



## راهنمای خودمراقبتی برای عوارض پس از زایمان



کد محتوا: ۵۲

تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری ۱۴۰۳

شماره تلفن بیمارستان: ۳۷۲۲۳۰۵۶

داخلی واحد آموزش: ۲۰۳

<https://beheshtih.mrgums.ac.ir>

## مصرف مکمل ها:

مادر باید حداقل تا سه ماه پس از زایمان روزی یک عدد قرص مولتی ویتامین و یک عدد قرص آهن مصرف کند. در صورت مصرف ناکافی لبنیات در طول روز یک قرص ۵۰۰ میلی گرم کلسیم توصیه می شود.

مادرانی که در محل پرینه بخیه دارند معمولاً نزدیکی جنسی تا بعد از اولین ویزیت دوره نفاسی در هفته ششم ممنوع است.

اولین مراقبت ها پس از زایمان قبل از ترخیص است در صورتی که مادر زایمان طبیعی را به خوبی پشت سر بگذارد و آموزشهای کافی دیده باشد دومین مراقبت بین روزهای ۱۵-۱۰ پس از زایمان و مراقبت بعدی بین روزهای ۶۰-۴۲ انجام خواهد شد.



## 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 ۲ تا ۳ 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.

## مراقبت از محل اپیزیاتومی (بخیه):

در آغاز قرار دادن کیسه یخ در محل بخیه به کاهش تورم و تسکین ناراحتی کمک میکند در روزهای بعد وان نیم تنه گرم به راحتی و بهداشت کمک میکند. از استفاده مستقیم از بتادین غلیظ بر روی بخیه ها خودداری نمایید از بتادین بسیار رقیق پس از اجابت مزاج میتوان استفاده کرد، شستشوی مقعد پس از مدفوع کردن از جلو به عقب باشد همچنین بیمار میتواند با یک بطری کوچک آبپاش که با آب گرم پر شده ناحیه را بعد از دفع ادرار یا مدفوع تمیز کند. در مورد دردمحل بخیه از مسکن های تجویز شده استفاده نمایید، چون درد میتواند هشدار بر هماتوم باشد در صورت شدید یا پایدار بودن درد حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

## 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 ترمبوفلیت یا ایجاد لخته در عروق خونی است.

## تب نفاسی:

تعدادی از عوامل در دوران نفاس با بروز تب (درجه حرارت ۳۸ درجه سانتی گراد یا بیشتر) همراه می باشند. اکثر تب های پا 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 ۱۵ درصد زنانی که به نوزاد 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 شیردهی 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 ۲۴ ساعت بهبودی حاصل نشود و درد، تورم با 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:

۱. دوشیدن سینه
۲. از سینه سالم شیر دهی شود
۳. 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

## خونریزی:

خونریزی بعد از زایمان در حال حاضر مهمترین علت مرگ مادران است که می تواند زودرس و در عرض ۲۴ 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.

## ترمبوفلیت:

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 مادرشیوع 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.

## 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.