای سالم، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی استفاده کنید

❖ مصرف مقدار کافی منیزیم به صورت روزانه، موجب کاهش فشارخون می شود منیزیم در موادی مثل بادام، موز، لوبیا، سیب زمینی (با پوست)، ماست، غلات کامل و سبزیجات برگ سبز فراوان است

❖ افزایش پتاسیم مصرفی می تواند می تواند تاثیر سدیم بر فشارخون را کاهش دهد مواد غذایی غنی از پتاسیم شامل: سیب زمینی، گوجه فرنگی، آب پرتقال، موز، لوبیا، نخود فرنگی، طالبی، هندوانه، آلو، کشمش و... در مورد میزان پتاسیم مصرفی با پزشک مشورت کنید





دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی در فشار خون بارداری



بازنگری: تابستان ۱۴۰۴

جلوگیری از فشارخون بالا در بارداری

عوامل خطر مشترک برای فشار خون بالا ، مانند چاقی و سابقه فشارخون بالا ، می تواند از طریق رژیم غذایی و ورزش کاهش یابد البته در دوران بارداری افزایش وزن اجتناب ناپذیر است برای کاهش خطر ابتلا به فشارخون بالا باید از سیگار کشیدن و نوشیدن الکل اجتناب شود

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



نکات مراقبتی:

- ❖ از مهمترین اقدامات درمانی استراحت است ولی نیازی به استراحت مطلق نیست
- ❖ از بلند شدن ناگهانی اجتناب کنید
- ❖ در صورت اجازه پزشک در طول روز با ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده روی فشارخون خود را کنترل کنید
- ❖ داروها را منظم و سر وقت مصرف کنید
- ❖ توزین روزانه (وزن کردن روزانه)
- ❖ علائم خطر از جمله : سردرد ، اختلال بینایی ، دردشکم افزایش ادم را به پزشک اطلاع دهید
- ❖ ویزیت مرتب و مدارم دوران بارداری
- ❖ کنترل فشار خون به طور مرتب در وضعیت نشسته و در صورت افزایش فشارخون بیش از ۱۴۰/۹۰ سریعاً به پزشک مراجعه نمایید
- ❖ حمایت روحی و روانی خانواده
- ❖ بررسی آزمایشات خونی طبق دستور پزشک
- ❖ بررسی جنین از طریق سونوگرافی و کنترل صدای قلب جنین

آیا بعد از زایمان فشارخون به حد طبیعی می رسد؟

بعد از زایمان فشار خون شما کنترل خواهد شد به احتمال قوی یک هفته بعد از زایمان فشار خون شما به حد طبیعی می رسد با این حال در بعضی از خانم ها فشارخون همچنان بالا باقی خواهد ماند این بدان معناست که شما احتمالاً مبتلا به پرفشاری خون بوده اید اما از آن بی خبر بوده اید

- ❖ لاک ناخن‌ها و آرایش خود را پاک کنید.
- ❖ قبل از خروج از بخش جراحی، ادرار خود را تخلیه کنید.

آموزش‌های حین عمل:

- ❖ عمل کورتاژ ضمن بیهوشی عمومی یا بیحسی ناحیه ای انجام میشود و برای دسترسی آسان به رحم شما را در وضعیت مناسبی قرار میدهند.
- ❖ ابتدا دهانه ی رحم را متسع (باز) می کنند؛ در صورتیکه علت خونریزی سقط است، محصولات حاملگی را خارج مینمایند و اگر علت خونریزی نامعلوم است از بافت دهانه ی رحم و رحم نمونه برمی دارند.
- ❖ اگر پزشک شما ناحیه ی مشکوکی را یافت، او ممکن است یک بخش یا همه ی آن را خارج کند و جهت پاتولوژی بفرستد. یک آسیب شناس بافت را زیرمیکروسکوپ آزمایش میکند، تا سرطان یا دیگر بیماریهای احتمالی را تشخیص دهد

چه مدت طول می کشد تا بهبودی حاصل شود؟

- عمل دیلاتاسیون و کورتاژ مدت زیادی طول نمی کشد و بیمار می تواند بعد از چند ساعت به خانه برگردد ممکن است به مدت یک تا دو روز برای انجام کارهای روزمره به کمک نیاز داشته باشید اگر بیهوشی عمومی انجام شده گاهی کمی تهوع و استفراغ یا احساس خواب آلودگی و ضعف برای مدت کوتاهی داشته باشید دل پیچه خفیف، خلط خونی یا کمی خونریزی از گلو هم از عوارض بعد از بیهوشی عمومی است

- ❖ در بین دو دوره ی قاعدگی به صورت لکه بینی.
- ❖ ترشح خونی از واژن یا خونریزی در نیمه ی اول حاملگی.
- ❖ خونریزی قاعدگی با فواصل منظم و حجم زیاد همراه با دفع لخته.

علل خونریزی های غیر طبیعی در زنان:

- ❖ عدم تعادل هورمونی
- ❖ پولیپ های آندومتر
- ❖ سقط جنین
- ❖ تومورهای بدخیم رحمی
- ❖ تومورهای خوش خیم رحم (فیبروم)
- ❖ رشد بیش از حد لایه داخلی رحم (هیپر پلازی آندومتر)

آموزش‌های قبل از عمل:

- ❖ ۸ تا ۱۰ ساعت قبل از عمل چیزی نخورید، در صورت اورژانسی بودن عمل به محض اطلاع از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید.
- ❖ در صورتی که عمل شما خیلی اورژانسی نیست، قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت، استحمام کنید و لازم است موهای ناحیه ی عمل، قبل از جراحی تراشیده شود.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زبورآلات، اجسام فلزی، گیره ی سر، لنز، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ❖ کلیه ی لباسها، حتی لباس زیر و جورابهایی خود را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل را بپوشید.

کورتاژ چیست؟

دیلاتاسیون و کورتاژ یا D & C عمل کوچکی است که برای تشخیص یا درمان بسیاری از بیماریهایی که باعث خونریزی های غیر طبیعی رحم می شوند به کار می رود دیلاتاسیون به معنی باز کردن دهانه رحم برای پهن تر یا گشادتر کردن آن و کورتاژ به معنی تراشیدن یا برداشتن نمونه ای از آندومتر یا بافت درونی رحم برای معاینه های بعدی است

علل متعددی در ایجاد خونریزی های غیر طبیعی زنان دخیل هستند

خونریزی غیرطبیعی زنان چیست؟

در شرایط مختلف یک زن ممکن است مشکلاتی داشته باشد که منجر به خونریزی غیرطبیعی از واژن (مهبل) گردد. خونریزی غیرطبیعی به خونریزی گفته میشود که در زمانی خارج از انتظار ما اتفاق بیافتد.

موارد خونریزی غیرطبیعی زنان:

- ❖ بعد از تماس جنسی.
- ❖ هنگام یائسگی یا بعد از آن.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی پس از دیلاتاسیون و کورتاژ

D&C



بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

- ❖ افزایش خونریزی
- ❖ ترشحات بدبو
- ❖ هر نوع حالت غیرطبیعی مثل سردی، ضعف، بیحالی و غیره.
- ❖ توجه داشته باشید عمل کورتاژ هیچ تاثیری در روند زندگی شما ندارد و میتوانید بعد از یک هفته استراحت، بدون هیچ مشکلی زندگی عادی خود را از سر بگیرید.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۸
سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



آموزشهای بعد از عمل:

- ❖ بعد از عمل از انجام کارهای سنگین و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ❖ به مدت ۴ هفته از تماس جنسی خودداری کنید. در صورتیکه عمل شما برای خارج کردن بقایای حاملگی انجام شده، در صورت تمایل به بارداری مجدد لازم است حاملگی خود را تا ۳ ماه به تاخیر اندازید تا رحم شما آمادگی لازم را پیدا کند و تصمیم گیری برای بارداری مجدد حتماً تحت نظر پزشک متخصص زنان انجام شود.
- ❖ ممکن است بارداری مجدد حتی دو هفته بعد از سقط انجام گیرد. برای جلوگیری از آن لازم است با پزشک خود مشورت نموده و روش مناسب و مطمئنی را برای جلوگیری از بارداری انتخاب نمایید.
- ❖ بعد از کورتاژ از غذاهای سرشار از آهن مانند: گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز استفاده نموده و در صورت نیاز، برای جبران کم خونی خود قرصهای آهن تجویز شده توسط پزشک را به مدت ۳ ماه استفاده نمایید.

در موارد زیر لازم است به پزشک خود مراجعه نمایید:

- ❖ تب
- ❖ ترشحات زیاد و غیرطبیعی
- ❖ درد زیاد در قسمت زیر شکم

یکی از شیوه‌های مراقبت‌های ویژه نوزادان نارس مراقبت به شیوه کانگروئی یا آغوشی است. چون بهترین مکان برای مراقبت از نوزاد نارس آغوش مادر است.

مراقبت آغوشی چیست؟

یک روش طبیعی است که نوزاد به طور برهنه و عمودی بر روی سینه مادر و در تماس با پوست مادر قرار می‌گیرد. مراقبت آغوشی دو نوع است:

- ❖ مداوم: که نوزاد به صورت ۲۴ ساعته بر روی سینه مادر قرار می‌گیرد.
- ❖ متناوب: که نوزاد بر روی سینه مادر و داخل انکوباتور مراقبت می‌شود که به صورت چندبار در روز و هر بار حداقل یک ساعت طول می‌کشد.

مراقبت آغوشی چه مزایایی دارد؟

- ❖ تغذیه انحصاری با شیر مادر و در نتیجه افزایش شیر مادر
- ❖ بهبود رشد و کنترل متابولیسم نوزاد
- ❖ بهبود وضعیت روحی و روانی مادر و نوزاد
- ❖ افزایش طول و تعمیق خواب نوزاد
- ❖ کاهش استفراغ و مشکلات تنفسی و عفونت
- ❖ تاثیر مثبت بر حواس پنجگانه کودک

- ❖ کاهش مرگ و میر نوزادان
- ❖ ایجاد کودکانی آرام تر با شخصیت متعادل‌تر.

چه اقداماتی باید قبل از مراقبت آغوشی صورت گیرد؟

- ❖ ابتدا باید مکانی راحت برای مادر فراهم شود.
- ❖ مادر باید از آرامش کامل برخوردار باشد.
- ❖ دمای اتاق ۲۱ الی ۲۴ درجه سانتیگراد باشد.
- ❖ مادر لباس مناسب و راحت بپوشد.
- ❖ صندلی و زیرپایی مناسب فراهم شود.
- ❖ آمادگی شخصی مثل تخلیه مثانه را انجام دهد.
- ❖ مادر خوب غذا خورده باشد.
- ❖ همچنین به حریم خصوصی مادر احترام گذاشته شود.

مراقبت آغوشی چگونه انجام می‌شود؟

- ❖ مادر در هنگام مراقبت آغوشی بلوز و سینه بند خود را درآورده، لباس مخصوص بر تن می‌کند.
- ❖ تمام لباسهای نوزاد خارج شود. اما بهتر است کلاه و جوراب نوزاد بر تن بماند.
- ❖ مادر، نوزاد را برداشته و با احتیاط بر روی صندلی بنشیند و نوزاد را در حالیکه یک دست در پشت گردن و شانه قرار دارد نگه دارد.

- ❖ فک تحتانی نوزاد را به آرامی با انگشت شصت نگه دارد تا از سرخوردن نوزاد و بسته شدن راه تنفسش جلوگیری شود. دست دیگر را زیر باسن قرار داده و نوزاد را وسط پستانهای خود و به صورت عمودی قرار دهد.

- ❖ مادر نوزاد را روی سینه قرار می‌دهد بطوری که قفسه سینه و سر نوزاد روی سینه مادر قرار گیرد و سطح شکمی او در تماس با سطح شکمی مادر باشد. سر به یک طرف برگردانده شود تا به راحتی نفس بکشد. صاف بودن گردن نوزاد باعث بازماندن راه هوایی می‌شود و امکان تماس چشمی نوزاد با مادر را فراهم می‌کند. سعی شود از خم شدن و افتادن سر به جلو خودداری شود. ران‌ها بهتر است خم، دور از بدن و شکلی مانند پاهای قورباغه به خود بگیرد.

- ❖ قبل از شروع مراقبت میزان نور محیط ارزیابی شود و اگر لامپ پرنوری در نزدیکی وجود دارد حذف گردد. نور زیاد باعث اختلال در تکامل بینایی و سیستم عصبی نوزادان نارس می‌شود. همچنین سر و صدای بلند برای نوزادان نارس آزاردهنده است. روی نوزاد با یک پتو یا ملحفه پوشانده شود تا گرم بماند و بهتر است که مادر در تمام زمان مراقبت، پستان را در دهان نوزاد قرار دهد حتی اگر نوزاد فقط چند لحظه پستان را بمکد.

- ❖ در طی مراقبت آغوشی مادر می‌تواند سطح پستی بدن نوزاد را ماساژ دهد. با توجه به اینکه قسمت شکمی بدن نوزاد در تماس با پوست مادر است، این امر می‌تواند جایگزین مناسبی برای ماساژ



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت
دفتر پرستاری

مراقبت آغوشی (KMC)



بازنگری : زمستان ۱۴۰۴

منبع : بارداری و زایمان ویلیامز

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت



نوزاد باشد و ماساژ نوزاد نارس باید به صورت نوازش و لمس پوستی بسیار ملایم باشد در غیر اینصورت برای نوزاد استرس آور است.



مراقبت آغوشی در چه مدت زمانی باید انجام شود؟

اولین مراقبت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه و یکبار در روز و بتدریج به یک الی ۳ ساعت و حداقل سه بار در روز افزایش می‌یابد. نوزاد در حین مراقبت باید دور از تغییرات شدید یا ناگهانی جریان هوا قرار گیرد. درب هایی که ناگهان باز می شوند می‌توانند حجم زیادی از هوای گرم یا سرد را وارد کنند. زمان خاتمه را خود نوزاد تعیین می کند. رسیدن نوزاد به وزن ۲۵۰۰ گرم یا بیشتر یا زمانی که نوزاد در حین مراقبت زیاد تکان می‌خورد و بیقراری می‌کند و تلاش می‌کند که اندامهای خود را از این حالت خارج نماید زمان اختتام مراقبت است .

دوران پس از زایمان:

- ❖ در چند روز اول بعد از زایمان، ممکن است مادر به دلیل فشارهای روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان، ورود نوزاد و تغییرات ایجاد شده در خانواده، خستگی ناشی از کم خوابی اواخر بارداری و نگرانی مادر در مورد مراقبت از نوزاد، در ساعاتی از روز اندوهگین شود.
- ❖ ممکن است تغییرات خلق و خو و رفتار بصورت گریه کردن خود به خود، بی علاقه‌گی نسبت به هر فعالیت، بیخوابی یا پر خوابی، تغییرات وزن، خستگی و کاهش انرژی باشد.
- ❖ این حالات معمولاً طی هفته ی اول پس از زایمان مشاهده میشود و تا روز دهم بهبود مییابد.
- ❖ همسر و اطرافیان نقش بسیار مهمی در بهبود این وضعیت دارند. آنان باید بدانند که تغییرات روحی در مادر طبیعی و گذراست و لازم است در این مدت به مادر توجه و محبت بیشتری نمایند.
- ❖ در صورت طولانی شدن این علائم، باید با پزشک مشورت کرد.

پس درد زایمان:

- ❖ این دردها در زمانی که به نوزاد شیر میدهید بیشتر میشود با گرم نگهداشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک، میتوانید درد ناشی از انقباض را کاهش دهید. معمولاً در روز سوم از شدت دردها کاسته میشود.

ترشحات رحم:

- ❖ در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از ۳ یا ۴ روز ترشحات خون آلود کمتر می شود.
- ❖ معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول میکشد. در صورت ادامه ی خونریزی پس از هفته ی اول، نیاز به بررسی دارد

فعالیت و استراحت:

- ❖ به دلیل طولانی بودن زمان زایمان، تاثیر داروهای بیهوشی، شیردهی و بیخوابی و نگهداری از نوزاد، خستگی پس از زایمان بسیار شایع است.
- ❖ بهترین راه دستیابی به جسم و روح سالم، استراحت است.
- ❖ اطرافیان مادر باید شرایطی را ایجاد کنند که مادر بتواند در روزهای اول، استراحت و خواب بیشتری داشته باشد.
- ❖ فراهم کردن محیط آرام و راحت و نیز کم کردن دید و بازدید در این روزها ضروری است.
- ❖ مادر میتواند فعالیتهای معمول روزانه ی خود را بتدریج افزایش دهد.

تغذیه:

- ❖ تغذیه خوب و داشتن ذخایر کافی از دوران بارداری، هم تامین کننده سلامت مادر و هم موثر در شیردهی است.
- ❖ تولید شیر نیاز به انرژی دارد و مادری که شیر می دهد باید انرژی بیشتری از طریق مصرف مواد غذایی مناسب دریافت کند.
- ❖ مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهید.
- ❖ مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین، به میزان بیشتر مصرف کنید.
- ❖ مصرف مواد غذایی پرچرب و شیرین را کاهش دهید.

- ❖ مایعات به میزان ۶ تا ۸ لیوان در روز بنوشید

رعایت بهداشت فردی:

- ❖ ناحیه ی تناسلی را از جلو به عقب بشوید و همیشه خشک نگهدارید.
- ❖ تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید.
- ❖ لباس زیر خود را زود به زود تعویض کرده، در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.
- ❖ استحمام روزانه و ترجیحاً ایستاده مفید است.
- ❖ در صورتی که بخیه خورده اید، پس از هر بار اجابت مزاج زخم خود را با آب ولرم بشوید و محل بخیه ها را خشک و تمیز نگهدارید.
- ❖ در صورت آلودگی میتوانید برای تمیز کردن زخم از شامپو بچه پس از اجابت مزاج استفاده نمایید.

برگشت قاعدگی:

- ❖ اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهید، معمولاً ۶ هفته و اگر به نوزاد شیر ندهید، ۳ هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد.
- ❖ معمولاً شروع مجدد تخمک گذاری، با شروع قاعدگی مشخص میشود. گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال قاعده نشود، اما بدانید که امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد.

عملکرد مثانه:

- ❖ گاهی ممکن است به علت بخیه در هنگام ادرار کردن، احساس درد کنید که به تدریج بهبود می یابد.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
واحد آموزش سلامت

خود مراقبتی پس از زایمان طبیعی



❖ پس از این مدت میتوانید در صورت تمایل و راحتی خود، نزدیکی کنید. اکثراً ترجیح میدهند تا ۶ هفته پس از زایمان مقاربت نداشته باشند.

❖ خستگی ناشی از نگهداری نوزاد ممکن است میل جنسی را کاهش دهد که این حالت موقتی است و به تدریج بهبود می یابد.

علائم خطر پس از زایمان:

خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول * خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل * افسردگی شدید * سوزش یا درد هنگام ادرار کردن * درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها * تب و لرز درد و ورم یکطرفه ی ساق و ران * درد شکم یا پهلوها * درد و تورم و سفتی پستانها * عفونت و درد شدید دندان

بعد از زایمان تا ۶ هفته موارد زیر نباید انجام شود:

* دویدن * حمل اشیاء سنگین * ایستادن طولانی مدت * بلند کردن هر دو پا در ورزشهای سنگین * پریدن

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت

❖ تداوم هر نوع مشکل در ادرار کردن مانند سوزش و یا درد، نیاز به بررسی دارد.

عملکرد روده ها:

❖ عدم دفع مدفوع تا ۲ روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده ها حین زایمان، طبیعی است.

❖ اصلاح رژیم غذایی (مصرف مایعات و مواد فیبردار)، تحرک زود هنگام و تمرینهای کششی از یبوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری میکند.

توصیه میشود در صورت نداشتن احساس دفع، از زور زدن اجتناب کنید

مقاربت:

❖ به علت خطر عفونت و خونریزی، تا ۳ هفته و اگر بخیه شده اید، تا ترمیم کامل محل برش که معمولاً ۴ تا ۶ هفته طول میکشد، از مقاربت اجتناب کنید.

خلاف دانشی