



آموزش مراقبت های مادر و نوزاد پس از زایمان طبیعی



آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله بهاری
مهر ماه ۱۴۰۲

منابع: ویلیامز، نوزادان نلسون، پروتکل بخش زایمان

- برای جلوگیری از ترک خوردن نوک سینه مقداری از شیر را در انتهای شیر خوردن نوزاد دوشیده و به نوک سینه بمالید.
- حجم شیرمادر در روزهای اول اندک و برابر با نیاز نوزاد می باشد ولی به تدریج با مکیدن صحیح و مکرر نوزاد ترشح آن بیشتر می شود.
- دفعات شیردهی برحسب عادت و زمان نبوده و بسته به میل و تقاضای نوزاد دارد ولی در صورت خوابیدن بیش از ۳ ساعت نوزاد را بیدار کرده و شیردهید و سپس به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه آروغ نوزاد را بگیرید و نوزاد را به پهلو بخوابانید.
- از دادن آب قند و داروهای گیاهی و سنتی به نوزاد پرهیز کنید بطری و پستانک و شیرمصنوعی برای نوزاد استفاده نشود. (مگر اینکه پزشک اطفال دستور خاصی داده باشد)

علائم هشدار و خطر

در صورت استفراغ و اسهال، خوب شیر نخوردن، تشنج، تنفس تند، لرزش پره های بینی، زردی، تب و بی حالی، حرکت غیر طبیعی اندام ها، بیقراری مداوم، کبود شدن نوزاد، قرمزی بند ناف، ترشح غیر طبیعی از بند ناف، عدم دفع ادرار و مدفوع سریعاً به پزشک اطفال یا اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

- بند ناف باید خارج از پوشک باشد، از ناف بند استفاده نشده و از به کار بردن مواد ضدعفونی کننده هم بروی بند ناف پرهیز شود.
- نوزاد قنطاق نشود.
- واکسیناسیون فرزند شما در همان ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان انجام می شود. (قطره فلج اطفال در زمان ترخیص در دهان نوزاد ریخته می شود)، ادامه واکسیناسیون طبق کارت واکسن و توضیحات مسئول واکسیناسیون انجام می شود.
- ۳-۵ روز پس از تولد جهت انجام غربالگری تیروئید و شنوایی سنجی نوزاد به مرکز بهداشت مراجعه کنید.
- شیر شما بهترین و کامل ترین غذا برای نوزاد شماست و به تنهایی تا ۶ ماهگی تمام نیازهای غذایی نوزادتان را تامین می کند.
- شیرمادر در روزهای اول بعد از زایمان زردرنگ و بسیار مغذی است (آغوز) که به دلیل داشتن مواد مختلف ایمنی به عنوان اولین واکسن محسوب می شود.
- قبل از هربار شیردهی دست هایتان را با آب صابون بشویید.
- نیاز به شست و شوی سینه با آب و صابون نیست چون باعث ترک خوردن نوک سینه می شود.

زایمان به روش طبیعی

روشی است که در آن نوزاد از طریق کانال زایمان به دنیا می آید.

- ✓ به علت از دست دادن حداقل 500cc خون، مایعات و خون از دست رفته باید جبران شود، پس مادر گرمای حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشید و تا ۳ ماه بعد از زایمان روزانه قرص آهن استفاده کنید.
- ✓ طبق پروتکل، جهت خارج سازی لخته ها در درون رحم در ساعات اولیه بعد از زایمان، توسط همکاران ماساژ رحمی داده می شود، لطفاً جهت حفظ سلامتی خود همکاری لازم را داشته باشید جهت تسکین درد می توانید از همکاران درخواست مسکن کنید.
- ✓ یک هفته تا ده روز بعد جهت معاینه به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ ۶ تا ۸ هفته بعد از زایمان را نفاس گویند در طی این دوره تغییرات جسمی و روانی ایجاد شده در طی حاملگی به حالت اول برمی گردد.
- ✓ در فواصل فعالیت روزمره استراحت کافی داشته باشید.



- ❖ چند روز اول بعد از زایمان ترشحات به صورت خونریزی می باشد که تا روز دهم مقدار آن کمتر می شود.
- ❖ تا ۴۰ روز پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کرده و با مشورت پزشک از یک روش تنظیم خانواده استفاده کنید.
- ❖ داروهای خود را طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
- ❖ ممکن است پزشک یا ماما جهت تسهیل در فرایند زایمان، ناحیه پرینه را برش دهند و سپس بخیه بزنند، بنابراین بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را کاملاً رعایت نمایید.
- ❖ ناحیه پرینه را از جلو به عقب شست و شو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج، محل بخیه ها را با آب ولرم و بتادین رقیق شست و شو داده و با دستمال یکبار مصرف تمیز و در صورت امکان سشوار خشک کنید.
- ❖ این بخیه ها نیازی به کشیدن ندارند و جذب می شوند.
- ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد، از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ❖ جهت جلوگیری از فشار به محل بخیه در صورت امکان از توالت فرنگی استفاده کنید.
- ❖ تا زمان داشتن بخیه، از مصرف غذاهای دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پر فیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید.
- ❖ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید.

علائم هشدار و خطر

- ❖ در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بدبوی واژینال، تب و لرز، درد ساق پا، سرگیجه، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج، قرمزی یا ترشحات چرکی از محل بخیه ها سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.
- ❖ مطالب زیر برای ارتقاء سلامت نوزاد شما که تازه متولد شده و در آستانه ترخیص می باشد بسیار حائز اهمیت است:
- ❖ ۴۸ تا ۷۲ ساعت بعد از تولد نوزاد به پزشک اطفال مراجعه کنید (جهت ویزیت مجدد نوزاد) مگر این که پزشک اطفال دستور خاصی داده باشد.
- ❖ حمام نوزاد پس از ترخیص انجام و بند ناف خشک و تمیز نگه داشته شود.



علائم هشدار و خطر

در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بدبوی واژینال، تب و لرز، درد ساق پا، سرگیجه، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج، قرمزی یا ترشحات چرکی از محل بخیه ها سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.

مطالب زیر برای ارتقاء سلامت نوزاد شما که تازه متولد شده و در آستانه ترخیص می باشد بسیار حائز اهمیت است:
۴۸ تا ۷۲ ساعت بعد از تولد نوزاد به پزشک اطفال مراجعه کنید (جهت ویزیت مجدد نوزاد) مگر این که پزشک اطفال دستور خاصی داده باشد.
حمام نوزاد پس از ترخیص انجام و بند ناف خشک و تمیز نگه داشته شود.

