



بنام خدا

مراقبت‌های پس از زایمان

تهیه و تنظیم: سیده مدیحه مصباح (مربی مامایی)

تعریف دوره پس از زایمان (دوره نفاس)

معمولا 6 هفته پس از زایمان رحم، دوره ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن مانند رحم بتدریج به حالت قبل از بارداری برمیگردد ممکن است این برگشت پذیری در برخی موارد مانند افزایش وزن مادر تا ماه ها به طول انجامد.

❖ **تغییرات رحم:** در هفته اول رحم پایین تر از ناف، سفت و جمع است و از هفته سوم به بعد به داخل حفره لگن برمیگردد و از روی شکم قابل لمس نیست اندازه رحم پس از چهار هفته تقریباً برابر اندازه زمان قبل از بارداری است


❖ **برگشت قاعدگی:** شروع مجدد تخمک گذاری با شروع قاعدگی مشخص میشود ولی گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال قاعده نشود اما امکان تخمک گذاری و بارداری وی وجود دارد اگر مادر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهد معمولاً 6 هفته و اگر به نوزاد خود شیر ندهد 3 هفته پس از زایمان احتمال بارداری مجدد وجود دارد پس استفاده از یک روش پیشگیری از بارداری در این زمان توصیه میشود

❖ **تغییرات وزن:** بلافاصله پس از زایمان در اثر تخلیه رحم و خروج جنین و جفت وزن بدن حدود 5 تا 6 کیلوگرم کاهش می یابد. معمولاً 6 ماه پس از زایمان به حدود وزن قبل از بارداری برمیگردد اگر مادر به نوزاد خود شیر میدهد امکان برگشت به وزن قبلی بیشتر است

❖ **تغییرات پستان:** در 5 روز اول، ماده ای زرد رنگ بنام آغوز که حاوی پرو تئین بیشتر مواد ایمن سازی مشابه واکسن است از پستان ها خارج می شود، سپس به شیر تبدیل میشود.

❖ **تغییرات دیواره شکم:** عضلات دیواره شکم تا 2 هفته نرم و شل باقی می ماند تقریباً 6 هفته طول میکشد تا توانایی کشش عضلات به حالت اولیه باز گردد

❖ **وضعیت خلق و خو:** در چند روز اول پس از زایمان (3-6 روز) 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 در مورد مراقبت از نوزاد، در ساعاتی از روز اندوهگین می شود که به آن اندوه پس از زایمان گویند تغییرات خلق و خو و رفتار طیف وسیعی دارد که شامل گریه کردن خود به خود، بی علاقه‌گی نسبت به هر فعالیت، بی خوابی یا پر خوابی، تغییرات وزن، خستگی و کاهش انرژی است این علائم طی هفته اول پس از زایمان شروع و تا روز دهم ادامه می یابد در صورتی که این علائم طولانی شود و یا علائمی مانند تمایل به خودکشی و آزار نوزاد بروز کند به آن افسردگی شدید می گویند



❖ **دفع ادرار:**گاهی اپی زیاتومی نیز موجب احساس درد در هنگام ادرار کردن میشود که به تدریج بهبود می یابد در صورت عدم خروج ادرار تا 4ساعت اول پس از زایمان ونیز تداوم هر نوع مشکل در ادرار کردن مانند سوزش یا درد هنگام ادرار کردن وبی اختیاری ادرار نیاز به ارجاع فوری دارد

❖ **دفع مدفوع:**عدم دفع مدفوع تا 2روزاول پس از زایمان به علت کاهش فعالیت روده ها حین زایمان طبیعی میباشد

دفعات مراقبت پس از زایمان: حداقل ملاقات های معمول پس از زایمان

3بار در نظر گرفته شده که بار اول در 3روز اول، بار دوم در روزهای 10تا15 و بار سوم 42تا60

روز پس از زایمان است .

باید توجه داشت همانند مراقبتهای معمول بارداری ،در زمان پس از زایمان نیز ابتدا مادر از نظر

وجود علائم خطر فوری (تشنج، شوک، اختلال هوشیاری، تنفس مشکل) بررسی و سپس در صورت

نبود آن علائم مراقبتهای معمول انجام شود :

□ کنترل علائم حیاتی: مطابق مراقبت های دوران بارداری علائم حیاتی مادر در هر مراقبت

اندازه گیری میشود


در صورتیکه مادر از سرگیجه شکایت دارد فشار خون و تعداد نبض او ابتدا در حالت خوابیده و سپس

در حالت نشسته اندازه گیری شود اگر میزان فشار خون ماکزیمم از حالت خوابیده به نشسته به میزان

حداقل 20 میلی متر جیوه کاهش یابد و تعداد نبض از حالت خوابیده به نشسته حداقل 20 بار افزایش یابد

مادر بیدار جاع فوری شود

- ❑ تب پس از زایمان: اگر بعد از 24 ساعت اول تا 10 روز پس از زایمان، درجه حرارت بدن مادر به 38 درجه یا بیشتر برسد به آن تب پس از زایمان گویند تب نشانه اصلی عفونت است
- ❑ معاینه چشم: در هر ملاقات رنگ ملتحمه بررسی شود کم رنگ بودن مخاط ملتحمه به همراه کم رنگ بودن بستر ناخن ها و یا کف دست «رنگ پریدگی شدید» است.
- ❑ معاینه دهان و دندان: در ملاقات سوم پس از زایمان، دهان و دندان از نظر وجود جرم، پوسیدگی، التهاب لثه معاینه می شود. در صورت عفونت دندانی و آبسه و درد شدید دندان مادر ارجاع غیر فوری شود



احتقان پستان: در روز سوم تا پنجم پس از زایمان، به دلیل افزایش حجم شیر، پستانها محتقن می شود در این حالت پستانها حساس، متورم، گرم و سفت میشود بهترین راه پیشگیری از بروز این مشکل آن است که نوزاد بلافاصله بعد از تولد، تغذیه از پستان را شروع نماید در درمان احتقان پستان استفاده از کمپرس آب گرم و داروهای ضد درد و یا قرار دادن برگ کلم پیچ شسته و خنک شده روی پستانها موثر میباشد

شفاق پستان: ترك خوردن نوک پستان و سوزش شدید به دلیل شیوه نادرست در آغوش گرفتن نوزاد و گرفتن نوک پستان ، شستشوي مکرر پستان با الکل و صابون است

ماستیت: بسته شدن مجاري شير در پستان که با تب و لرز ، گرمی و درد یکطرفه پستان همراه است یکی از مهمترین اقدامات برای درمان ماستیت ، تخلیه مکرر شير از پستان است زیرا در اثر ماندن شير در پستان ، عفونت تشدید میشود بهتر است تغذیه از پستان سالم شروع و بعد از اینکه شير جاری شد از پستان مبتلا ادامه دادچون مادر نیاز به مصرف آنتی بیوتیک نیز دارد بنابراین باید به پزشک ارجاع شود

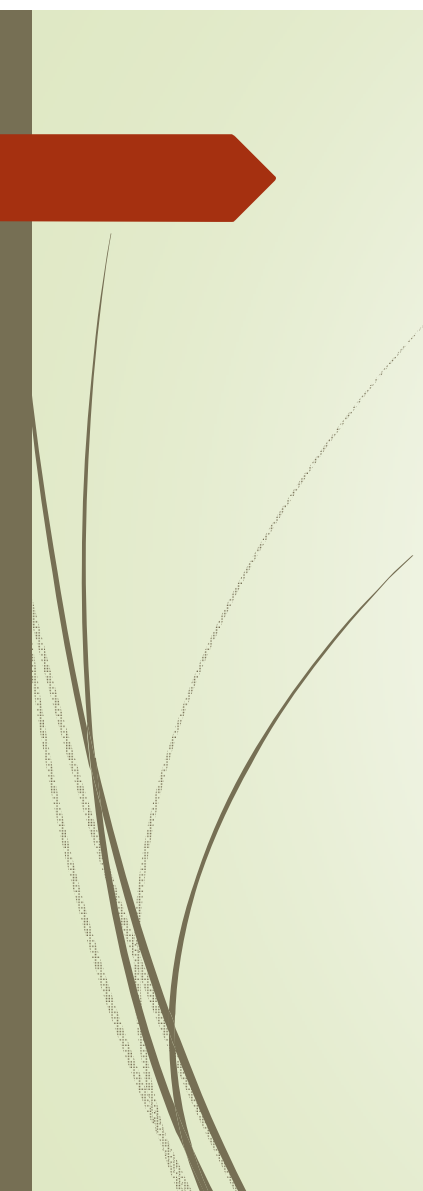
آبسه پستان: علاوه بر علائم ماستیت ، توده مواج و دردناک نیز در پستان لمس می شود. درمان آبسه نیز مانند ماستیت است هر چند ممکن است برای تخلیه چرک نیاز به شکافتن آبسه باشد تغذیه شيرخوار با شير مادر در موارد بروز آبسه از پستان مبتلا منعی ندارد مگر اینکه آبسه به مجرای شيرسرباز کرده باشد. در صورت بروز آبسه مادر باید سریعا ارجاع شود

بررسی وضعیت رحم و میزبان خونریزی: در هر ملاقات لازم است ارتفاع رحم از روی شکم بررسی شود در صورتیکه اندازه رحم بیشتر از اندازه طبیعی باشد، علامت خطر است و نیاز به ارجاع فوری دارد

اگر در ملاقات اول و دوم تداوم خونریزی بیش از حد قاعدگی، دفع لخته، ترشحات چرکی و بدبو وجود داشت مادر نیاز به ارجاع فوری دارد در صورتیکه در ملاقات سوم، خونریزی در حد قاعدگی بود علامت خطر است

بررسی محل بخیه: محل برش اپی زیاتومی معمولاً پس از 3 هفته ترمیم میشود و محل برش سزارین در مدت 7 تا 10 روز پس از عمل نیاز به کشیدن بخیه توسط پزشک دارد لمس توده دردناک یا خروج ترشحات چرکی و تورم در محل برش نیاز به ارجاع فوری دارد ولی اگر فقط محل برش دردناک است به مادر توصیه کنید با پارچه گرم تمیزی بر روی محل درد را کمپرس کند

معاینه اندام ها: در هر ملاقات اندام های تحتانی از نظر وجود ورم و محل درد بررسی شود در صورت ورم و درد یک طرفه ساق و ران، مادر باید ارجاع شود



تزریق آمپول رگام: اگر مادر اره‌اش منفی و نوزادوی اره‌اش مثبت است، در صورتیکه هنگام زایمان آمپول رگام دریافت نکرده است، تا 72 ساعت اول پس از زایمان باید به مادر آمپول به صورت عضلانی تزریق شود.

مشاوره تنظیم خانواده: در مراقبت دوم پس از زایمان، مادر باید در مورد انتخاب دروس پیشگیری از بارداری برای زمان پس از زایمان مشاوره شود در صورت تمایل همسر وی نیز می‌تواند در جلسه مشاوره حضور یابد.



آموزش های بهداشتی پس از زایمان: شامل بهداشت فردی، بهداشت روانی، مراقبت از

پستانها، اجتناب از مصرف خودسرانه دارو-سیگار-دخانیات، فعالیت و استراحت، تمرین های

ورزشی، تغذیه، مصرف مکملهای غذایی، و مقاربت میباشد

شکایت های شایع درد دوره پس از زایمان: در این دوران ممکن است مادر از خستگی، سردرد، کمردرد و بیبوست شکایت کند. در صورتیکه علائم حیاتی طبیعی باشد، این موارد گذار است و به تدریج کاهش می یابد.

پس درد: گاهی درد و انقباض هایی در رحم مانند زمان غیر از قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد می گویند این دردها در زمانی که مادر به نوزاد شیر می دهد بیشتر می شود معمولاً در روز سوم پس از زایمان، از شدت دردها کاسته می شود با گرم نگهداشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن می توان درد ناشی از انقباض را کاهش داد در کسانی که اپی زیاتومی شده اند، استفاده از کیسه یخ بر روی محل بخیه ها در چند ساعت اول پس از زایمان، حمام آب گرم 24 ساعت اول پس از زایمان، نشستن در لگن آب گرم، قرار گرفتن به پهلو، استفاده از بالش هنگام نشستن به کاهش درد و بهبود سریع آن کمک میکند

علائم خطر پس از زایمان: در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر در معاینه اول و دوم پس از

زایمان ، مادر باید به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع فوری شود:

-خونریزی بیش از قاعدگی در هفته اول یا دفع لخته

-تب و لرز

-افسردگی شدید

-خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل

-درد و ورم یکطرفه ساق و ران

-عدم دفع ادرار در 4ساعت اول پس از زایمان

-بی اختیاری ادرار و مدفوع

-احساس دفع سریع ادرار

-مدفوع خونی

-درد شکم یا پهلوها

-سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

-آبسه پستان

-ماستیت


-فشارخون 140/90 یا بیشتر

-بزرگی رحم

-لمس توده درد ناک یا خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها

-ورم و درد یک طرفه ساق و ران

-سرگیجه با افت فشار خون سیستولیک و افزایش نبض از حالت خوابیده به نشسته



اگر در معاینه اول و دوم پس از زایمان هر یک از علائم زیر مشاهده شد، مادر به مرکز
بهداشتی درمانی ارجاع غیر فوری شود:

-بیماری زمینه ای

-بواسپیر

-خلق افسرده

-بی علائقی یا عود بیماری روانی

-رنگ پریدگی شدید

-عفونت و درد شدید دندان

علائم خطر نوزادی:

در صورت بروز یا مشاهده هریک از علائم زیر در نوزاد، باید سریعاً ارجاع شود:

- زردی در 24 ساعت اول

- توکشیده شدن قفسه سینه

- ناله کردن

- رنگ پریدگی شدید یا کبودی اندام ها

- استفراغ مکرر شیر

- بی قراری و تحریک پذیری

- ترشحات چرکی ناف و یا قرمزی اطراف ناف

- قرمزی اطراف چشم، خروج ترشحات از چشم و تورم پلک ها

- خوب شیر نخوردن

- تب یا سرد شدن اندام ها و بدن

- تحرک کمتر از حد معمول و بیحالی

- عدم دفع مدفوع در 48 ساعت اول و عدم دفع ادرار در 24 ساعت اول

- وجود جوش های چرکی منتشر در پوست

خدا قوت