

زایمان Delivery

مادر گرامی:

اکنون که بهشت در زیر گام‌هایتان مفروش گردیده است و شما سربلند و سلامت از مرحله " زن بودن " قدم به دنیای " مادر بودن " گذاشته اید و بنا به فرموده امام صادق ع " اجر مجاهد در راه خدا را دارید " پس باید با آموختن نکات اساسی مراقبت از خود و نوزاد دلبندتان، راه به سر منزل مقصود برده و رسالت خویش را به نحو احسن به اتمام رسانید. کتابچه‌ی آموزشی مانده‌ی آسمانی، با هدف ارائه آموزش‌های کاربردی برای شما تدوین شده و شامل مهمترین نکات لازم جهت راهنمایی شما در مورد مراقبت از خود و نوزاد عزیزتان می باشد.

مادر گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش‌های داده شده پس از مطالعه‌ی کتابچه، می توانید با شماره تلفن ۳۷۰۳۲۳۵۲ و ۳۲۷۸۷۶۶۵ "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۲:۰۰ پاسخگوی شما عزیزان می باشند.

زایمان چیست؟

زایمان با وضع حمل نوزاد و خروج جفت پایان می‌یابد.

چگونه گاهی از همان ابتدا پزشک زایمان طبیعی یا سزارین را انتخاب می‌کند؟

در آغاز زایمان موقعیت جنین نسبت به کانال زایمانی و وضعیت لگن مادر اهمیت زیادی در انتخاب روش وضع حمل دارد و لذا بسیاری اوقات در همان بدو ورود مادر به زایشگاه، یا مراجعه و ویزیت و معاینه پزشک، پیش فرض زایمان طبیعی و یا سزارین مطرح می‌گردد.

لیبر:

لیبر شامل ۴ مرحله می باشد، که از مرحله آمادگی یا نهفته (که از لحظه ای که مادر دردهای رحمی منظم را احساس می‌کند) شروع و تا ۲ ساعت پس از لحظه‌ای که جفت خارج می‌شود به اتمام می‌رسد.

خودمراقبتی پس از زایمان:

ارتقاء سلامت و خودمراقبتی در مادر پس از زایمان طبیعی

- بخیه ها خود به خود جذب می شوند و نیازی به کشیدن آنها نیست.
- در ساعات اولیه پس از زایمان کمپرس سرد به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بر روی محل بخیه ها قرار داده می شود.
- بعد از هر بار ادرار کردن محل را با آب ولرم شستشو دهید. و در صورت دفع مدفوع با دستمال کاغذی محل را تمیز نموده با آب ولرم شستشو دهید.
- نوار بهداشتی غیرجاذب در هر نوبت تعویض شده و شستشو از ناحیه جلو به عقب باشد.
- استفاده از یک لگن پر از آب ولرم برای نشستن در آب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دو یا سه بار در روز برای بهبودی زخم ناحیه زایمان و یا بیبوست مفید است.
- در صورت ناراحت بودن در هنگام نشستن از یک مکتا استفاده نموده بر روی آن بنشینید.

- روابط زناشویی را با دستور و اجازه‌ی پزشک را ۴ هفته و ترجیحا ۶ هفته بعد از زایمان می‌توان شروع کرد. برای جلوگیری از حاملگی ناخواسته و انتخاب روش مناسب ۳ هفته بعد از زایمان به مراکز بهداشت مراجعه نمایید.
- نشستن طولانی مدت انجام نشود و برای پیشگیری از بروز یبوست استفاده از سبزیجات و میوه‌جات توصیه می‌گردد.

رژیم غذایی در بارداری و شیردهی



- خوردن آب و مایعات برای زائو هیچگونه ضرری ندارد.
- بهتر است ۱-۳ ساعت بعد از زایمان از مایعات گرم و شیرین استفاده شود.
- استفاده از رژیم های لاغری در دوران شیردهی ممنوع است.
- خوردن شیر مهم بوده اما نباید جایگزین سایر غذاهای ضروری گردد.
- مصرف هرگونه دارو باید تحت نظر پزشک باشد.
- در صورت بروز یبوست در مادر به جای استفاده از دارو بهتر است با افزودن میوه ها و سبزیجات خام و پخته ، نان، نان سبوس دار و مقدار کافی آب به رژیم غذایی مشکل را برطرف کرد. غذاهای حاوی آهن مانند جگر، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزیجات دارای برگ های سبز تیره و پهن مثل اسفناج، حبوبات و میوه های خشک مخصوصا برگه زردآلو و دانه های روغنی بهترین منابع خوراکی حاوی آهن برای جبران خون از دست رفته در رژیم مادر گنجانده شود. استفاده از میوه جاتی مانند پرتقال که دارای ویتامین C می باشد در جذب بهتر آهن کمک می نماید.
- استفاده از ماهی یک یا دو بار در هفته برای رشد مغزی و بینایی نوزاد مطلوب است.
- آموزشهای کتبی و شفاهی در مورد مصرف آنتی بیوتیک ها-مراقبت از محل بخیه ها داده شود
- وبه مددجو توصیه شود در صورت بروز خطر با زایشگاه تماس گرفته یا مراجعه کند.

بهداشت مادر پس از زایمان طبیعی

- در صورت داشتن بخیه بعد از زایمان طبیعی، در ساعات اولیه پس از زایمان به منظور کم کردن التهاب محل بخیه ها، کمپرس سرد به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بر روی محل بخیه ها قرار داده می شود.
- بخیه ها خود به خود جذب می شوند و نیازی به کشیدن آنها نیست.
- بعد از هر بار ادرار کردن محل را با آب ولرم شستشو دهید و در صورت دفع مدفوع با دستمال کاغذی محل را تمیز نموده با آب ولرم شستشو دهید.
- نوار بهداشتی در هر نوبت تعویض شده و شستشو از ناحیه جلو به عقب باشد.
- استفاده از یک لگن حاوی آب ولرم برای نشستن در آب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دو یا سه بار در روز برای بهبودی زخم ناحیه زایمان مفید است.
- روابط زناشویی را ترجیحا تا ۶ هفته بعد از زایمان به تاخیر بیندازید و تا سه ماه جهت جلوگیری از عفونت حتما از کاندوم استفاده نمایید. برای جلوگیری از حاملگی ناخواسته و انتخاب روش مناسب ۳ هفته بعد از زایمان به مراکز بهداشت مراجعه نمایید.

- در صورت ناراحت بودن در هنگام نشستن از یک متکا استفاده نموده بر روی آن بنشینید.
- نشستن طولانی مدت انجام نشود.

بهداشت شیردهی

- بهداشت نوک پستان مهم بوده زیرا ترک یا شقاق در نوک پستان سبب درد می گردد. نحوه نادرست شیردهی از عوامل مهم ایجاد ترک یا شقاق در نوک پستان بوده و بلافاصله باید تصحیح گردد.
- پس از هر بار شیردهی چند قطره شیر بر روی نوک پستان بمالید تا از خشک و زخم شدن آن جلوگیری شود.
- از پوشیدن لباس های تنگ خودداری نمایید زیرا سبب کم شدن شیر می گردد.
- استفاده از کرم یا صابون به علت خشک کردن پوست نوک پستان توصیه نمی گردد.
- در طی روزهای ۳ تا ۵ بعد از زایمان پرشدگی پستان با شیر و عدم تخلیه ی کافی پستان، سبب حالتی می شود که به آن احتقان پستان می گویند. در این حالت معمولا مادر درد و سفتی شدیدی را در پستان تجربه می نماید. این حالت به تدریج می تواند باعث بسته شدن مجرای شیری گردد که در این صورت، مادر توده دردناک یا حساسی را لمس نموده و پوست روی این قسمت قرمز می شود.
- برای پیشگیری از بروز احتقان پستان، تخلیه پستان کمک کننده می باشد. معمولا و طبق نظر پزشک بهترین درمان شیردهی مرتب به نوزاد و خارج کردن شیر از پستان ها به وسیله مکیدن مکرر نوزاد است. (در صورتی که دچار احتقان پستان شده اید و می خواهید به نوزادتان شیر بدهید: گرفتن دوش و کمپرس گرم قبل از شیردهی و کمپرس سرد بعد از شیردهی معمولا کمک کننده است.)
- برای کم کردن درد در احتقان پستان می توان از کمپرس سرد استفاده کرد.
- اگر شیر در بخشی از پستان باقی بماند می تواند سبب تورم و تشکیل بافت پستان غیر عفونی شود که به تدریج و در صورت عدم درمان عفونی خواهد شد. در این حالت مادر در پستان درد و قرمزی داشته و تب و لرز، خستگی یا تهوع، سردرد و درد بدن دارد و مراجعه فوری به پزشک الزامی است. (خروج ترشحات زرد رنگ، گرمی در هنگام لمس و قرمزی در ظاهر معمولا در یک پستان دیده می شود.)
- عفونت قارچی نوک پستان از سایر مواردی است که ممکن است برای مادر اتفاق بیفتد: علامت آن درد نوک پستان که به مدت طولانی باقی بماند و سایر علائم مشاهده نوک پستان برفکی و پوسته پوسته، ترک و خارش می باشد. روش درمان با دستور و اجازه ی پزشک: قرار دادن نوک پستان در معرض هوا و نور خورشید پس از هر بار شیر دادن می باشد. روزانه مادر سینه بند خود را عوض کرده و با صابون و آب داغ بشوید. کلیه لباس های زیر و حوله هایی که در تماس با پستان بوده اند باید با آب داغ شسته شوند. دستهای خود را دائما با آب و صابون شستشو دهید.
- اگر از شیردوش دستی برای تخلیه شیر استفاده می کنید، روزانه آنرا بجوشانید. کلیه وسایل نوزاد از قبیل پستانک، شیشه و اسباب بازی هایی که به دهان می برد را روزانه ۲۰ دقیقه جوشانده و یک هفته پس از درمان کامل همگی را دور ریخته و مجددا تهیه نمایید.
- در مادرانی که نوک پستان فرورفته یا صاف دارند با صلاح دید پزشک و یا ماما می توان از وسایل مخصوصی که بر روی پستان قرار می گیرد استفاده نمود.

- هر دارویی صرفاً با دستور و در صورت صلاحدید پزشک استفاده شود، بیشتر داروها تنها به مقدار بسیار کم از شیر مادر عبور می کنند و تاثیری بر شیرخوار ندارند. درمان های سنتی و داروهای گیاهی ممکن است بر روی شیرخوار تاثیر بگذارد.

مادر گرامی در صورت بروز علائم خطر یا هشدار حتما هر چه سریعتر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید:

علائم خطر در مادر

- ۱- خونریزی بیشتر از حد معمول و یا خونریزی روشن و روان
- ۲- تب و لرز
- ۳- ترشحات واژینال بدبو همراه با خارش و یا هر گونه ترشح از محل برش جراحی در سزارین
- ۴- درد یا عدم توانایی در ادرار کردن
- ۵- درد، گرما و تورم پستان با یا بدون ترشح
- ۶- درد لگن یا درد پرینه به همراه حساس بودن ناحیه
- ۷- گرمی، قرمزی و یا تورم یکطرفه در ساق پا
- ۸- تنگی نفس
- ۹- سرگیجه و یا ضعف
- ۱۰- هر حالت غیر معمول

علائم خطر در نوزاد

- ۱- بیحالی
- ۲- زردی
- ۳- افزایش حرارت بدن نوزاد
- ۴- تنفس مشکل یا تنگی نفس نوزاد
- ۵- استفراغ
- ۶- عدم دفع ادرار و مدفوع
- ۷- مکیدن ضعیف شیر و یا شیر نخوردن نوزاد
- ۸- تورم و قرمزی بند ناف یا اطراف آن
- ۹- ترشح چرکی از بند ناف بعد از ۳ هفته
- ۱۰- خونریزی بیش از ۲-۱ قطره از بند ناف

منبع:

- بارداری زایمان ویلیامز
- کتاب مجموعه آموزشی حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر
- www.medlineplus.com