|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| بی بی حکیمه **C:\Users\NOavaranco\Desktop\kodak.jpg****عنوان: مراقبت های بعد از زایمان طبیعی****تهیه کننده: بخش زایشگاه****تایید کننده:کمیته تایید محتوای آموزشی(پزشکان متخصص زنان)****واحد آموزش به بیمار** **بیمارستان بی بی حکیمه (س)** |  |  |
| منبع: کتاب پرستاری بهداشت مادران و نوزادان (تالیف ربابه ضیغمی کاشانی) | * **ترخیص:** در حاملگی طبیعی و زایمان بدون عارضه معمولا مادر 24 تا 48 ساعت بعد از زایمان مرخص خواهد شد. اولین ویزیت روز دهم پس از زایمان یا یک هفته پس از ترخیص و دومین ویزیت 4 تا 6 هفته پس از زایمان انجام می شود.
* **مراقبت از نوزاد:** در 2 هفته اول بهتر است نوزاد بیش از 2 تا 3 بار در هفته حمام نشود تا بند ناف فرصت خشک شدن داشته باشد. محل بند ناف تمیز و خشک نگهداری شود و پوشک نوزاد زیر آن بسته شود.(علایم عفونت بند ناف: قرمزی ، ورم ترشح زرد رنگ و بد بو) **،** تغذیه نوزاد باید بر اساس نیاز نوزاد و تعداد دفعات آن به دلخواه نوزاد تنظیم شود. انجام پایش های نوزاد و واکسیناسیون وی در مرکز بهداشت ضروری است.
 |  |

**5**

**4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * **تغذیه بعد از زایمان**: در 1 تا 2 ساعت بعد از زایمان بهتر است مادر چیزی نخورد و در صورت عدم بروز مشکل پس از 2 ساعت می توان تغذیه را شروع کرد.
* **فعالیت**: از 3 تا 4 ساعت پس از زایمان باید مادر را به راه رفتن و خروج از تخت تشویق کرد، به این صورت که ابتدا 5 تا 10 دقیقه روی تخت بنشیند و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایدو با کمک پرستار یا یک همراه از تخت پایین بیاید و چند قدم راه برود.

C:\Users\NOavaranco\Desktop\K1379941022.jpg* **مقاربت:** پس از زایمان برای پیشگیری از عفونت رحم و خطر خونریزی توصیه می شود حداقل 2 تا 3 هفته (بهتر است تا 6 هفته)از نزدیکی خودداری شود.
 | * **توجه به دفع ادرار:** پس از زایمان(حداکثر تا 4 ساعت اول) باید مادر را به خالی کردن مثانه تشویق کرد.
* **بهداشت ناحیه تناسلی:** بعد از زایمان ناحیه تناسلی باید تمیز و خشک نگهداری شود و شستشوی این ناحیه باید از جلو به عقب باشد. مادر می تواند روزی سه بار ، هر بار 10 دقیقه در ظرفی حاوی سرم شستشو و یا آب گرم و بتادین بنشیند.
* **تسکین درد**: برای تسکین درد از مسکن های معمولی که توسط پزشک تجویز شده است استفاده نمایید و در صورت عدم تاثیر داروها و شدت یافتن درد به پزشک مراجعه شود تا از نظر سایر علل بررسی گردد.

C:\Users\NOavaranco\Desktop\givingbirth-genital-care22.jpg | **مراقبت های بعد از زایمان طبیعی**دوره نفاس: به 6 هفته اول پس از وضع حمل ، یعنی پس از تولد نوزاد و خروج کامل جفت و پرده ها دوره نفاس گویند.مراقبت های این دوران شامل: * **کنترل خونریزی و ترشحات:** تا 24 ساعت اول پس از زایمان امکان دفع خون و لخته وجود دارد. اگر ترشحات خارج شده بدبو باشد و با علایم دیگری مانند حساسیت و تعریق شدید و تب همراه باشد باید احتمال داد که فرد دچار عفونت شده است.

C:\Users\NOavaranco\Desktop\1119.jpg* **کنترل جمع شدن رحم:** اگر پس از زایمان مقدار خونریزی کم یا قطع نشده باشد و به مقدار زیاد ادامه پیدا کند می تواند یکی از علایم سستی و شلی رحم باشد.برای جلوگیری از این حالت باید در چند ساعت اول بعد از زایمان ماساژ رحم و دارودرمانی انجام داد.
 |