



هفته ملی سلامت بانوان/ «زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا»

به گزارش سوپروایزرآموزش سلامت به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان ایرانی(سبا) و روز شمار این هفته در تاریخ 27 مهر با عنوان سلامت باروری زنان در همه گیری کووید 19(بارداری و زایمان ایمن و سالم) آموزش همگانی برای مادران بخش زنان مامایی برگزار شد.

به گزارش سوپروایزرآموزش سلامت به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان ایرانی(سبا) و روز شمار این هفته در تاریخ 27 مهر با عنوان سلامت باروری زنان در همه گیری کووید 19:(بارداری و زایمان ایمن و سالم) آموزش همگانی برای مادران بخش زنان مامایی با موضوعات

- فشارخون در بارداری و روشهای کنترلی آن بعد از زایمان-
- آموزشهای حین ترخیص در مادران زایمانی در راستای زایمان ایمن و سالم-

توسط خانم خلیلی (مامای بخش) ، خانم کاظمی ، سعیدی شریف (سوپروایزر آموزش سلامت) برگزار شد

مطابق بیانات معاونت بهداشتی علاوه بر بیماری و مرگ و میر ناشی از کووید 19 در زنان، نگرانی های مرتبط با سلامت مادر و نوزاد در دوره بارداری و پس از زایمان در همه گیری فوق، افزایش وظایف و مسئولیتهای زنان در دوره همه گیری در خانواده، وظایف سنگین زنان برای اقدامات پیشگیرانه و مراقبت از بیماران مبتلا در خانواده، وظایف زنان برای اداره امور فرزندانشان در شرایط تعطیلی مدارس، مشکلات ناشی از مرگ و بیماری همسران، مشکلات زنان سرپرست خانوار و زنان بد سرپرست و بد رفتاری ها و آسیبهای آنان درون خانواده، فشارهای اقتصادی ناشی از تعطیلی و قرنطینه ها و.... آسیبهای جدی به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان وارد خواهد آورد
زنان برای گذار از این دوره سخت زندگی خود نیازمند آگاهی، هشیاری و حمایت همه جانبه در خانواده و جامعه می باشند

خونریزی:

خونریزی بعد از زایمان در حال حاضر مهمترین علت مرگ مادران است که می تواند زودرس و در عرض 24 ساعت اول بعد از زایمان و یا به صورت دیر رس بروز کند به طور طبیعی تا چند روز اول بعد از زایمان ترشحات خونی وجود دارد اما به تدریج از میزان آن کاسته شده و تبدیل به ترشحات خونابه ای و در نهایت سفید رنگ می شود.

در صورت تداوم پیش رونده خونریزی بعد از زایمان یا دفع لخته سریعاً به پزشک مراجعه گردد.

ترومبوفلیت:

تشکیل لخته در رگهای خونی عارضه ای بسیار جدی در دوران بارداری و پس از زایمان است که به دلیل تغییرات خاص دوران بارداری و پس از زایمان و تحرک کم مادرشویع آن در این دوران افزایش می یابد، که مهم و جدی است و اگر به آن توجه نشود می تواند به قیمت جان مادر تمام شود.



5

علایم:

- تورم یکطرفه پاها بویژه در ساق یا کمر
- درد و قرمزی یا تغییر رنگ پوست اطراف آن
- در صورت مواجهه به پزشک مراجعه شود.



راهنمای خودمراقبتی برای عوارض پس از زایمان



کدمتوا: 52

تهیه و تنظیم:

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1400

4

عوارض بعد از زایمان:

شش هفته بعد از زایمان به دوران نفاس معروف است. در این دوران کوتاه تعدادی از عوارض ممکن است توسط مادران تجربه شود که برخی از آنها بسیار مهم و در خور توجه است.

نمونه رایج عوارض مهم، عفونت های لگن، خونریزی، عفونت های پستان، افسردگی و ترومبوفلیت یا ایجاد لخته در عروق خونی است.

تب نفاسی:

تعدادی از عوامل در دوران نفاس با بروز تب (درجه حرارت 38 درجه سانتی گراد یا بیشتر) همراه می باشند. اکثر تب های با برجا بعد از وضع حمل در اثر عفونت های دستگاه تناسلی ایجاد می شود. سایر علل شایع تب های نفاسی شامل احتقان و پرخونی پستانها، عفونت های ادراری، عفونت های محل برش سزارین یا محل برش اپیزیاتومی در زایمان طبیعی است.

احتقان و پرخونی پستانها:

حدود 15 درصد زنانی که به کودک خود شیر نمی دهند در اثر احتقان پستان دچار تب بعد از زایمان می شوند. در این حالت پستانها بیش از اندازه پر، متورم، سنگین و سفت شده و عروق سطحی آن قابل مشاهده هستند.

علت بروز احتقان پستان به طور معمول تاخیر در شیردهی و تخلیه ناکافی هر دو پستان است. در این صورت پستان تخلیه و دوشیدن مکرر پستانها توصیه می شود.

جهت برقراری جریان شیر، گرفتن دوش آب گرم یا قرار دادن حوله گرم بر روی پستانها قبل از شیر دهی کمک کننده است و استفاده از کمپرس سرد یا کیسه یخ پس از شیردهی موثر می باشد. جهت تسکین درد میتوان از مسکن استفاده نمود.

در صورتیکه با بکار بستن تدابیر بالا تا 24 ساعت بهبودی حاصل نشود و درد، تورم یا علایمی مانند تب و لرز، قرمزی و تورم یکطرفه پستانها، خروج چرک از سینه و آبسه همراه باشد مادر باید نکات زیر را رعایت کند:

1. دوشیدن سینه
2. از سینه سالم شیر دهی شود
3. مراجعه به پزشک

عفونت رحم:

روش زایمان مهمترین عامل خطر برای پیدایش عفونت رحم است، به گونه ای که میزان بروز عفونت های لگن در زایمان طبیعی به مراتب کمتر از سزارین است.

علایم:

- تب و لرز
- ترشحات زرد رنگ و بوی بد واژن

درمان:

مراجعه به پزشک و شروع آنتی بیوتیک

عوارض روانی پس از زایمان:

درصدی از مادران در چند روز اول پس از وضع حمل دچار درجاتی از افسردگی می شوند. این عارضه موقتی است و در عرض 2 تا 3 روز از بین می رود. مادری که دچار افسردگی بعد از زایمان می شود ممکن است در مواقعی که هیچ دلیلی برای گریه و ناراحتی وجود ندارد گریه کند و از مراقبت فرزند خود عاجز باشد.

در چنین شرایطی حمایت و توجه اطرافیان به ویژه همسر اهمیت بسزایی دارد.

در صورت تداوم این عارضه و یا شدت آن مراجعه به روانپزشک و یا روانشناس الزامی است.

3

2

1



خود مراقبتی از پرفشاری خون در حاملگی



کد محتوا: 53

تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1400

درمان فشار خون وابسته به بارداری

درمان بستگی به سن بارداری دارد یعنی مدت زمانی که از عمر جنین می گذرد. اگر تاریخ زایمان نزدیک است و رشد جنین کافی باشد ممکن است پزشک با توجه به شرایط مادر و جنین تصمیم به انجام زایمان بگیرد. اگر مادر فشار خون خفیف داشته باشد و جنین رشد کافی نداشته موارد زیر به مادر توصیه می شود. استراحت به پهلو چپ برای افزایش خون رسانی به جنین . افزایش تعداد ویزیت ها توسط پزشک و ماما . محدود کردن مصرف نمک . مصرف مایعات کافی . مصرف داروهای پایین آورن فشار خون طبق دستور



5

خودمراقبتی در منزل

- در سراسر دوران بارداری تحت نظر پزشک یا مرکز درمانی باشد.
- داشتن رژیم غذایی متعادل که شامل 60_70 گرم پروتئین و 1200 میلی گرم کلسیم در روز باشد.
- نوشیدن حداقل 8_6 لیوان آب در روز .
- مصرف اسید لینولئیک
- (زیتون، آفتاب گردان، گردو، روغن ماهی).
- دریافت نمک به میزان معمول در رژیم غذایی روزانه 6_4 گرم.
- داروهای خود را به موقع مصرف کنیم .
- استراحت کافی در منزل و عدم استرس و حمایت روحی روانی خانواده .
- خواب مناسب به میزان 12_6 ساعت به همراه دوره های استراحت روزانه .
- توزین وزن بطور منظم .
- کنترل مرتب فشار خون 4 بار در روز.
- کنترل حرکات جنین .
- در مورد مسمومیت بارداری شدید بلافاصله در بیمارستان بستری تحت درمان دارویی قرار خواهید گرفت و ممکن است با صلاحدید پزشک ختم بارداری انجام گردد.

4

غذاهایی که باید از آنها پرهیز کرد؟

از مصرف سوسیس ، کالباس، کنسرو گوشت کلیه کنسروها و برگرها وسایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای نمک باید پرهیز کرد. سبزی کنسرو شده در آب و نمک زیتون شور چیپس سایر تنقلات شور ماهی دودی یا کنسرو شده تن ماهی انواع سس ها سوپ های آماده



3

علائم هشدار

- افزایش سریع وزن
 - سوزش سر دل
 - تاری دید
 - ادم صورت ، چشم و دستها
 - جرقه زدن و تغییرات دید و دوبینی
 - سردرد شدید و مداوم بخصوص پشت سر
 - تهوع و استفراغ
 - کاهش حجم ادرار
- در صورت بروز این علائم باید فوراً به پزشک یا بیمارستان مراجعه کرد. یک از موضوعاتی که روی آن خیلی تاکید می شود مراجعه مرتب و منظم زنان باردار به پزشک و مراکز درمانی است.

چه غذاهایی مفید است؟

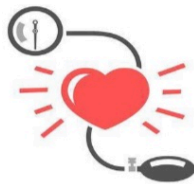
مصرف غذاهایی که حاوی پتاسیم ، منیزیم و کلسیم است در بهبود فشار خون موثر است مثل موز ، زرد آلو، انجیر و گریپ فروت



2

افزایش فشار خون در بارداری چیست؟

در صورتی که خانم باردار فشار خون بالاتر یا مساوی 140 / 90 داشته باشد فشار خون حاملگی می باشد . این فشار خون در هفته 20 حاملگی ایجاد می شود و تا 48 ساعت پس از زایمان از بین می رود. افزایش فشار خون می تواند همراه با ورم صبحگاهی در صورت و دست ها باشد. معمولاً افزایش فشار خون بدنال یک افزایش وزن سریع بیش از 1 کیلو در یک هفته رخ می دهد. یکی دیگر از علائم فشار خون دفع پروتئین در ادرار است. گاهی هر دو علامت با هم دیده می شود یا به تنهایی دیده می شود.



1