

تعریف دوران نفاس : ۶ هفته
اول دوران بعد از زایمان، دوران نقاهت
پس از زایمان (نفاس) نامیده میشود

مراقبت های مادر:

- ۱-۳ روزگی
- ۱۵-۱۰ روزگی
- ۴۲-۶۰ روزگی

علائم خطر پس از زایمان:

- خونریزی بیش از حد قاعدگی یا دفع لخته
- درد، سوزش و ترشح از محل بخیه ها و مهبل

- یبوست

- افسردگی

- درد و تورم و سفتی پستان ها

- درد وورم یکطرفه ساق و ران

■ درد و خونریزی پس از زایمان

خونریزی از رحم در روز های اول پس از زایمان زیاد است ولی پس از ۳-۴ روز کمتر شده و پس از ۱۰ روز کاهش بیشتری پیدا میکند در صورت داشتن خونریزی بیش از حد قاعدگی، دفع لخته و وجود دردی که با مسکن و استراحت بهبود نیابد باید به پزشک یا بیمارستان مراجعه شود .

■ درد و سوزش و ترشح از

محل بخیه ها:

درد و انقباضات رحم در زمان شیر خوردن نوزاد بیشتر احساس می شود که با گرم نگه داشتن، نفس عمیق و مصرف مسکن ها تا حدودی تسکین میابد.

وجود بخیه ها عامل مهم دیگری برای ایجاد درد میباشد که گه گاهی در موقع دفع ادرار به همراه سوزش بیشتر احساس می شود، درد بخیه ها بتدریج کاهش میابد و با بهبود بخیه ها از بین میرود

توصیه ها:

✓ تعویض نوار بهداشتی پس از هر بار
توالت رفتن

- ✓ تعویض لباس زیر حداقل یکبار در روز
- ✓ تخلیه مرتب مثانه
- ✓ شستن ناحیه تناسلی از جلو به عقب
- ✓ استحمام روزانه
- ✓ استفاده از کیسه یخ بر روی محل بخیه ها، استفاده از ششوار به فاصله یک
و جب از محل بخیه ها

■ یبوست

عدم دفع مدفوع تا دو روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده ها در حین زایمان طبیعی است در صورت عدم دفع تا دو روز باید به پزشک مراجعه کند

توصیه ها:

- ✓ استفاده از مواد غذایی پر فیبر مثل سبزیجات، میوه هایی مثل انجیر، آلو، خیس کرده و سبوس گندم
- ✓ مصرف مایعات فراوان
- ✓ ورزش منظم و تمرینات کششی

■ افسردگی

اندوه پس از زایمان به دلیل فشار های روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان، تولد



علائم خطر دوران نفاس

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=160	
عنوان	سقط
تهیه کننده	مامای بلوک زایمان
تایید کننده	متخصص زنان و زایمان
سال تهیه	۱۴۰۱
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	

بیمارستان فاطمه الزهرا (ص) شهرستان حاجی آباد

- ✓ گذاشتن کیسه اب گرم قبل از شیر دهی
 - ✓ پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه نخی
 - ✓ مالیدن یک قطره شیر بر روی نوک پستان و قرار دادن در هوای آزاد
- درد وورم یکطرفه ساق

وران

این درد به علت لخته خون در یکی از رگهای عمقی بدن است که بیشتر در پاها و ران و لگن اتفاق می افتد که علائم آن شامل درد ناگهانی و شدید، تورم، قرمزی پوست، احساس حرارت در ناحیه، تنگی نفس می باشد

✓ توصیه ها جهت جلوگیری

- ✓ تحرک و فعالیت منظم پس از زایمان
- ✓ مصرف میزان مناسب اب و مایعات
- ✓ بالاتر قرار دادن پاها نسبت به قلب
- ✓ رژیم غذایی غنی از سبزیجات و میوه
- ✓ در صورت مشاهده درد و ورم سریعاً به پزشک مراجعه شود

نوزاد، تغییرات الگوی خواب، ایجاد خستگی و نگرانی در مورد مراقبت از نوزاد است

علائمی مانند گریه کردن بی علائقی به فعالیت، بی خوابی، پر خوابی، تغییرات سریع وزن، کاهش اشتها است که این حالت ها گذرا است و طی دو هفته بهبود میابد

توصیه ها

- ✓ حمایت همسر و اطرافیان و اطمینان دادن به مادر
- ✓ در صورت طولانی شدن علائم و یا تمایل به خود کشی یا آزار نوزاد باید با روان پزشک مشورت کرد

■ درد و وورم و سفتی

پستان ها

تمیز نگه داشتن پستانها در تداوم شیر دهی و سلامت نوزاد نقش ارزنده ای دارد ولی باید از شستشوی مکرر، مصرف صابون و مواد ضد عفونی کننده اجتناب کرد

توصیه ها

- ✓ تخلیه مکرر پستانها
- ✓ ماساژ ملایم