

علائم خطر در دوران پس از زایمان را بشناسید

در بین مراقبت‌های پس از زایمان، کنترل میزان خون ریزی و علائم حیاتی مادر (فشار خون، دمای بدن، نبض و تنفس) اهمیت زیادی دارد.

۶ ساعت اول پس از زایمان، مهم‌ترین و خطرناک‌ترین زمان برای مادر است. در بین مراقبت‌های پس از زایمان، کنترل میزان خون ریزی و علائم حیاتی مادر (فشار خون، دمای بدن، نبض و تنفس) اهمیت زیادی دارد.

مراقبت‌های معمول پس از زایمان، طی ۳ مرحله انجام می‌شود که مرحله اول در روزهای اول تا سوم، مرحله دوم در روزهای ۱۰ تا ۱۵ و مرحله سوم در روزهای ۴۲ تا ۶۰ پس از زایمان است.

مراقبت‌های نوزاد نیز در ۳ نوبت شامل مراقبت بدو تولد، مراقبت روزهای ۳ تا ۵ و مراقبت روز ۳۰ انجام می‌شود.

برای مادری که در بیمارستان زایمان می‌کند، مراقبت پس از زایمان در بیمارستان را می‌توان مراقبت مرحله اول پس از زایمان محسوب کرد.

مراقبت‌های ضروری پس از زایمان شامل چه مراقبت‌هایی است؟

مراقبت‌های ضروری و اولیه برای مادر شامل مراقبت‌های نوک پستان، رابطه زناشویی بعد از زایمان، تغذیه، یبوست، دردهای پس از زایمان، ورزش برای برگشت عضلات به حالت اولیه و تنظیم خانواده است. رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با زمان بارداری باید کالری و پروتئین بیشتری داشته باشد، زیرا باید پروتئین، کلسیم و سایر موادی که مادر در اثر شیردهی از دست می‌دهد

تامین می‌شود.

برای جلوگیری از کم‌خونی و کمبود ویتامین‌ها، مصرف روزانه یک عدد قرص آهن و یک عدد قرص مولتی‌ویتامین تا سه ماه پس از زایمان برای مادر ضروری است. بهتر است در زمان شیردهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت‌زا مانند گوجه‌فرنگی، پیاز، کلم، شکلات و ادویه خودداری شود.

وضعیت شیر دادن چگونه باید باشد؟

تغذیه نوزاد با شیر مادر بسیار اهمیت دارد، زیرا شیر مادر علاوه بر مزایای زیادی که دارد، احتیاجات تغذیه‌ای نوزاد را در ۴ تا ۶ ماه اول زندگی برطرف می‌کند. مادرشیرده باید نوک پستان‌ها را کاملاً تمیز نگه دارد و بدون استفاده از مواد شیمیایی و آرایشی و فقط با چند قطره از شیر خود، آن را چرب کند.

آیا مشکلات گوارشی هم وجود دارند؟

اغلب خانم‌ها در روزهای اول بعد از زایمان دچار یبوست می‌شوند که به محض شروع فعالیت بدنی روزانه این حالت از بین می‌رود. رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مانند سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک می‌کند.

چرا بعد از زایمان درد وجود دارد؟

به علت انقباض رحم برای خروج لخته‌های خون باقی‌مانده، گاهی در روزهای اول پس از زایمان، دردهایی شبیه به درد قاعدگی وجود دارد که به پس‌درد موسوم است. این درد با شیردهی بیشتر می‌شود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث

انقباض رحم می‌شود. اگر درد شدید و مداوم و همراه با تب یا خون‌ریزی باشد، باید فوراً به پزشک مراجعه شود.

مادران می‌توانند ورزش کنند؟

برای برگشت سریع‌تر ماهیچه‌های شکم و سایر قسمت‌ها به حالت اولیه، انجام حرکات ویژه ورزشی با نظر پزشک ورزشی در زمانی که زایمان طبیعی کرده‌اند، توصیه می‌شود. ۶ ساعت اول پس از زایمان، مهم‌ترین و خطرناک‌ترین زمان برای مادر است.

برای تنظیم خانواده چه باید کرد؟

زمان شروع استفاده از روش جلوگیری از بارداری، برای مادران شیرده و غیر شیرده متفاوت است. مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه می‌کنند، ۴۰ روز پس از زایمان (چون تا ۴۰ روز احتمال حاملگی کمتر است) و مادرانی که اصلاً شیر خود را به نوزاد نمی‌دهند یا از شیر کمکی استفاده می‌کنند، ۲۰ روز پس از زایمان، می‌توانند استفاده از روش پیشگیری را آغاز کنند.

چه علائمی نشان‌دهنده خطر در دوران پس از زایمان است؟

تب و لرز، خون‌ریزی بیش از میزان قاعدگی و یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه‌بینی بعد از ۱۰ روز، درد و ورم ناحیه بخیه‌ها، هرگونه درد، قرمزی و تورم پستان‌ها، لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه‌ها، خروج ترشحات چرکی و بدبو از مجرای زایمان، درد زیردل یا درد ساق پا، بی‌اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن، تکرر ادرار، افسردگی شدید، سرگیجه و رنگ‌پریدگی.

کد:

MAT 06



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ارومیه

بیمارستان شهید قاسم سلیمانی پیرانشهر



علائم خطر پس از زایمان



تدوین کننده: مرضیه نصرالهی

آخرین بازنگری: اسفند ۱۴۰۲

اگر علائم طولانی و شدیدتر شود، مانند تمایل به خودکشی و آزار به نوزاد، روان پریشی پس از زایمان مطرح است که در مراحل اولیه، به صورت بی خوابی، بی قراری و تغییرات سریع خلق و خو، خود را نشان می دهد. بنابراین اگر سابقه بیماری روانی در مادر و یا خانواده او و یا سایر عوامل خطر وجود دارد، مراجعه به روان پزشک الزامی است.



منابع: کتاب پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان (میترا ذوالفقاری)

درباره محل بخیه ها هم توضیح می دهید؟

در هر ملاقات با پزشک، محل بخیه ها (برش اپیزیوتومی یا سزارین) بررسی می شود. ناحیه برش معمولاً بدون درد، التهاب و کشش است. محل برش معمولاً پس از سه هفته ترمیم می شود و نخ بخیه محل برش سزارین، پس از 7 تا 10 روز نیاز به کشیدن دارد.

افسردگی بعد زایمان

برخی مادران ممکن است در روزهای ۳ تا ۶ و حداکثر تا روز ۱۴ پس از زایمان دچار افسردگی خفیف و گذرا (اندوه پس از زایمان) شوند که علائم آن به صورت گریه و بی قراری، اختلال در خواب و اشتها و احساس غمگینی تظاهر می کند.

دوره پس از زایمان، دوره پرخطری از نظر عود بیماری روانی قبلی و یا بروز بیماری روانی جدید است. بنابراین چنانچه عوامل خطر بیماری روانی مانند سابقه بیماری، در مادر وجود دارد و در حال حاضر با علائم اندوه پس از زایمان برگشته است، باید تحت نظر گرفته شود. چنانچه این حالت طولانی و مداوم شود، مشورت با پزشک لازم است. در این موقع، مادران باید احساسات خود را با همسرشان در میان بگذارند.