

موارد آموزشی بعد از زایمان

دیابت و پیگیری آن جهت درمان بعد از زایمان: اگر دیابت قبل از دوران بارداری وجود داشته است دارو با دوز قبلی (قبل از حاملگی) ادامه می یابد و توصیه می گردد بعد ترخیص به درمانگاه غدد مراجعه فرماید.

دیابتی که با رژیم کنترل شده است: بعد از زایمان درمان قطع می گردد و توصیه می شود ۶ هفته بعد زایمان GTT کنترل گردد و به درمانگاه غدد مراجعه نماید.

دیابتی که با انسولین یا متفورمین کنترل می شود: بعد از زایمان دارو قطع می شود و در صورتی که قند ها بعد از زایمان در بخش نرمال بود ۶ هفته بعد زایمان GTT کنترل گردد و اگر نرمال نبود توصیه می شود به درمانگاه غدد بعد ترخیص مراجع نماید.

افرادی که قبل از بارداری فشارخون داشته اند: قبل ترخیص مشاوره قلب انجام شود و بعد زایمان نیز به درمانگاه قلب مراجعه نمایند.

فشار خون بارداری: در صورتی که در بخش فشار خون مساوی یا بیشتر از ۱۴۰/۹۰ یا سیستول و دیاستول به تنهایی بالا بود قبل ترخیص مشاوره قلب انجام می شود و ۲ الی ۳ روز بعد ترخیص به درمانگاه زنان یا فالوپ مراجعه نماید. در منزل ثبت فشارخون انجام شود و در صورت داشتن فشار خون بالای ۱۴۰/۹۰ به بالا، سردرد، سرگیجه، دوبینی، درد سر دل، ضربان نبض دار شکیقه ها فوری به بیمارستان مراجعه فرمایید.

آموزش مراقبت از زخم: استحمام روزانه مشکلی ندارد و شستشوی زخم با شامپو بچه انجام شود و با حوله تمیز، خشک و تمیز نگهداری شود. ناحیه عمل نیاز به پانسمان ندارد. از بتادین استفاده نشود. و برای موارد زایمان طبیعی همراه با بخیه از روز دوم لگن تمیز حاوی آب جوشیده ولرم تهیه و روزانه به مدت ده دقیقه داخل آن بنشینند. ملاحظه زخم روزانه توسط بیمار انجام شود و در صورت بروز قرمزی، تورم، گرمی و ترشح به اورژانس بیمارستان مراجعه کند.

پانسمان: پانسمان بیمار هنگام ترخیص برداشته می شود و دیگر نیاز به پانسمان نیست و محل بخیه باید خشک و تمیز نگه داشته شود.

استحمام: در زایمان سزارین بعد ۴۸ ساعت حمام روزانه مشکلی ندارد. در زایمان طبیعی از روز اول منعی برای حمام کردن نیست.

نزدیکی بعد از زایمان: در سزارین و زایمان طبیعی بدون بخیه از دو هفته تا یک ماه بستگی به راحتی خانم می تواند انجام شود. البته در زایمان طبیعی دارای بخیه نزدیکی تا یک ماه انجام نشود.

خونریزی بعد از زایمان: در صورت خونریزی بیشتر از یک پیودی عادی و یا دفع لخته به اورژانس مراجعه نمایند.

رژیم غذایی: پرپروتئین (گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ) پر فیبر (میوه، سبزی)، مایعات فراوان خصوصاً آب و عدم استفاده از آب میوه های صنعتی و عدم استفاده از غذاهای نفاخ مانند حبوبات.

استفاده از دارو ها بعد از زایمان: مطابق با دستورات خلاصه پرونده

مراجعه بعد ترخیص به درمانگاه: ۷ الی ۱۰ روز بعد ترخیص و خانم هایی که فشار خون دوران بارداری داشته اند و در بخش فشار های مساوی یا بیشتر از ۱۴۰/۹۰ یا سیستول و دیاستول به تنهایی بالا بود ۲ الی ۳ روز بعد ترخیص به درمانگاه زنان یا فالوآپ مراجعه نماید. جهت نوزاد ۲۴ الی ۴۸ ساعت بعد ترخیص به درمانگاه اطفال مراجعه نمایید و جهت بررسی رشد و تکامل نوزاد در ماه اول و تشخیص تاخیر در تکامل عصبی نوزاد حتما به مرکز بهداشت نزدیک منزل در ماه اول مراجعه فرمایید.

کشیدن بخیه: ۱۰ روز بعد ترخیص بخیه ها در خانم های سزارینی کشیده می شود ولی در زایمان طبیعی بخیه ها جذبی است .
بهداشت فردی: کوتاه نگه داشتن ناخن مادر و نوزاد، استحمام روزانه ۴۸ ساعت بعد از ترخیص، خشک و تمیز نگه داشتن زخم و محل بخیه مادر و خشک و تمیز نگه داشتن بند ناف نوزاد و عدم استفاده از پماد و الکل و بتادین برای بند ناف نوزاد.

تعویض پوشک نوزاد: تعویض به موقع پوشک جهت جلوگیری از سوختگی و قرمزی پای نوزاد انجام شود.

پیگیری پانولوژی: ۱۵ روز بعد ترخیص

مراقبت از سینه مادر: انجام صحیح شیردهی جهت جلوگیری از زخم سینه، تخلیه کامل هر دو سینه با شیردهی منظم به نوزاد، در صورت بستری بودن نوزاد دوشیدن هر دو سینه و در صورت بروز مشکل و وجود درد و قرمزی و سفتی می توانید به مرکز مشاوره شیردهی همه روزه ۱۲ - ۱۳ در بیمارستان مراجعه فرمایید .

فعالیت: استراحت نسبی ، **مراقبت آغوشی مادر و نوزاد:** انجام مراقبت آغوشی به صورت روزانه حداقل یک ساعت در روز

علائم هشدار: سردرد، سرگیجه، دوبینی، درد سر دل، ضربان نبض دار شقیقه ها ، عدم اجابت مزاج، ورم شکم، تب، عدم توانایی دفع ادرار به طور کامل و هرگونه مشکل ادراری نظیر تکرر ادرار، سوزش در موقع ادرار، وجود قرمزی و گرما و سوزش و ترشح در زخم جزء علائم خطر و هشدار است. همچنین در مورد نوزاد در صورت زردی، کم شیرخوردن، بیحالی، استفراغ، تب، تند تند نفس کشیدن، ناله، کم شدن میزان ادرار و نداشتن مدفوع همراه با عدم دفع گاز، لرزش نوزاد که با نگه داشتن نوزاد متوقف نشود بسیار مهم است و در صورت وجود علائم هشدار فوری به بیمارستان مراجعه فرمایید.

واکسیناسیون: بعد ترخیص با کارت نوزاد جهت واکسن ب ت ژ و قطره فلج اطفال به درمانگاه واکسیناسیون مراجعه شود و نوبت بعدی واکسیناسیون دو ماهگی نوزاد است.

مراقبت از بند ناف: بیرون بودن بند ناف از پوشک نوزاد و خشک و تمیز نگه داشتن بند ناف و عدم استفاده از الکل و بتادین.

شیردهی و بادگلو: در شش ماه اول زندگی نوزاد شیر مادر به تنهایی کفایت می کند و مطابق نیاز نوزاد (هر وقت نوزاد خواست) شیردهی صورت گیرد. برای بررسی اینکه شیر شما کافی است به ادرار نوزاد توجه فرمایید که حداقل ۶ بار در روز ادرار کند و بعد شیردهی حتما باد گلوی نوزاد گرفته شود.

ختنه نوزاد: بعد یک ماهگی نوزاد انجام شود. **سوراخ کردن گوش:** ترجیحا یک سالگی به بعد

حفظ دمای بدن نوزاد: حفظ دمای اتاق بین ۲۶-۲۸ درجه، پوشاندن مناسب نوزاد (استفاده از کلاه و دستکش)، یک پوشش اضافه تر از پوشش خانواده ، عدم قرار گیری نوزاد در معرض هوای مستقیم بخاری و باد مستقیم کولر.



غربالگری: روز ۳ تا ۵ بعد زایمان با مراجعه به نزدیکترین مرکز بهداشت غربالگری نوزاد (گرفتن چند قطره خون از کف پا) انجام شود.

گریه نوزاد: در صورت تمیز بودن پوشک و گرسنه نبودن نوزاد و گریه های مداوم به پزشک اطفال مراجعه نمایید.