

بسمه تعالی

بیمارستان شهداء بناب

مراقبت‌های دوره نقاهت پس از زایمان (نفاس)



تهیه و تنظیم:

فریبا آراین

کارشناس مامایی (مسئول زایشگاه)

رعنا اسحاقی

کارشناس مامایی (ماما زایشگاه)

منبع:

راهنمای کشوری خدمات مامایی

ویلیامز

تهیه: بهمن ۱۳۹۵

بازنگری: فروردین ۱۴۰۲

چند توصیه به همراه:

- در صورت دفع لخته یا خونریزی بیش از قاعدگی (بطوریکه در زیر باسن خون جمع شده)، سرگیجه، کاهش هوشیاری، تنگی نفس فوراً اطلاع دهد.
- در شیر دادن به نوزاد بلافاصله پس از زایمان مادر را یاری دهد.
- مادر را تشویق کند تا در ساعات اولیه پس از زایمان ادرار خود را تخلیه کند.
- به مادر کمک کند تا چند ساعت پس از زایمان بتدریج از رختخواب برخاسته و راه برود. برخاستن ناگهانی خصوصاً برای اولین بار پس از زایمان ممکن است موجب افت فشارخون و از هوش رفتن مادر شود.

آموزش حین ترخیص پس از زایمان طبیعی:

زمان ترخیص بعد از زایمان طبیعی به طور معمولی ۲۴ ساعت می باشد.

شش هفته اول بعد از زایمان، دوره نقاهت یا نفاس نامیده می شود در این مدت نیز لازم است مادر در روز دهم و روز چهارم پس از زایمان به مرکز بهداشتی مراجعه نماید تا از نظر وجود علائم خطر مورد بررسی قرار گیرد.

علائم خطر نوزاد:

- زردی در ۲۴ ساعت اول تولد
- خوب شیر نخوردن
- تو کشیده شدن قفسه سینه
- تب یا سرد شدن اندام ها و بدن نوزاد
- ناله کردن
- تشنج
- رنگ پریدگی شدید یا کبودی
- تحرک کمتر از معمول و بی حالی
- استفراغ مکرر شیر
- عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول
- بی‌قراری و تحریک پذیری
- وجود جوش‌های چرکی در پوست
- ترشحات چرکی ناف یا قرمزی اطراف ناف

چند توصیه در مورد تغذیه بعد از زایمان:

- مادر بایستی مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهد.
- مواد غذایی حاوی پروتئین و کلسیم و ویتامین به میزان بیشتر مصرف کند.
- مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را کاهش دهد.
- به میزان ۶ تا ۸ لیوان در روز مایعات بنوشد.
- از مصرف زیاد نوشیدنی‌های محرک (قهوه- چای و...) خودداری کند.

## \* دوره نقاهت پس از زایمان (نفاس):

### ترشحات رحم:

بعد از زایمان ترشحات در اوایل خونی و در حد پر بود است که نباید بیش از یک هفته طول بکشد. بعد از ۳-۴ روز ترشحات کم رنگ تر می شود و معمولاً خروج ترشحات ۴-۶ هفته طول می کشد.

### مراقبت از بخیه ها:

- تعویض زود به زود نوار بهداشتی
- استفاده از شامپو بچه و آب جهت شستشوی محل بخیه ها
- استفاده از سشوار بعد از دستشویی
- بعد از دفع مدفوع خود را با دستمال کاغذی تمیز کنید و سپس از جلو به عقب خود را بشویید.
- نباید ترشحات بدبو و سوزش در محل بخیه ها داشته باشید.

### حمام کردن بعد از زایمان:

- در زایمان طبیعی: بلافاصله بعد از زایمان می توانید دوش بگیرید.
- در سزارین: بسته به نظر پزشک ۲۴-۱۲ ساعت بعد عمل

### کاهش درد در محل بخیه ها:

در دو روز اول بعد از زایمان استفاده از کیسه یخ و بعد از دو روز از کیسه آب گرم استفاده کنید.

### روش پیشگیری بعد از زایمان:

استفاده از قرص پیشگیری شیردهی از شب بیستام روز زایمان؛ روزی یک عدد تا شش ماه بعد از زایمان

### IUD:

- در زایمان طبیعی روز ۳۹ یا ۴۰م بعد از زایمان
- در سزارین سه ماه بعد از زایمان

## روابط جنسی:

- زایمان طبیعی با بخیه : ۴۰ روز بعد از زایمان
- زایمان طبیعی بدون بخیه : ۲۰ روز بعد از زایمان
- سزارین : ۲۰ روز بعد از زایمان پهلوی به پهلوی

### عملکرد مثانه و روده ها:

مثانه باید به طور مرتب تخلیه شود. عدم دفع مدفوع تا دو روز بعد از زایمان طبیعی است. رژیم غذایی پر فیبر و مصرف مایعات توصیه می شود.

### دیواره شکم:

برای جلوگیری از افتادگی عضلات شکم در زایمان طبیعی ۲ روز بعد از زایمان و در سزارین ۱۰ روز بعد از زایمان بستن شکم بند توصیه می شود.

### پیشگیری از احتقان پستان:

استفاده از حوله گرم قبل و حین شیردهی بر روی سینه و استفاده از حوله سرد پس از شیردهی بر روی سینه، باعث کاهش احتقان پستان خواهد شد.

### جلوگیری از ترک نوک پستان:

اصلاح نحوه شیردهی - پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه ی تمیز نخی - مالیدن یک قطره از شیر بر روی نوک پستان و خشک شدن در هوای آزاد.

### علائم خطر بعد از زایمان:

خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول - تب ولرز  
خروج ترشحات بد بو و چرکی از مهبل - درد و ورم یکطرفه  
یا درد هنگام ادرار کردن - درد و تورم و سفتی پستان ها - درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

## نوزاد و شیر دهی:

- درجه حرارت اتاق نباید کمتر از ۲۵ درجه باشد.
- نوزاد باید در ۲۴-۱۲ ساعت اول بعد تولد دفع مدفوع و ۴۸-۲۴ ساعت بعد تولد دفع ادرار داشته باشد.
- ختنه نوزاد پسر بهتر است در ۱۰ روز اول بعد تولد باشد.
- خونریزی کمی در نوزاد دختر در ۳-۴ روز اول در ناحیه تناسلی طبیعی می باشد
- استفاده از دستمال مرطوب به علت از بین بردن میکروب- های مفید پوست توصیه نمی شود.
- استفاده از گوش پاک کن بدلیل احتمال آسیب به گوش نوزاد توصیه نمی شود.
- پرده بکارت در نوزادان دختر سطحی است، هنگام شست- و شوی نوزاد مواظب باشید.
- در صورتیکه بند ناف تا ۳ هفته نیفتد مراجعه به پزشک الزامی است.

### استحمام نوزاد:

هفته ای ۳-۲ بار کافی است.

### سوختگی محل ادرار و کشاله ران نوزاد:

بعد از هر بار ادرار کردن و دفع مدفوع با آب بشویید.  
پماد کالاندولا - ویتامین A+D استفاده کنید.

### تغذیه نوزاد:

باید بر حسب تقاضای شیر خوار باشد.

### وضع قرار گیری نوزاد:

بهتر است به پهلو بخوابانید تا در صورتیکه استفراغ کرد وارد ریه ها نشود.