



## Bohlool Hospital

راهنمای خودمراقبتی بیماری ها و حالات شایع

برنامه مدون آموزش به بیمار

**کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش زایشگاه**

## برنامه مدون آموزشی در طی لیبر و بعد از زایمان در زایشگاه

### مرحله اول لیبر

- آموزش آشنایی با بخش و معرفی پرسنل
- آموزش در مورد رژیم مادر و وضعیت قرار گیری در لیبر
- آموزش در مورد روشهای بی دردی دارویی و غیر دارویی
- آموزش اهمیت و مزایای تماس پوستی بلافاصله بعد از زایمان

### آموزش های بعد از زایمان

- اهمیت و مزایای تغذیه انحصاری با شیر مادر تا ۶ ماهگی و قطره مولتی ویتامین از ۱۵ روزگی و ادامه شیر دهی تا پایان ۲ سال
- نحوه شیردهی و اهمیت آغوز
- آموزش وضعیت صحیح بغل گرفتن در موقع شیر دادن
- علائم و نشانه های خوب پستان گرفتن
- راههای تشخیص کافی بودن شیر
- تعداد دفعات شیردهی و شیردهی بر حسب میل و تقاضای نوزاد
- اندازه معده نوزاد و علائم زودرس و دیررس گرسنگی شیرخوار
- آموزش مراقبت از بند ناف
- آموزش علائم خطر نوزادی
- آموزش محل وزمان انجام تستهای غربالگری
- آموزش اهمیت وزمان انجام ختنه در مورد نوزادان پسر
- آموزش احتمال خونریزی مختصر واژینال در نوزادان دختر بعلت قطع هورمون در روزدوم و سوم


### آموزش بهداشت فردی و مراقبت از بخیه های ناحیه پریینه:

- ✓ شستشوی محل زخم با نرمال سالین چند بار در روز
- ✓ شستشوی ناحیه پریینه با آب ولرم از جلو به عقب
- ✓ تعویض پوشک بطور مرتب
- ✓ پوشیدن لباسهای زیر نخی و گشاد
- ✓ خوردن غذاهای پروتئین و مایعات و همچنین غذاهای ملین
- ✓ مصرف قرص مولتی ویتامین و قرص آهن تا ۳ ماه بعد از زایمان

✚ **ماما باید در بدو پذیرش و حین بستری مادر در زایشگاه موارد فوق را به وی آموزش دهد و در گزارش پرونده**

**بیمار ثبت کند.**

**کارگروه آموزش به بیمار زایشگاه**

<p>کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار زایشگاه</p> <p>واحد آموزش سلامت</p> <p>کد سند: 05 / 06-ins / sel gu di / Mn-Bh</p>	<p>راهنمای خودمراقبتی بیماری ها و حالات شایع</p> <p><b>بخش زایشگاه</b></p>	 <p>مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی</p> <p>علامه بهلول گنابادی</p>
<p>تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۳</p>	<p>تاریخ بازنگری بعدی: پاییز ۱۴۰۴</p>	<p>تاریخ تدوین و ابلاغ: پاییز ۹۸</p>

- ۴ ..... زایمان طبیعی
- ۶ ..... کاهش درد حین زایمان
- ۹ ..... آموزشهای بلافاصله بعد از زایمان طبیعی
- ۱۱ ..... آموزشهای دوستدار کودک
- ۱۲ ..... پره اکلامپسی
- ۱۴ ..... پره ترم لیبر

پرستار یا ماما در زمان بستری بیمار زایمان طبیعی طبق محتوای زیر به بیمار آموزش دهد.

### اقدامات و توصیه های قبل از زایمان

- تا انجام زایمان ناشتا باشید. یا حداقل از خوردن مواد غذایی سنگین مانند شیر، جگر و تخم مرغ بپرهیزید.
- در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید. موهای موضع عمل، قبل از زایمان لازم است تراشیده شود.
- قبل از انتقال به اتاق زایمان، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- هنگام ورود به زایشگاه، زیورآلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- کلیه لباسها (لباس زیر، جوراب و...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق زایمان بپوشید.
- در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- در صورت مراجعه با آمادگی جهت زایمان (غیر اورژانس) از مواد ملین استفاده کنید تا قبل از زایمان دفع کامل مدفوع انجام شده باشد تا زایمان راحت و تمیز داشته باشید.

### رژیم غذایی بعد از زایمان

❖ پس از زایمان از خوردن غذاهایی که باعث یبوست، اسهال، استفراغ و نفخ می شود اجتناب نمایید.

### فعالیت بعد از زایمان

- برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید. جهت تحرک و فعالیت، هر ساعت چند بار از تخت پایین بیایید و قدم بزنید.

### مراقبت بعد از زایمان

- ❖ تا ۲۴ ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد و بتدریج از حجم خون کاسته ولی ترشحات واژن تا یک ماه دیده می شود.
- ❖ در صورت دفع لخته یا خونریزی بیش از حد قاعدگی (به طوری که در زیر مادر خون جمع شده باشد)، سرگیجه، کاهش هوشیاری، تنگی نفس فوراً اطلاع دهید. جهت جلوگیری از خون ریزی در ساعات اولیه پس از زایمان، مثانه خود را تخلیه کنید.
- ❖ جهت جلوگیری از ایجاد عفونت ادراری و عفونت ناحیه تناسلی پس از هر بار اجابت مزاج و دفع ادرار از جلو به عقب با کف صابون یا شامپوی بچه یا سرم شستشو، شسته و خشک کنید.
- ❖ بروز درد یا احساس ناراحتی را قبل از خروج از تخت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ جهت جبران مایعات از دست رفته و افزایش شیر، مایعات فراوان حتی آب مصرف نمایید.
- ❖ جهت جلوگیری از ترومبوز ورید عمقی چند ساعت پس از زایمان به تدریج از تخت خارج شده و راه بروید.
- ❖ قبل از هر بار شیردهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- ❖ شیر دادن مکرر به نوزاد باعث جمع شدن رحم و کمتر شدن خونریزی میشود.

**دارو:** در صورت دستور پزشک، داروهای مسکن و ویتامین توسط پرستار در زمان مشخص تجویز میشود.

## پرستار یا ماما در زمان ترخیص بیمار زایمان طبیعی طبق محتوای زیر به بیمار آموزش دهد.

### رژیم غذایی در منزل

❖ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

### فعالیت در منزل

- از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی ( تا زمانی که پزشک توصیه کرده است ) خودداری کنید.
- تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.

### مراقبت در منزل

- ❖ روز دوم پس از زایمان دوش بگیرید.
- ❖ قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- ❖ در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد بتدریج اضافه میگردد.
- ❖ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمایید.
- ❖ بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را رعایت نمایید. ناحیه پرینه را از جلو به عقب شستشو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه اپیزیاتومی (بخیه) را با آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمایید.
- ❖ برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک میتوانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر میدهید، نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی میتوانید با کاهش مصرف چربیها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
- ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباسهای زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ❖ روی بخیه‌هایتان ننشینید.
- ❖ 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.

### دارو بعد از ترخیص

- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
- ✓ مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.

### زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش اپیزیاتومی به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک ( سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ به مرکز بهداشتی نزدیک منزل جهت مراقبتهای بعد از زایمان مراجعه نمایید.

## کاهش درد حین زایمان

در هریک از مراحل زایمان، مادر باردار با بکار بردن روش هایی که توسط متخصص زنان و یا ماما در طول مراقبت های بارداری یاد گرفته است؛ دردهای زایمانی را راحت تر کنترل و تحمل نماید. برخی از این روش ها که در هر مرحله زایمانی میتوان بکار بست عبارتند از:

### مرحله اول (شروع دردهای زایمانی)

این مرحله از زمان شروع دردهای زایمانی تا باز شدن کامل دهانه رحم میباشد که خود سه مرحله دارد.

**مرحله ابتدایی:** در این مرحله مادر کمی از درد شاکی است. اقداماتی که میتوانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر میباشد:

- شما میتوانید در خانه چرخه بزنید، برای قدم زدن بیرون بروید، یک فیلم تماشا کنید، یک حمام گرم بگیرید.
- چرت بزنید یا استراحت کنید. تنقلات میل کنید؛ خوراکی های غنی از کربوهیدرات بهترین انتخاب هستند.
- اگر انقباضات دردناک است، از این تکنیک ها جهت کاهش درد استفاده نمایید: ماساژ شکم، پاها و کمر، تکنیک های تنفس آگاهانه، حرکات کششی تن آرامی، تصویر سازی و تجسم مثبت، گرم یا سرد کردن بدن با حوله گرم یا تکه های یخ، دوش آب گرم، موسیقی درمانی

**مرحله فعال:** در این مرحله درد شدیدتر میشود. اقداماتی که میتوانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر میباشد:

- در این مرحله به بیمارستان یا زایشگاه بروید.
- اگر در خانه زایمان میکنید به مامای خود اطلاع دهید.
- انقباضات پشت سر هم می آیند، وضعیت های مختلف را امتحان کنید تا ببینید در چه وضعیتی احساس راحتی بیشتری میکنید.
- تمرین تنفس آگاهانه و تکنیکهای آرامش بخش، ماساژ شکم، پاها و کمر، فشار مخالف، تصویر سازی و تجسم مثبت، گرم یا سرد کردن بدن با حوله گرم یا تکه های یخ ، دوش آب گرم، موسیقی درمانی و رایحه درمانی در این مواقع مفیدند.
- قدم زدن، ماساژ و حتی گریه کردن کمک میکند که اضطراب عاطفی از بین رفته و جریان زایمان سریع تر شود.
- اگر کیسه اب پاره نشده باشد، ماما با پاره کردن کیسه آب، مرحله زایمان را سرعت میبخشد.
- پزشک و یا ماما از مسکن ها و بی حسی های نخاعی هم میتوانند استفاده کنید.

**فاز انتقالی یا مرحله گذر:** این مرحله معمولا دوره سختی از مراحل زایمانی است. اقداماتی که میتوانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد

زیر میباشد:

- وضعیت راحتی را برای خود انتخاب کنید.
- در فواصل انقباضات آرام باشید.
- تنفس خود را منظم کنید، از بینی نفس بکشید و از دهان بیرون دهید.
- تکنیکهای آرامش بخش، ماساژ شکم، پاها و کمر، کششی تن آرامی، تصویر سازی و تجسم مثبت، گرم یا سرد کردن بدن با حوله گرم یا تکه های یخ، دوش آب گرم، موسیقی درمانی و رایحه درمانی در این مواقع مفیدند.
- اشکالی ندارد اگر بخواهید برای تحمل بهتر درد فریاد بزنید

### مرحله دوم یا تولد نوزاد

در این مرحله رحم نوزاد را به بیرون می راند تا از کانال زایمانی به دنیای بیرون بیاید. در این هنگام همراه انقباضات، شما سر نوزاد را بین پاهای

خود حس میکنید. اقداماتی که میتوانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر میباشد:

- به بدن خود توجه کنید. وقتی قدرت دارید زور بزنید.
- سعی کنید هنگام فشار آوردن نفس خود را حبس نکنید.
- در هر انقباض چندین بار زور بزنید.
- اگر خیلی خسته شده اید، به پهلوی چپ بخوابید.
- اگر بی حسی نخاعی دارید، ماما به شما میگوید که چه زمانی زور بزنید. احتمالاً وی توصیه خواهد کرد تا زمان دیده شدن سر نوزاد زور نزنید.

## مرحله سوم یا خروج جفت

شروع این مرحله از زمانی است که نوزاد بطور کامل بیرون آمده است. خروج کامل جفت و ضمام بیش از ۵ تا ۱۰ دقیقه طول میکشد. اقداماتی که میتوانید در این مرحله انجام دهید شامل موارد زیر میباشد:

- شما احتمالاً این مرحله را حس نمیکنید چون تمام توجه شما به نوزاد معطوف است.
- در این هنگام شما یا بسیار ضعف داشته و یا بسیار هیجان زده هستید.
- بعضی از مادران به علت زایمان طولانی و دردناک قادر به توجه کافی به نوزاد نیستند.
- بیشتر خانمها در این مرحله نیاز به استراحت و تغذیه مناسب دارند.

## روش های کاهش درد

**تمرین های تنفسی:** تنفس به صورت شکمی، دم و بازدم آرام و طولانی و آگاهانه و به تعداد ۹-۶ تنفس در دقیقه انجام شود.

**تن آرامی:** تن آرامی به صورت شل و رهاسازی عضلات از سر تا پا و توجه به دم و بازدم است.

**ماساژ و تمرین کششی:** این تمرینات نه تنها باعث توانایی ذهن میشود بلکه به همراه تن آرامی و مهارت های تنفسی، موجب برقراری هماهنگی قوای جسمی، ذهنی و روانی میگردد. این مهارت ها در کلاس های آمادگی برای زایمان به طور عملی آموزش داده میشود. ماساژ شکم با نوک انگشتان و در ناحیه زیر شکم از یک طرف به طرف دیگر انجام شود. ماساژ پاها با دو دست و در ناحیه ران و کف پاها و ماساژ کمر با دو دست و چرخشی انجام گردد.

**قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد:** تغییر وضعیت موجب رفع خستگی، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر میشود. شم میتوانید به دلخواه خود، هر حالتی که راحت تر هستید مانند: نشسته، ایستاده، خوابیده، دراز کشیده و یا راه رفتن را انتخاب کنید. آزادی د انتخاب وضعیت موجب میشود تا توانایی شما برای تحمل زایمان افزایش یابد و احساس رضایت و خشنودی کنید.

**فشار مخالف:** در این روش فشاری مداوم و قوی با مشت، پاشنه دست و یا شیئی سخت بر پائین کمر وارد میشود. این فشار کمک میکند تا احساس فشار داخلی و درد در پائین کمر راحت تر تحمل شود. سایر مناطقی که فشار روی آنها میتواند اثر آرام بخشی زیادی داشته باشد شامل: لگن، ران ها، پاها، شانه ها و دست ها میباشد. این فشار در مرحله اول شروع درد زایمان اثر تسکین بخش دارد.

**تمرکز، تجسم خلاق و انحراف فکر:** با متمرکز کردن حواس و فکر خود به شرایطی غیر از شرایط زایمانی مانند دعا کردن، نگاه کردن به یک عکس، به یاد آوردن خاطرات خوب، راه رفتن، تماشای تلویزیون، شنیدن، لمس کردن و انجام صحیح تمرین های تنفسی، میتوانید به کاهش درد کمک کنید، در واقع این روش پرورش دادن تخیل، تجسم و مثبت گرایی در ذهن است. از این طریق میتوانید در حین انقباضات رحمی، به یک تمرکز درونی برسید، در نتیجه احساس درد از طریق انحراف و تمرکز به حداقل برسد.

**آوا یا موسیقی:** شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآن میتواند در هنگام انقباض و درد شرایط مطلوبی ایجاد کند. این روش موجب تن آرامی و کاهش احساس درد میگردد. در صورتی که صداهای اضافی در بخش وجود دارد که موجب ناراحتی شما میشود میتوانید با گوشی به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید.

**رایحه درمانی:** استنشاق بوی گل سرخ و بهار نارنج و ... با استفاده از دستگاه بخور و اسپری موثر است.

**گرمای سطحی:** تاثیر این روش در کاهش درد با استفاده از اشیاء گرم مانند بطری آب گرم، حوله مرطوب و گرم و آغشته کردن قسمت های تحتانی بدن مانند شکم، کشاله ران، میاندوراه و کمر با ژل های گرم کننده، کشیدن پتوی گرم بر روی تمام بدن و دوش گرفتن با آب گرم امکان پذیر است. گرما باعث افزایش جریان خون در منطقه دردناک میشود. استعمال گرما در کاهش درد ناشی از خستگی نیز موثر است.

**سرمای سطحی:** در این روش استفاده از کیسه آب یخ، تکه های یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی کمر، میان دوراه و مقعد توصیه میشود. به خصوص اگر احساس گرما میکنید، استفاده از لباس های خنک و پارچه مرطوب در پیشانی، پشت گردن و بالای سینه میتواند موثر باشد. حرارت از طریق کم کردن درجه حرارت عضله و کاهش گرفتگی آن باعث کاهش درد میشود .



## آموزشهای بلافاصله بعد از زایمان طبیعی

### ماما بلافاصله بعد از زایمان طبیعی موارد زیر را به بیمار آموزش می دهد:

ساعت اول پس از زایمان مهمترین و خطرناکترین زمان برای مادر میباشد. کنترل میزان خونریزی و علائم حیاتی مادر شامل فشار خون، دمای بدن، نبض و تنفس اهمیت زیادی دارد. ارائه این مراقبت ها برعهده پزشک یا ماما میباشد.

### خونریزی بعد از زایمان

خونریزی بعد زایمان امری طبیعی است. خانمها اغلب در حدود ۵/۰ لیتر خون در حین زایمان طبیعی از دست میدهند که این مقدار در زایمان سزارین به دو برابر میرسد. چنانچه خونریزی از این مقادیر افزایش پیدا کند مشکل غیرطبیعی و خطرناک است و باید به پرستاران بخش اطلاع دهید تا بتوانند اقدامات مناسب مانند ماساژ قله رحم و تزریق خون در صورت نیاز و ... را به سرعت انجام دهند.

### دردهای پس از زایمان

بلافاصله پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن میکند، به طوری که در عرض ۲ هفته به داخل حفره لگن بر می گردد. اندازه رحم پس از ۴ تا ۶ هفته تقریباً برابر اندازه زمان قبل از بارداری است. به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده، گاهی در روزهای اول پس از زایمان، دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد معروف است. این درد با شیردهی بیشتر میشود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث انقباض رحم میگردد. با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن با نظر پزشک، میتوان درد را کاهش داد. معمولاً در روز سوم از شدت دردها کاسته میشود.

اگر درد شدید و مداوم شده همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً باید به پزشک مراجعه شود.

### دفع ادرار

- ✓ دفع ادرار تا ۴ ساعت بعد از زایمان ضروری میباشد. اقدامات زیر را در زمان عدم دفع ادرار بکار ببندید:
- ✓ اگر در چند ساعت اول بعد از زایمان استفاده از دستشویی سخت است میتوان از لگن یک بار مصرف و مخصوص خود استفاده کنید.
- ✓ باز کردن شیر آب دستشویی و یا ریختن آب گرم روی مجرای ادرار و گذاشتن کیسه آبگرم بروی شکم میتواند به دفع ادرار کمک کند.
- ✓ گاهی ممکن است به علت بخیه ها در هنگام ادرار کردن احساس درد کنید که به تدریج بهبود مییابد.
- ✓ اگر ادرار نکردید توسط ماما از نظر جمع شدن خون در ناحیه دستگاه تناسلی معاینه شوید و سوند گذاری انجام میشود. این سوند یک روز بعد از زایمان و برطرف شدن مشکل خارج خواهد شد.
- ✓ اگر افزایش دفع ادرار بعد از زایمان، تکرر ادرار، درد و سوزش و دفع خون در ادرار وجود داشت نگران نباشد به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

### یبوست و پیشگیری از یبوست:

- اغلب خانمها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست میشوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین میرود.
- رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک میکند.
  - روزانه ۳ لیتر مایعات مصرف کنید.
  - بعد از زایمان هر چه سریع تر راه بروید. حدود ۶ ساعت بعد از زایمان حرکت خود را آغاز میکنید.
  - از آنجا که طی زایمان مادر چیزی نمیخورد و احتمالاً در ابتدای زایمان روده ها تخلیه میشود، در ۲-۱ روز اول بعد از زایمان ممکن است فعالیت روده ای نداشته باشید. توصیه میشود در صورت نبود احساس دفع، از زور زدن خودداری کنید.
  - ممکن است در روز دوم بعد از زایمان یک ملین ضعیف به شما داده شود. اگر موثر نبود، صبح روز سوم نیز شیاف ملین داده میشود

## خواب و استراحت

- علاوه بر خواب و استراحت شبانه کافی در طی روز هم استراحت کنید.
- بهترین وضعیت استراحت خوابیده به شکم است که به تخلیه رحم و مهبل کمک میکند.
- اگر با وجود خواب کافی باز هم احساس خستگی دارید، ممکن است نشان دهنده شروع افسردگی باشد. در مورد احساسات خود با خانواده و همسر صحبت کنید.
- فراهم کردن محیط آرام و راحت و کم کردن دید و بازدیدها در این روزها ضروری است. از کار و فعالیت خسته کننده پرهیز کند.
- حداقل دوبار در روز هر بار به مدت نیمساعت، به پشت و در یک سطح صاف دراز بکشید.

## مراقبت از نوک پستان

- ✓ بعد از زایمان تغذیه نوزاد با شیر مادر بسیار اهمیت دارد. زیرا شیر مادر علاوه بر مزایای مختلف، احتیاجات تغذیه ای نوزاد را در ۴ تا ۶ ماه اول زندگی برطرف میکند.
- ✓ نوک پستان را کاملاً تمیز نگه دارید. شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمی شود، فقط کافی است پستان های خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهید، تا در معرض هوا خشک شود.
- ✓ گاهی به دلیل وضعیت نادرست شیردهی نوک پستان زخم میشود 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 دهید.
- ✓ استفاده از صابون، کرم ها و محلول های دارویی و شستشوی زیاد پستان توصیه نمیشود زیرا احتمال آسیب را بیشتر میکند.
- ✓ جهت تخلیه شیر از پستان که باعث دردناک شدن آن میشود از مکیدن شیرخوار استفاده کنید. بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمیز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آبگرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید.
- ✓ اگر نوزاد قادر به مکیدن نباشد میتواند شیر خود را دوشیده و با فنجان و قاشق به شیرخوار بخوراند.
- ✓ قبل از شروع شیردهی سینه های پستان را به آرامی به مدت پنج دقیقه ماساژ دهید.

## مراقبت از بخیه های مهبل

- ✓ مهبل را از جلو به عقب تمیز کنید.
- ✓ در چند ساعت اول بعد از زایمان در صورت وجود بخیه کیسه یخ روی پرینه بگذارید.
- ✓ ۲۴ ساعت بعد از زایمان از حرارت مرطوب با وان آب گرم برای کاهش ناراحتی میتوان استفاده کنید.
- ✓ محل بخیه ها تا هفته سوم بهبود مییابد.

## تغذیه

- ✓ ۲ ساعت بعد از زایمان طبیعی میتوانید غذا بخورید.
- ✓ مصرف میوه و سبزی خام در روزهای اول بعد از زایمان باعث نفخ میشود.
- ✓ از آهن تکمیلی و مولتی ویتامین تا ۳ ماه بعد از زایمان استفاده کنید. مصرف کافئین را به حداقل برسانید.
- ✓ روزانه ۳ لیتر مایعات مصرف کنید. قبل از شیردهی بهتر است نوشیدن مایعات صورت گیرد.
- ✓ مصرف غذاهای حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین را افزایش دهید. آب، آبمیوه، چای و شیر مصرف کنید. مصرف غذاهای چرب و شیرین را کاهش دهید و از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.

## آموزشهای دوستدار کودک

پرستار و ماما بایستی آموزشهای شیردهی بیمارستان دوستدار کودک را به تمامی مادران ارائه دهند

۱. تغذیه با شیرمادر بلافاصله بعد از تولد و تماس پوست با پوست انجام شود
۲. وضعیت صحیح بغل گرفتن شیرخوار آموزش داده شود.
۳. علائم و نشانه های خوب پستان گرفتن و خوب مکیدن شیرخوار آموزش داده شود.
۴. آغوز و اهمیت آن آموزش داده شود
۵. شیر پستین و شیر پیشین آموزش داده شود
۶. تعداد دفعات دفع ادرار و مدفوع آموزش داده شود
۷. در مورد ساعات خواب نوزاد آموزش داده شود
۸. نحوه دوشیدن شیر بادست و نحوه استفاده از شیردوش برقی آموزش داده شود
۹. نحوه نگهداری شیر دوشیده آموزش داده شود
۱۰. نحوه خوراندن شیر دوشیده شده و وسایل مورد نیاز آموزش داده شود
۱۱. چند بار در شبانه روز باید شیر خود را بدوشد تا تداوم شیردهی داشته باشد آموزش داده شود.
۱۲. خطرات تغذیه مصنوعی و گول زنک آموزش داده شود
۱۳. شیردهی از هر دو پستان را به تناوب آموزش داده شود
۱۴. راههای تشخیص کافی بودن شیر مادر آموزش داده شود
۱۵. علائم دیر رس وزودرس گرسنگی شیرخوار و پاسخ سریع مادر به آن آموزش داده شود
۱۶. تغذیه بر حسب میل و تقاضای شیرخوار آموزش داده شود
۱۷. اهمیت تغذیه نحصاری با شیر مادر و خطرات شیرخشک آموزش داده شود
۱۸. علائم خطر نوزادی و در مورد زردی نوزاد آموزش داده شود.
۱۹. نحوه ی مراقبت از بند ناف آموزش داده شود.
۲۰. زمان مراجعه بعدی به مراکز بهداشت در صورت بروز مشکل شیردهی آموزش داده شود
۲۱. در مورد محل و زمان انجام تستهای شنوایی سنجی و غربالگری تیروئید آموزش داده شود
۲۲. فیلم آموزشی نسلی سالم با شیر مادر پخش شده و کتابچه آموزشی تحویل داده شده است
۲۳. نکات بهداشتی نوزاد( زمان و نحوه استحمام، تعویض پوشک ، ...) آموزش داده شود
۲۴. دمای مناسب اتاق نوزاد آموزش داده شود
۲۵. در مورد زمان واکسیناسیون نوزاد و مراجعه به مراکز بهداشت آموزش داده شود
۲۶. تکمیل فرم مشاهده شیردهی بر بالین بیمار انجام شود.

### پرستار یا ماما در زمان بستری بیمار پره اکلامپسی طبق محتوای زیر به بیمار آموزش دهد.

#### رژیم غذایی در زمان بستری

۱. رژیم غذایی کم نمک استفاده کنید.

۲. ۶ تا ۸ لیوان آب روزانه بنوشید.

#### فعالیت در زمان بستری

➤ دفعات استراحت خود را افزایش دهید. این اقدام برای کنترل پره‌اکلامپسی مهم است. برای کمک به جریان خون بیمار بهتر است به پهلو چپ بخوابید.

➤ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.

➤ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

#### مراقبت در زمان بستری

➤ اکلامپسی (مسمومیت بارداری) به خاطر احتمال تشنج به مراقبت در بیمارستان و گاهای زایمان زودرس (غالباً سزارین) نیاز دارد.

➤ آزمونهای تشخیصی میتوانند شامل بررسیهای آزمایشگاهی خون، بررسی ادرار ۲۴ ساعته و سایر موارد برای رد کردن عوارض باشند.

➤ بیشتر مواقع استراحت کنید و بر روی دست چپ بخوابید.

➤ در محیطی آرام و بدون وجود عوامل محرک و با نور کم استراحت کنید.

➤ همچنین باید روزانه تعداد دفعات ضربه زدن یا حرکت جنین را گزارش کنید.

➤ هنگام کنترل فشار خون بهتر است بر روی دست چپ بخوابید و از دست چپ شما فشار گرفته شود.

➤ در صورت بروز سردرد شدید یا اختلال دید، به پرستار اطلاع دهید.

#### دارو در زمان بستری

➤ تجویز داروهای ضد پرفشاری خون، در صورت لزوم برای پایین آوردن فشار خون، عموماً تنها اقدام توصیه شده در موارد حاد است مگر این که بیمار قبل از بارداری تحت درمان برای پرفشاری خون باشد.

➤ داروهای ضد تشنج جهت پیشگیری از تشنج تجویز میشوند.

➤ داروها طبق دستور پزشک در زمان‌های معین توسط پرستار داده می‌شود.

## پرستار یا ماما در زمان ترخیص بیمار پره اکلامپسی طبق محتوای زیر به بیمار آموزش دهد.

### رژیم غذایی در منزل

- ✓ از رژیم غذایی کم نمک استفاده نموده و از استفاده نمک خارجی مثل خوردن خیار با نمک و آجیل پرهیز کنید.
- ✓ روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- ✓ از مصرف الکل و کافئین خودداری کنید.
- ✓ از مواد معدنی روی (موجود در گوشت و ماهی)، منیزیم (موجود در سبزیجات با برگ سبز تیره به ویژه نخودسبز) و کلیه ویتامین ها (E,C) استفاده کافی کنید.
- ✓ تخم مرغ حداقل ۲ بار در هفته (به استثناء کسانی که پره اکلامپسی شدید دارند و دارای سوزش سردل می باشند) استفاده کنید.

### فعالیت در منزل

- ✓ در صورت استراحت کامل، هر لحظه یک عضله بدن را شل و سفت کنید، پا و دست خود را بچرخانید و عضلات بازو را شل نمایید.
- ✓ بیشتر مواقع استراحت کنید بر روی دست چپ بخواهید.

### مراقبت در منزل

- ✓ روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.
- ✓ از یک آزمون خانگی برای تعیین وجود پروتئین در ادرار استفاده کنید.
- ✓ در محیطی آرام و بدون وجود عوامل محرک و با نور کم استراحت کنید.
- ✓ استرس نداشته باشید و سعی کنید به اطرافیان و محیط اطراف خود حس خوبی داشته باشید.
- ✓ تورم ظرف یک هفته و فشار خون ظرف دو هفته پس از زایمان به حالت طبیعی برمی گردد.
- ✓ بعد از دنیا آمدن کودک، تا چند روز در بیمارستان تحت نظر قرار می گیرید و از نظر فشارخون و سایر عوارض کنترل می شوید.

### دارو در منزل

- ✓ فشار خون حاملگی مانعی برای مصرف قرص های آهن در دوران بارداری و بعد از زایمان نمی باشد.
- ✓ داروهای ضد پرفشاری خون برای کاهش فشار خون و ضد تشنج برای پیشگیری از تشنج را طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.

### علائم هشدار و زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم مانند اختلال بینایی، سردردهایی که با مسکن بهبود نمی یابد، ورم دست و پا، سوزش سردل، استفراغ، تنگی نفس، افزایش وزن ناگهانی، سرگیجه، تب، سوزش ادرار، درد زیر شکم، خونریزی، آبریزش و درد زایمانی سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.
- ✓ به طور منظم جهت اندازه گیری فشارخون و آزمایش ادرار و همچنین سونوگرافی و **Test Stress-Non** به پزشک معالج خود مراجعه کنید.
- ✓ اگر در طول درمان یک یا چند مورد از موارد مانند سردرد شدید یا اختلال بینایی، افزایش ناگهانی، تهوع، استفراغ و اسهال، دردها و گرفتگی عضلات شکم سریعاً به پزشک مراجعه نمائید.

### پرستار یا ماما در زمان بستری بیمار پره ترم لیبر طبق محتوای زیر به بیمار آموزش دهد.

#### فعالیت بعد از زایمان

- ✓ جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه میتوانید با کمک همراه یا پرستار خود از تخت خارج شوید.
- ✓ از بلند شدن ناگهانی و خارج شدن از تخت بدون هماهنگی با پرستار و همراهان خودداری کنید.

#### مراقبت های نوزاد پس از زایمان زودرس

- ✓ اگر نوزاد در هفته ۳۴ تا ۳۶ متولد شود: احتمالاً به هیچ درمان خاصی نیاز نخواهد داشت. گرچه از لحاظ ظاهری کوچک به نظر خواهد رسید.
- ✓ وضعیت او به عواملی نظیر سطح قند خون، فشار خون یا ابتالی احتمالی وی به عفونت و توانایی وی در مکیدن بستگی خواهد داشت.
- ✓ اگر نوزاد در هفته ۲۸ تا ۳۳ متولد شود: ممکن است به مراقبت های تخصصی نیاز داشته باشد زیرا امکان ابتلا به مشکلات تنفسی، تغذیه و یا عفونت وجود خواهد داشت.
- ✓ اگر نوزاد کمتر از هفته ۲۷ متولد شود: به احتمال بسیار قوی در بخش مراقبت های ویژه نوزادان بستری خواهد شد و احتمال وجود مشکلاتی نظیر عفونت، قند خون و دمای کم بدن و نارس بودن ریه ها و مشکل تنفسی وجود خواهد داشت.

#### مراقبت از مادر پس از زایمان

- تا ۲۴ ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه داشته باشید و به تدریج از حجم خونریزی کاسته شود.
- در هنگام راه رفتن ، سرفه و تنفس عمیق در زمان انجام سزارین محل بخیه را با دست یا بالش گرفته تا از درد ناحیه عمل جلوگیری کند.
- از دستکاری سرم ها و اتصالات خود اجتناب نمایید.
- ممکن است جهت شیردهی نوزاد بستری از شما خواسته شود تا در بیمارستان بمانید.

#### رژیم غذایی در منزل

- خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و امگا۳ و پروتئین جبران کنید، تخم مرغ ، شیر ، لبنیات ، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ ، سوپ مرغ ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند.
- مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشتها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلو خشک بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار ، میوه ها و سبزیجاتی که ویتامین ث دارند. (مانند: پرتقال ، لیمو شیرین ، سبزی خوردن ، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و نارنگی ) و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود.
- خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می‌شود جذب آهن کمتر شود.
- از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.

#### فعالیت در منزل

- از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است ) خودداری کنید.
- ۴ تا ۶ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.
- از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید.

#### مراقبت در منزل

- ✓ روز دوم بعد از عمل جراحی، پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید.
- ✓ قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- ✓ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمایید.
- ✓ برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک میتوانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر
- ✓ میدهید، نمیتوانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربیها، شیرینیها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه
- ✓ خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیرخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و
- ✓ پلاستیکی خودداری کنید.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ✓ نگهداری از نوزادی که زود هنگام دنیا آمده است بسیار سخت میباشد. آموزش های الزم در مورد مراقبت های از نوزاد خود را از پرستاران بخش نوزادان بخواهید.

### علائم هشدار و زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت ایجاد علائمی مانند تب بالای ۳۸ درجه و لرز، احساس درد قرمزی، درد، تورم یا احساس گرمی در محل جراحی زیر به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در زمان تعیین شده توسط پزشک و حداکثر تا هفت روز بعد از عمل سزارین جهت کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید.