



کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران
واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

شیردهی و مراقبت از مادران بعد از زایمان (ویژه مادران ۲)



واحد آموزش بیمارستان تخصصی مهرگان



کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

فهرست

- مقدمه..... ۳
۱. مراقبت از نوک پستان پستان ۴-۵
۲. نکات مفید برای مراقبت از بخیه ها: ۶-۷
۳. خونریزی بعد از زایمان ۷-۸
۴. تغذیه صحیح مادر بعد از زایمان: ۸-۹
۵. مصرف دارو بعد زایمان..... ۹
۶. عملکرد مثانه ۹
۷. استفاده از شکم بند بعد زایمان ۱۰
۸. بهداشت روانی مادر..... ۱۰
۹. فعالیت و ورزش بعد از زایمان ۱۱-۱۲
۱۰. نزدیکی بعد از زایمان ۱۲-۱۳
۱۱. علایم هشدار دهنده بعد از زایمان ۱۳-۱۴
۱۲. مراقبت کانگرونی و فواید آن..... ۱۴-۱۵

مقدمه:

روزهای بعد از زایمان، روزهای شیرینی است. نه ماه انتظار به پایان رسیده و خانواده شما با حضور یک نوزاد، کمی متفاوت شده است.

یادتان باشد در این روزها، با وجود شلوغ بودن دور و اطراف از خودتان غافل نشوید. همچنین اعضای خانواده و مهمانها ممکن است از روی خیرخواهی، توصیه‌هایی به شما بکنند که بهتر است نظرها و توصیه‌های اطرافیان را قبل از اطمینان از صحت علمی آن انجام ندهید.



کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان مراقبت از پستان پس از زایمان



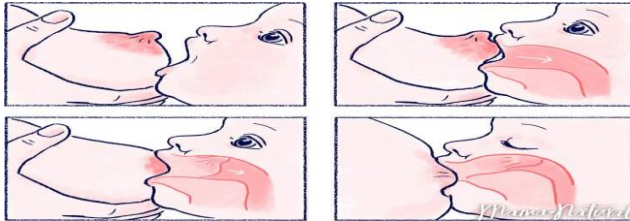
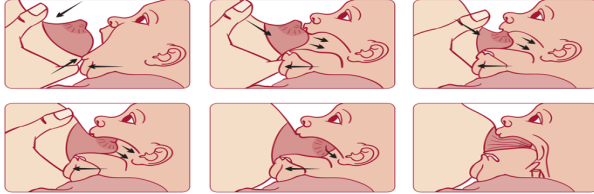
جهت مراقبت های پس از زایمان خاتم شیرده باید نوک پستانها را کاملاً تمیز نگه دارد. کافی است خانمهای شیرده پستان های خود را یک بار در روز شسته و اجازه دهند تا در معرض هوا خشک شود. در بعضی مادران شیرده به دلیل وضعیت نادرست شیردهی و در حالتی که شیر خوار به قدر کافی از هاله پستان را در دهان قرار نداده و فقط نوک پستان را میمکد نوک پستان زخم میشود. مادر میتواند برای کمک به بهبود زخم یا شقاق نوک پستان، بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک و هاله پستان قرار دهد.

در روزهای اول بعد از زایمان که شیر در پستانها ترشح می شود، پستانها پرشیر، بزرگ، سفت و احتمالاً درد ناک میشود. در این حالت نوزاد نمی تواند نوک پستان و هاله آن را در دهان خود قرار داده و به اندازه کافی شیر بخورد، در نتیجه پستانها کاملاً تخلیه نمی شود. در چنین مواردی تخلیه شیر از پستان باعث نرم شدن آن میشود. بهترین اقدام مکیدن قوی شیر خوار است. بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمیز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آب گرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید. اگر نوزاد قادر به مکیدن نباشد، مادر میتواند شیر خود را دوشیده و بافنجان و قاشق به شیر خوار بخوراند.

واحد آموزش بیمارستان تخصصی مهرگان

کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

Attachment: The key to successful breastfeeding



گاهی با ورود میکروب به مجاری شیر، پستان دچار عفونت میشود. در اینگونه موارد قسمتی از پستان فوق العاده درد ناک ، متورم و قرمز شده که آن را ماستیت گویند. این حالت در مراحل پیشرفته منجر به آبسه پستان میشود . در ماستیت نیز مهم ترین مساله تخلیه شیر از پستان است . برای اینکه مادر کمتر احساس درد کند ، بهتر است شیردهی را از پستان سالم شروع نماید . اگر مادر مایل به شیردهی از پستان مبتلا نیست ، توصیه می شود شیر را دوشیده و با فنجان به نوزاد بدهد.

کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان



مراقبت از بخیه ها :

- روی بخیه‌هایتان ننشینید.
- برای جلوگیری از باز شدن بخیه‌ها، بهتر است تا خوب شدن زخم، روی یک بالش طبی حلقوی بنشینید.
- بهتر است از توالت ایرانی استفاده کنید.
- بعد از دستشویی، زخم را با آب ولرم بشویید و سپس با باد سشوار آن را خشک کنید.
- اگر نخواستید از سشوار استفاده کنید، هر بار از یک حوله تمیز و نرم استفاده کنید.
- روزانه چند دقیقه در محلول آب و بتادین در لگنی کاملاً تمیز بنشینید.
- ساعاتی در روز بدون لباس زیر دراز بکشید تا زخمتان هوا بخورد.
- در روزهای اول زیاد روی پاهایتان نایستید.
- زخم را دستکاری نکنید و بدون اجازه پزشک روی آن پماد، کرم یا لوسیون نزنید.
- بخیه ناحیه پرینه برای زایمان طبیعی خانم‌ها بعثت خطر عفونت و خونریزی تا ۳ هفته و اگر اپی زیاتومی شده اند تا ترمیم کامل محل برش که معمولاً ۱ تا ۶ هفته، طول می کشد از مقاربت اجتناب و پس از این مدت، در صورت تمایل و راحتی نزدیکی کنند.

کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

- کاهش میل جنسی، موقتی است و می تواند ناشی از خستگی نگهداری نوزاد باشد.
- تغییرات هورمونی، باعث خشکی واژن می شود که می توان از کرم نرم کننده استفاده کرد. (لوپریکانت)



مراقبت های لازم برای خونریزی بعد از زایمان:

- از نوار بهداشتی ساده و بزرگ؛ بدون پودر جاذب یا رویه مشبک استفاده کنید.
- هرگز از تامپون استفاده نکنید.
- لباس زیر تنگ به همراه نوار بهداشتی، از رسیدن هوا به زخم جلوگیری و روند خوب شدن زخم را کند می کند.
- نوار یا پد بهداشتی خود را هر دو تا چهار ساعت یک بار عوض کنید.
- در صورت وجود زخم، از تجمع خون روی زخم این ناحیه جلوگیری کنید.



کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

همچنین اگر تب یا لرز داشتید یا خونریزی و ترشحات واژن بدبو و همچنین در صورت کاهش پیدا نکردن خونریزی یا ادامه خونریزی به رنگ قرمز روشن بعد از هفته اول زایمان، با ماما یا پزشکتان تماس بگیرید.

تغذیه صحیح مادر بعد از زایمان:

شما احتمالاً انرژی زیادی صرف زایمان طبیعی کرده‌اید، اما لازم نیست تمام آن را با هم دریافت کنید.

نکات زیر می‌تواند در داشتن یک تغذیه خوب به شما کمک کند:

- عدم دفع مدفوع ، تا ۲ روز اول پس از زایمان طبیعی است. اصلاح رژیم غذایی مصرف مایعات، سبزیجات و میوه ها ، تحرک زود هنگام و تمرینات کششی، از یبوست و در نتیجه بروز عوارض آن، جلوگیری می کند. توصیه می شود در صورت نبود احساس دفع ، از زور زدن اجتناب شود. مواد غذایی حاوی فیبر بالا مثل برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و سبزیجات بخورید. انجیر خشک، برگه زردآلو یا هلو مصرف کنید به سالاد و غذاها، روغن زیتون اضافه کنید..
- میوه‌هایی مثل انواع توت‌ها و پرتقال را در میان وعده‌های خود قرار دهید.
- برای رفع تشنگی خود، آب یا سایر مایعات بنوشد ولی نوشیدن بیش از حد مایعات، شیر را زیاد نمی کند.
- از مصرف زیاد نوشیدنی های محرک (قهوه ،چای،...) خودداری کند.

واحد آموزش بیمارستان تخصصی مهرگان



کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

- دو بار در هفته ماهی قزل‌آلا یا سالمون بخورید. سعی کند از غذاهای مانده و کنسرو شده، شور و پر ادویه استفاده نکند.
 - حبوبات (بدلیل نفخ آن)، خوردن خیارو کدو (در اصطلاح سرد بودن) و یا کلم و سیر (بخاطر بوی آن) منعی ندارد و استفاده در حد متوسط، در صورت علاقه، مشکلی ندارد.
 - برخلاف تصور، کاجی به دلیل چرب بودن غذای مناسبی برای روزهای بعد از زایمان نیست. مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را کاهش دهد و لبنیات کم‌چرب مصرف کنید.
 - مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم، املاح و ویتامینها را افزایش دهد.
 - لازم است رژیم غذایی شامل تمام گروه های غذایی باشد.
 - در دوران شیردهی، غذا یا نوشیدنی خاصی توصیه نمی شود.
 - بطور کلی مادر پرهیز غذایی ندارد و هرچیزی را که قبلا مصرف می کرده است، می تواند ادامه دهد.
- در صورت شیردهی، امکان برگشت به وزن قبلی بیشتر است. نحوه تغذیه و فعالیت بدنی، در میزان کاهش وزن و مدت زمان لازم برای کاهش وزن موثر است.

مصرف دارو ها و مکمل ها: همان طور که در دوران بارداری مادر باید از قرص آهن، کلسیم و مواد پروتئینی استفاده کند، پس از زایمان نیز باید مصرف این دارو ها را ادامه دهد.

عملکرد مثانه:

در مادرانی که اپی زیاتومی شده اند، درد به تدریج بهبود می یابد، تداوم هرگونه مشکل در ادرار کردن مانند سوزش یا درد، نیاز به بررسی دارد. لازم است بطور مرتب، مثانه مادر تخلیه شود.

واحد آموزش بیمارستان تخصصی مهرگان



کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

استفاده از شکم بند بعد از زایمان

شکم‌بندهای بعد از زایمان، به بازگشت شکم به حالت قبل از بارداری و رفع کمردرد کمک می‌کند.

این شکم‌بندها دو نوع است. نوع اول که به آن گن گفته می‌شود باعث عرق کردن خواهد شد، توصیه می‌شود تا خوب شدن بخیه‌های پرینه، از آنها استفاده نکنید.

نوع دوم شکم‌بندها مانند کمربندی پهن دور شکم بسته می‌شود و از زیر شکم تا بالای آن را می‌پوشاند. این نوع شکم‌بند را می‌توانید بعد از زایمان استفاده کنید، اما باید توجه داشته باشید که شکم‌بند فقط اطراف شکم را بپوشاند و بیش از اندازه به شکم فشار وارد نکند.

بهداشت روانی مادر (اندوه پس از زایمان):

در چند روز اول پس از زایمان، مادر بدلیل فشارهای روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان، ورود نوزاد و تغییرات ایجاد شده در خانواده، خستگی ناشی از کم خوابی اواخر بارداری و نگرانی در مورد مراقبت از نوزاد، در ساعاتی از روز، اندوهگین است. تغییرات خلق و خو و رفتار، طیف وسیعی دارد؛ شامل گریه خودبخود، بی‌علاقه‌گی نسبت به هر فعالیت، بیخوابی یا پرخوابی، تغییرات وزن، خستگی و کاهش انرژی است. این حالات معمولاً طی هفته اول پس از زایمان، مشاهده و تا روز دهم، بهبود می‌یابد و طبیعی و گذرا است.

در صورت طولانی شدن این علایم و یا بروز علانمی مانند تمایل به خودکشی یا آزار نوزاد ، باید با پزشک روانشناس مشاوره کرد.

فعالیت و ورزش های بعد از زایمان:

واحد آموزش بیمارستان تخصصی مهرگان



کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

مادرانی که طبیعی زایمان کرده‌اند، زودتر از مادران سزارینی بهبود می‌یابند و می‌توانند یک روز بعد از زایمان راه بروند و فعالیت کنند. اما باید بدانید که پس از زایمان لازم است استراحت کافی داشته باشید. برخی از مواردی که باید طی این روزها رعایت کنید شامل موارد زیر است:

- اجسام خیلی سنگین را بلند نکنید.
- از فعالیت‌های زیاد و خسته‌کننده پرهیز کنید.
- خودتان را مجبور به آشپزی‌های طولانی نکنید.
- مراقبت از دیگر کودکان را به کمک همسر یا شخص دیگری انجام دهید.
- شما می‌توانید از اطرافیان برای پر کردن یخچال و آوردن وعده‌های غذایی درخواست کمک کنید.
- پس از زایمان، عضلات دیواره شکم، نرم و شل باقی می‌ماند و چند هفته طول می‌کشد تا توانایی کششی عضلات به حالت اولیه باز گردد. با انجام تمرینات کششی، میتوان به جمع شدن سریع تر و بهتر عضلات شکم کمک کرد.
- استفاده از شکم بند، به تنهایی موثر نیست.
- تمرینهای پس از زایمان:
اوایل ممکن است شیوه ایستادن و راه رفتن بدلیل زایمان درست نباشد، بنابراین توصیه میشود بر روی تخت دراز کشیده و یک بالش زیر سر قرار داده و همزمان سر را به بالای تخت و پاها را به پایین تخت بکشد، بدین ترتیب انحنای ستون فقرات اصلاح می شود بعد از چند بار تمرین این کار را در حالت ایستاده نیز می تواند انجام دهد.

واحد آموزش بیمارستان تخصصی مهرگان

کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

بر روی شکم خوابیدن بعد از زایمان ، مجاز است ولی بهتر است سر، شانه ها و شکم ، توسط بالش حمایت شود.

تقویت عضلات کف لگن ، باید بعد از زایمان ادامه یابد.

ورزشهای بعد از زایمان :



نزدیکی بعد از زایمان

یکی از مراقبت های پس از زایمان نزدیکی نکردن است. در این دوران بسیاری از مادران به علت درد ناشی از بخیه ، تمایل به نزدیکی ندارند . تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملاً ترمیم نشده، داشتن

واحد آموزش بیمارستان تخصصی مهرگان



کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

نزدیکی صلاح نیست. معمولاً بهبود محل بخیه های ناحیه تناسلی حدود ۲۰ روز طول می کشد. توصیه می شود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد، از آن بپرهیزد.

موارد هشدار پس از زایمان : اولین مراقبت پس از زایمان سه تا پنج روز بعد از زایمان است و مراقبت دوم ، ده تا پانزده روز بعد از زایمان است. مراقبت سوم نیز ۳۰ تا ۴۲ روز بعد از زایمان است که باید اطلاعات کافی در آن خصوص داشته باشید.

اما گاهی اوقات اتفاق های غیرمنتظره رخ می دهد که باید با پزشک تماس گرفت مانند:

- تب، حتی تب خفیف
- کاهش نیافتن خونریزی بعد از هفته اول پس از زایمان
- درد شدید یا رو به افزایش در ناحیه واژن
- درد زیاد در ناحیه پرینه
- درد یا حساسیت در یک قسمت از سینه
- درد در قفسه سینه یا سرفه همراه با خون
- احساس تنگی نفس
- درد یا سوزش هنگام دفع ادرار
- ترشحات بدبو از واژن
- درد شدید یا مداوم در پا
- حساسیت به لمس پا
- احساس گرما در هر ناحیه از پا
- سردرد شدید و قطع نشدنی
- استفراغ شدید یا مداوم

واحد آموزش بیمارستان تخصصی مهرگان



کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

- مشکلات بینایی مثل دوبینی، تاری و کاهش دید یا وجود نقاط چشمکزن یا نورانی در محدوده دید
- نشانه‌های شوک مثل سرگیجه، ضعف، ضربان قلب بالا یا تپش قلب، تنفس سریع یا کوتاه، رنگ‌پریدگی و احساس بی‌قراری یا سردرگمی
- داشتن احساس اندوه و ناامیدی شدید

مراقبت کانگورویی (KMC) و فواید آن:

به تماس پوست بین مادر و نوزاد گفته می‌شود که اثرات مثبت چشمگیری بر نوزادان نارس و کامل دارد. در روش کانگورو، نوزاد بلافاصله بعد از تولد، در شرایطی شبیه به "کانگورو" روی سینه مادر قرار گرفته و منحصراً از شیر مادر تغذیه می‌کند. مادر و فرزندش پس از فاصله زمانی کوتاهی از تولد از بیمارستان مرخص می‌شوند. در این روش شیرخوار در تماس پوست با پوست با مادر و نزدیک پستانهایی وی نگهداری می‌شود. برقراری ارتباط نزدیک مادر و شیرخوار به صورت تماس پوست با پوست و تغذیه با شیر مادر از ارکان اصلی در مراقبت از نوزاد نارس و کم وزن و انجام مراقبت کانگورویی است. از فواید تماس پوست با پوست حرارت بدن نوزاد ثابت می‌ماند. سبب آرامش مادر و نوزاد می‌شود، پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع و تسهیل می‌کند. به شروع تغذیه از پستان و برقراری جریان شیر کمک می‌کند. تنفس و ضربان قلبی نوزاد را منظم می‌کند. گریه و استرس و صرف انرژی نوزاد کمتر می‌شود و اثرات مفید آن بر تکامل شخصیت و تعادل روانی در سالهای بعدی زندگی نوزاد باقی می‌ماند.

کتابچه شیردهی و مراقبت از مادران واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان مراقبت کانگورویی (KMC) چگونه انجام می شود؟

- والدین باید در حریم خصوصی خود در یک اتاق آرام با نور ملایم به راحتی بنشینند.
- نوزاد باید بدون لباس در حالیکه فقط پوشک و در مواردی کلاه به تن دارد به مدت ۲۰ دقیقه روی سینه عریان مادر قرار بگیرد.
- تماس پوستی را می توان بین مادر و نوزاد و نیز بین پدر و نوزاد برقرار نمود. اگر مراقبت کانگورویی در زمان تغذیه بین نوزاد و مادر انجام می شود، می توان بعد از شیردهی نوزاد را با همان شرایط در آغوش پدر قرار داد.



رفرنس:

- کتاب حمایت و ترویج تغذیه باشیرمادر در بیمارستانهای دوستدار کودک
- کتاب من و کودک من ، دکتر جواد فیض، چاپ پانزدهم سال ۱۳۸۰ سلامت کودکان
- دستورالعمل مراقبت از نوزادان-اداره سلامت نوزادان . نامه ۱۴۰۰/۸/۴-
۵۲/۴۶۶۴

-Maternity Nursing . fifth Edition.

- Williams, obstetrics. 21 th Edition

واحد آموزش بیمارستان تخصصی مهرگان