



## مراقبت‌های دوره نقاهت پس از زایمان (نفاس)

تهیه و تنظیم:

هاجر پیرامی

کارشناس پرستاری (سوپرروایزر)

آموزش سلامت

وحیده قصابی

(کارشناس مامایی)

تدوین: ۱۴۰۲

بازنگری: ۱۴۰۴

کد: PA-PHE-

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 ۴۲ 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 ۴۲ 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 آهنو مولتی ویتامینرا 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 نوشیدنی های محرک (قهوه-چای و...) خودداری کند.

دوره نقاهت پس از زایمان (نفاس):

ترشحات رحم:

بعد از زایمان ترشحات در اوایل خونی و در حد پریود است که نباید بیش از یک هفته طول بکشد. بعد از ۲-۳ روز ترشحات کم رنگ تر میشود و معمولاً خروج ترشحات ۲-۶ هفته طول میکشد.

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 دستمالکاغذی 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 ۲۴-۴۲ 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 بیست ام روز زایمان؛ روزی یک عدد تا شش ماه بعد از زایمان

IUD:

• در زایمان طبیعی روز ۳۳ یا ۲۱ام بعد از زایمان ۱

• 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 میشود.

دیواره شکم:

برای جلوگیری از افتادگی عضلات شکم در زایمان

طبیعی ۴ روز بعد از زایمان و در سزارین ۲۱ روز بعد از

زایمان بستن شکم بند توصیه میشود.

پیشگیری از احتقان پستان:

استفاده از حوله ی 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- از شیر بر روی نوک مالیدن

یک قطره پستان و خشک شدن در هوای آزاد.

علائم خطر بعد از زایمان:

خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول- تب و لرز

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 ۲۲ درجه باشد.

• نوزاد باید در ۲۴-۴۲ ساعت اول بعد تولد دفع مدفوع

و ۴۲-۲۸ ساعت بعد تولد دفع ادرار داشته باشد.

• ختنه نوزاد پسر بهتر است در ۲۱ روز اول بعد تولد باشد.

• خونریزی کمی در نوزاد دختر در ۳-۲ روز اول در ناحیه

تناسلی طبیعی میباشد

• استفاده از دستمال مرطوب به علت از بین بردن

میکروب- های مفید پوست توصیه نمیشود.

• استفاده از گوش پاک کن بدلیل احتمال آسیب به گوش

نوزاد توصیه نمیشود.

• پرده بکارت در نوزادان دختر سطحی است، هنگام

شست-وشوی نوزاد مواظب باشید.

• در صورت تیکه بند ناف تا ۳ هفته نیفتد مراجعه به پزشک

الزامی است.

استحمام نوزاد:

هفته ای ۴-۳ 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 قرارگیری نوزاد:

بهتر است به پهلو بخوابانید تا در صورت تیکه استفراغ کرد

وارد ریه ها نشود.