



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

آموزش های بلافاصله بعد از زایمان

♦ خواب و استراحت

خستگی بعد از زایمان ممکن است به علت درد ناشی از بخیه های پرینه یا مهبل، کم خونی، اختلال در خواب به علت شیردهی و مراقبت از نوزاد، انجام امور مربوط به منزل و مراقبت از سایر فرزندان و فشار اقتصادی ایجاد شود. اقداماتی که می توانید در جهت راحتی و استراحت خود انجام دهید عبارتند از:

✓ علاوه بر خواب و استراحت شبانه کافی در طی روز هم استراحت کنید.

✓ بهترین وضعیت استراحت خوابیده به شکم است که به تخلیه رحم و مهبل کمک می کند.

✓ اگر با وجود خواب کافی باز هم احساس خستگی دارید، ممکن است نشان دهنده شروع افسردگی باشد. در مورد احساسات خود با خانواده و همسر صحبت کنید.

✓ فراهم کردن محیط آرام و راحت و کم کردن دید و بازدید ها در این روزها ضروری است.

✓ بسیاری از زنان تازه زاده را فکرمی کنند به صرف اینکه در خود مشکل خاصی احساس نمی کنند، می توانند بلافاصله پس از زایمان به زندگی عادی برگردند. توصیه می شود تا 10 روز، استراحت نسبی داشته باشید انجام کارهای خانه را به همسر و خویشاوندان نزدیک بسپارید.

✓ از کار و فعالیت خسته کننده پرهیز کنید.

✓ حداقل دوبار در روز هر بار به مدت نیم ساعت، به پشت و در یک سطح صاف دراز بکشید.

♦ مراقبت از نوزاد پستان

بعد از زایمان تغذیه نوزاد با شیرمادر بسیار اهمیت دارد. زیرا شیرمادر علاوه بر مزایای مختلف، احتیاجات تغذیه ای نوزاد را در 4 تا 6 ماه اول زندگی برطرف می کند.

✓ نوزاد پستان را کاملاً تمیز نگه دارید.

- ✓ شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمی شود، فقط کافی است پستان های خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهید تا در معرض هوا خشک شود.
- ✓ گاهی به دلیل وضعیت نادرست شیردهی نوک پستان زخم می شود می توانید برای کمک به بهبود زخم یا شقاق نوک پستان، بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیرخود را روی نوک و هاله پستان قرار دهید.
- ✓ استفاده از صابون، کرم ها و محلول های دارویی و شستشوی زیاد پستان توصیه نمی شود زیرا احتمال آسیب را بیشتر می کند.
- ✓ جهت تخلیه شیر از پستان که باعث دردناک شدن آن می شود از مکیدن شیرخوار استفاده کنید. بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمیز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آبگرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید.
- ✓ اگر نوزاد قادر به مکیدن نباشد می توانید شیرخود را دوشیده و با فنجان و قاشق به شیرخوار بخورانید.
- ✓ قبل از شروع شیردهی سینه هایتان را به آرامی به مدت پنج دقیقه ماساژ دهید.

♦ مراقبت از بخیه های مهبل

- ✓ مهبل را از جلو به عقب تمیز کنید.
- ✓ در چند ساعت اول بعد از زایمان در صورت وجود بخیه کیسه یخ روی پرنه بگذارید.
- ✓ 24 ساعت بعد از زایمان از حرارت مرطوب با وان آب گرم برای کاهش ناراحتی می توان استفاده کنید.
- ✓ محل بخیه ها تا هفته سوم بهبودی یابد.

♦ تغذیه

- ✓ 2 ساعت بعد از زایمان طبیعی می توانید غذا بخورید.
- ✓ مصرف میوه و سبزی خام در روزهای اول بعد از زایمان باعث نفخ می شود.
- ✓ از آهن تکمیلی و مولتی ویتامین تا 3 ماه بعد از زایمان استفاده کنید. مصرف کافئین رابه حداقل برسانید.
- ✓ روزانه 3 لیتر مایعات مصرف کنید. قبل از شیردهی بهتر است نوشیدن مایعات صورت گیرد.
- ✓ مصرف غذاهای حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین را افزایش دهید. آب، آبمیوه، چای و شیر مصرف کنید.

✓مصرف غذاهای چرب و شیرین را کاهش دهید وازمصرف الکل و سیگارخودداری کنید.

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