



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورد ماه سال ۱۴۰۲

زایمان طبیعی

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارستان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

اقدامات و توصیه های قبل از زایمان

- ❖ تا انجام زایمان از خوردن مواد غذایی سنگین مانند شیر، جگر و تخم مرغ بپرهیزید.
- ❖ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ❖ موهای موضع عمل، قبل از زایمان لازم است تراشیده شود.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق زایمان، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ❖ هنگام ورود به زایشگاه، زیورآلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ❖ کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق زایمان بپوشید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ در صورت مراجعه با آمادگی جهت زایمان (غیر اورژانس) از مواد ملین استفاده کنید تا قبل از زایمان دفع کامل مدفوع انجام شده باشد تا زایمان راحت و تمیز داشته باشید.

رژیم غذایی :

- ❖ پس از زایمان از خوردن غذاهایی که باعث یبوست، اسهال، استفراغ و نفخ می شود اجتناب نمایید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر (قیه بهمتی) (متفحص زنان و زایمان)

بیمارستان تفحصی و فوق تخصصی شهریار



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورد ماه سال ۱۴۰۲

زایمان طبیعی

فعالیت :

- ❖ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ❖ جهت تحرک و فعالیت، هر ساعت چند بار از تخت پایین بیایید و قدم بزنید.

مراقبت :

- ❖ تا ۲۴ ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد و بتدریج از حجم خون کاسته ولی ترشحات واژن تا یک ماه دیده می شود.
- ❖ در صورت دفع لخته یا خونریزی بیش از حد قاعدگی (به طوری که در زیر مادر خون جمع شده باشد) سرگیجه، کاهش هوشیاری، تنگی نفس فوراً اطلاع دهید.
- ❖ جهت جلوگیری از خون ریزی در ساعات اولیه پس از زایمان، مثانه خود را تخلیه کنید.
- ❖ جهت جلوگیری از ایجاد عفونت ادراری و عفونت ناحیه تناسلی پس از هر بار اجابت مزاج و دفع ادرار از جلو به عقب با کف صابون یا شامپوی بچه یا سرم شستشو، شسته و خشک کنید.
- ❖ بروز درد یا احساس ناراحتی را قبل از خروج از تخت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ جهت جبران مایعات از دست رفته و افزایش شیر، مایعات فراوان حتی آب مصرف نمائید.
- ❖ جهت جلوگیری از ترومبوز ورید عمقی چند ساعت پس از زایمان به تدریج از تخت خارج شده و راه بروید.
- ❖ قبل از هر بار شیردهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- ❖ شیر دادن مکرر به نوزاد باعث جمع شدن رحم و کمتر شدن خونریزی می شود.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی :

- ❖ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

فعالیت :

- ❖ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
- ❖ تا ۲ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.

مراقبت :

- ❖ روز دوم پس از زایمان دوش بگیرید.
- ❖ قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- ❖ در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد بتدریج اضافه می گردد.
- ❖ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمائید.
- ❖ بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را رعایت نمائید. ناحیه پرینه را از جلو به عقب شستشو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه اپیزیاتومی (بخیه) را با آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمائید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزش)

با تایید : دکتر (قیه بهمتی) (متفحص زنان و زایمان)

بیمارستان تفحصی و فوق تخصصی شهریار



زایمان طبیعی

- ❖ برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک می توانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر می دهید، نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه،
- ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ❖ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

خونریزی بعد از زایمان :

خونریزی بعد زایمان امری طبیعی است. خانم ها اغلب در حدود ۰.۵ لیتر خون در حین زایمان طبیعی از دست می دهند که این مقدار در زایمان سزارین به ۲ برابر می رسد. چنانچه خونریزی از این مقادیر افزایش پیدا کند مشکل غیرطبیعی و خطرناک است.

دردهای پس از زایمان :

بلافاصله پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن می کند ، به طوری که در عرض ۲ هفته به داخل حفره لگن بر می گردد. اندازه رحم پس از ۲ تا ۶ هفته تقریباً برابر اندازه زمان قبل از بارداری است. به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده، گاهی در روزهای اول پس از زایمان، درد هایی 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 ۲ ساعت بعد از زایمان ضروری می باشد. اقدامات زیر را در زمان عدم دفع ادرار بکار ببندید :
- ❖ 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.
- ❖ بازکردن شیر آب دستشویی و یا ریختن آب گرم روی مجرای ادرار و گذاشتن کیسه آبگرم روی شکم می تواند به دفع ادرار کمک کند.
- ❖ گاهی ممکن است به علت بخیه ها در هنگام ادرار کردن احساس درد کنید که به تدریج بهبود می یابد.
- ❖ اگر ادرار نکردید توسط ماما از نظر جمع شدن خون در ناحیه دستگاه تناسلی معاینه می شوید و سوند گذاری انجام می شود. این سوند یک روز بعد از زایمان و 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.

زمان مراجعه بعدی :

- ❖ ۱۰ - ۷ روز بعد، جهت کنترل بخیه (در صورت اپیزیاتومی) به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ❖ در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش اپیزیاتومی به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.
- ❖ در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندام ها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ❖ به مرکز بهداشتی نزدیک منزل جهت مراقبت های بعد از زایمان مراجعه نمایید .