

## دوران نقاهت پس از زایمان

شش هفته اول بعد از زایمان ، دوران نقاهت پس از زایمان «نفاس» نامیده می شود و روز اول زندگی را دوره نوزادی می گویند . در این مدیریت لازم است مادر و نوزاد چند نوبت توسط کارکنان بهداشتی مراقبت شوند.

مراقبت	بار اول	بار دوم	بار سوم
مادر	۱-۳ روزگی	۱۰-۱۵ روزگی	۴۲-۶۰ روزگی
نوزاد	۳-۵ روزگی	۱۴-۱۵ روزگی	۳۰-۴۵ روزگی

## درد و خونریزی پس از زایمان

خونریزی از رحم در روزهای اول پس از زایمان زیاد است ولی پس از ۴-۳ روز کمتر شده و پس از ۱۰ روز کاهش بیشتری پیدا می کند.

**اقدامات زیر به کاهش بیشتر درد و بهبودی سریع تر بخیه ها کمک می نماید.**

- استفاده از کیسه یخ بر روی محل بخیه ها در چند ساعت اول بعد از زایمان ، استفاده از بالش هنگام نشستن قرار گرفتن به پهلو حمام آب گرم در ۲۴ ساعت اول ، انجام نرمشهای مناسب ، استفاده از سشوار و یا لامپ پوشیده با پارچه
- در صورت داشتن خونریزی بیش از حد قاعدگی ، دفع لخته و وجود دردی که با مسکن و استراحت بهبود نیابد ، باید به پزشک و یا بیمارستان مراجعه شود.

## عملکرد روده ها

عدم دفع مدفوع تا ۲ روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده ها در حین زایمان ، طبیعی است . در صورت عدم دفع بیش از دو روز ، باید به پزشک مراجعه شود . توصیه های زیر برای پیشگیری از پیوست و بروز بواسیر مفید است.

- ❖ استفاده از مواد غذایی پرفیبر مثل سبزیجات ، میوه هایی مثل انجیر ، آلوی خیس کرده و سبوس گندم
- ❖ مصرف مایعات فراوان جهت جایگزینی مایعات از دست رفته
- ❖ اجابت مزاج در زمان مشخصی از روز «بهترین زمان پس از صرف صبحانه است»، ورزش منظم و تمرینات کششی
- ❖ احتنا از زور زدن در صورتی که احساس دفع وجود ندارد
- ❖ عدم استفاده از مسهل به صورت طولانی و بدون تجویز پزشک

## مقاربت

در افرادی که به طور طبیعی زایمان کرده اند و بخیه ندارند ، برای جلوگیری از عفونت و خونریزی ، نزدیکی «مقاربت» باید تا ۳ هفته به تاخیر بیفتد و در افرادی که جراحی شده اند یا بخیه دارند ، باید تا ترمیم کامل محل برش که معمولاً ۶-۴ هفته طول می کشد ، از مقاربت اجتناب گردد.

## علائم خطر پس از زایمان

خونریزی بیش از حد قاعدگی یا دفع لخته ، درد ، سوزش و ترشح از محل بخیه ها ، درد و ورم یک طرفه ساق و ران ، سوزش یا درد هنگام ادرار ، سردرد و سرگیجه ، خروج ترشحات بد بو از مهبل ، درد ، تورم و سفتی پستانها ، افسردگی شدید/چون پس از زایمان ، درد شکم و پهلوها

## مراقبت از بند ناف :

- ✚ حدود ۱ تا ۳ هفته پس از تولد ، ناف سیاه و خشک شده ، میافتند برای تمیز کردن بند ناف از مواد ضد عفونی کننده مثل الکل ، بتادین و .... استفاده نشود .
- ✚ برای خشک نگه داشتن بند ناف ، پوشک و مشمع بچه از زیر ناف بسته شود .
- ✚ زمانی که بند ناف میافتد ، ممکن است خونریزی خفیفی از ناحیه ناف رخ دهد که جای نگرانی نیست. ولی در صورت ادامه خونریزی ، باید با پزشک مشورت گردد.
- ✚ در مدت زمانی که بند ناف نیفتاده است ، حمام کردن نوزاد مانعی ندارد.
- ✚ قبل و بعد از دست زدن به بند ناف ، باید دست ها شسته شود.
- ✚ در صورتی که بند ناف تا ۳ هفته نیفتاد ، باید به پزشک مراجعه شود.

## دفع ادرار نوزاد

تمامی نوزادان در طی ۲۴ ساعت اول پس از تولد ، دفع مدفوع دارند و در صورت عدم دفع در طی این مدت نیاز به بررسی توسط پزشک دارند و رنگ مدفوع نوزاد در سه روز اول تولد سبز تیره و قیری شکل است و پس از آن بر حسب تعداد دفعات تغذیه ، شل شده به رنگ زیتونی ، زرد و روش و یا زرد طلایی در می آید.

## زردی در نوزاد:

وجود زردی در ۲۴ ساعت اول پس از تولد غیر عادی بوده و نیاز به معاینه و بررسی دارد . اما از روز دوم به بعد ، بعضی نوزادان ، شروع به زرد شدن می کنند که این زردی در ۵-۳ روزگی ، به حداکثر میزان خود می رسد . ۱۰-۷ روز بعد از تولد زردی کاهش یافته و از بین می رود . به این زردی ، زردی فیزیولوژیک «طبیعی» گفته می شود.

در برخی موارد ، زردی نوزاد ناشی از بیماری است و نیاز به بستری شدن و اقدامات درمانی دارد . در صورت افزایش میزان زردی پس از ۵-۳ روزگی و وجود هر یک از علائم خطر دوران نوزادی ، باید به پزشک مراجعه گردد.

## علائم خطر نوزاد:

تب و لرز : تنفس تند (۶۰ بار در دقیقه یا بیشتر) - باز و بسته شدن سریع «پرش» پره های بینی ، تو کشیدن قفسه سینه ، ناله کردن ، کاهش سطح هوشیاری ، بیقراری و تحریک پذیری ، برآمدگی ملاج ، رنگ پریدگی شدید ، کبودی ، تشنج ، درجه حرارت بالا و پایین «بیشتر از ۳۷ و کمتر از ۳۶ درجه سانتی گراد»

زردی در ۲۴ ساعت اول تولد ، استفراغ مکرر شیر و خوب شیر نخوردن ، تحرک کمتر از معمول

بیمارانی که سابقه بیماری تیروئید دارند پس از زایمان به پزشک متخصص غدد و در صورت مشکل قلبی و تپش قلب متخصص قلب مراجعه کنند . در صورت مشکل در شیردهی به مرکز بهداشت تحت نظر مراجعه نمایند.

شماره تلفن بیمارستان : ۴-۰۵۸۳۲۲۳۶۵۵۱

سایت بیمارستان : [www.bentolhoda.nkums.ac.ir](http://www.bentolhoda.nkums.ac.ir)

