



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

آموزش های بلافاصله بعد از زایمان

ساعت اول پس از زایمان مهمترین و خطرناکترین زمان برای مادر می باشد. کنترل میزان خونریزی و علائم حیاتی مادر شامل فشار خون، دمای بدن، نبض و تنفس اهمیت زیادی دارد. ارائه این مراقبت ها برعهده پزشک یا ماممی باشد.

❖ خونریزی بعد از زایمان

خونریزی بعد از زایمان امری طبیعی است. چنان چه خونریزی بیش از حد طبیعی، همراه با دفع لخته باشد، باید سریعاً به پرستاران بخش اطلاع داده شود.

خونریزی و ترشحات، تا چهل روز پس از زایمان، می تواند طبیعی باشد. در صورت افزایش خونریزی یا ترشحات فراوان بدبو همراه با تب، سریعاً مراجعه کنید.

❖ دردهای پس از زایمان

بلافاصله پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن می کند، به طوری که در عرض 2 هفته به داخل حفره لگن برمی گردد. به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده، گاهی در روزهای اول پس از زایمان، دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد معروف است. این درد با شیردهی بیشتر می شود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث انقباض رحم می گردد. با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن با نظر پزشک، می توان درد را کاهش داد. معمولاً در روز سوم از شدت دردها کاسته می شود. اگر درد شدید و مداوم شده همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً باید به پزشک مراجعه شود.

❖ دفع ادرار

دفع ادرار تا 4 ساعت بعد از زایمان ضروری می باشد. اقدامات زیر را در زمان عدم دفع ادرار بکار بندید:

✓ اگر در چند ساعت اول بعد از زایمان استفاده از دستشویی سخت است می توان از لگن یک بار مصرف و مخصوص خود استفاده کنید.

✓ باز کردن شیر آب دستشویی و یا ریختن آبگرم روی مجرای ادرار و گذاشتن کیسه آبگرم بروی شکم می تواند به دفع ادرار کمک کند.

✓ گاهی ممکن است به علت بخیه هادر هنگام ادرار کردن احساس درد کنید که به تدریج بهبودی یابد.

✓ اگر ادرار نکردید توسط ماما از نظر محل بخیه در ناحیه دستگاه تناسلی معاینه می شوید و سوند گذاری انجام می شود. این سوند بعد از برطرف شدن مشکل خارج خواهد شد.

✓ اگر افزایش دفع ادرار بعد از زایمان، تکرر ادرار، درد و سوزش و دفع خون در ادرار وجود داشت نگران نباشد به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

❖ یبوست

اغلب خانم ها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست می شوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می رود. راهکارهای جلوگیری از یبوست عبارتند از:

✓ رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک می کند.

✓ روزانه 3 لیتر مایعات مصرف کنید.

✓ بعد از زایمان هر چه سریع تر راه بروید. حدود 6 ساعت بعد از زایمان حرکت خود را آغاز می کنید.

✓ از آنجا که طی زایمان مادر چیزی نمی خورد و احتمالاً در ابتدای زایمان روده ها تخلیه می شود، در 1-2 روز اول بعد از زایمان ممکن است دفع مدفوع مدفوع نداشته باشید لذا توصیه می شود در صورت نبود احساس دفع، از زور زدن خودداری کنید.

✓ ممکن است در روز دوم بعد از زایمان یک ملین ضعیف به شما داده شود.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143

