



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
شهید بهشتی  
مرکز پزشکی، آموزشی، درمانی کودکان مفید

# مراقبتهای پس از زایمان

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی کودکان مفید

## زایمان طبیعی و مزایای آن:

**تعریف:** زایمان یک امر طبیعی است که براساس یک سری تغییرات منظم که خودبخود انجام می‌شود شروع شده و با همکاری مادر و فرد انجام دهنده زایمان براحتی انجام می‌شود.

زایمان طبیعی عوارض و خطرات بیهوشی زایمان به طریق سزارین را ندارد و به همین دلیل در صد ابتلا به عفونت در بین مادران سزارین شده بیشتر از مادرانی است که زایمان طبیعی داشته‌اند.

### مراقبت‌های محل برش در زایمان طبیعی:

۱. تعویض مکرر نوار بهداشتی و لباس زیر تا کاهش میزان ترشحات
۲. خشک نگه داشتن محل بخیه با استفاده از حرارت سشوار
۳. نشستن در لگن مخلوط آب ولرم و بتادین

### قابل توجه مادرانی که زایمان طبیعی دارند:

ترشحات واژینال در چند روز اول زایمان قرمز رنگ بوده بعد از ۳ الی ۴ روز کمرنگ‌تر شده و به رنگ صورتی در آمده و بالاخره سفید رنگ می‌شود.  
محل بخیه معمولاً در زایمان طبیعی پس از ۳ هفته ترمیم می‌شود.  
کمپرس یخ به کاهش ادم ناشی از این اپی‌زیتومی (محل بخیه) و ترمیم سریعتر کمک می‌کند.

## از علائم عفونت محل بخیه در زایمان طبیعی:

خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن، درد شکم، سوزش ادرار، درد پهلوی، خونریزی بیش از حد، قرمزی و سفتی محل بخیه نشان‌دهنده عفونت است در این صورت به متخصص باید مراجعه کنید.

### سزارین و مراقبت‌های بعد از آن:

**تعریف:** سزارین خروج نوزاد از راه برش جراحی روی شکم و رحم است که در اتاق عمل و تحت بیهوشی عمومی با بی‌حسی نخاعی انجام می‌شود. سزارین مانند هر عمل جراحی عوارضی مانند عفونت، خونریزی و صدمات روده‌ای و عوارض بیهوشی را به همراه دارد و درصد ابتلا به عفونت در مادران سزارین شده بیشتر است.

### مراقبت‌های لازم پس از سزارین:

۱. استحمام روزانه بعد از زایمان با شستشوی روزانه محل بخیه
۲. خشک نگه داشتن محل برش با سشوار یا حوله تمیز
۳. بستن شکم‌بند

## مزایای شیر مادر و تاثیر آن بر مادر و تنظیم خانواده:

۱. به تعویق افتادن تخمک‌گذاری و عقب‌ماندگی قاعدگی و جلوگیری از کم‌خونی.
۲. جمع شدن سریع‌تر و برگشتن رحم به اندازه طبیعی
۳. احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان در مادرانی که نوزاد خود را از سینه تغذیه می‌کنند کمتر می‌باشد
۴. احساس آرامش و رضایت در اثر تماس پوستی با کودک (جهت مادر و کودک)

### قابل توجه مادرانی که تحت عمل جراحی سزارین قرار گرفته‌اند:

اگر نخ بخیه محل برش نیاز به کشیدن داشته باشد ۷ تا ۱۰ روز بعد از زایمان کشیده شود.

### دستورالعمل در دوران شیردهی:

برخی مادران که به کودک خود شیر می‌دهند ممکن است خونریزی ماهانه نداشته باشند ولی این امر دلیلی بر عدم توانایی آنان برای بارداری نیست. استفاده از قرص‌های ضد بارداری در صورتی که نوزاد تا ۶ ماهگی فقط از شیر مادر تغذیه کنند توصیه نمی‌شود در این مدت می‌توان از قرص‌های پیشگیری از بارداری مخصوص شیردهی استفاده کرد.