



بیمارستان پارسیان

بیمارستان فوق تخصصی پارسیان



سلامت بانوان

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار بیمارستان پارسیان
تایید کننده: مدیر گروه زنان
ویرایش: ۴۰
آخرین بازنگری: سال ۱۴۰۴

منبع: کتاب مرجع پرستاری داخلی و جراحی (برونر و سودارث)

توجه به ارتقاء سلامت ذی نفعان
با رویکرد اولویت پیشگیری بر درمان



بیمارستان پارسیان



تهران، سعادت آباد، میدان کاج، نرسیده به میدان فرهنگ

تلفن: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۱۲ (۰۲۱) فکس: ۰۲۱-۲۲۳۶۲۵۵۵

تلفن مستقیم کلینیک: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۲۲

info@parsianhospital.com parsianhospital.com

- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- درد و تورم و سفتی پستان ها
- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

ترشحات رحم: در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از ۳ یا ۴ روز ترشحات خون آلود کمتر و پس از ۱۰ روز کم رنگ تر می شود.

برگشت قاعدگی: گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال بعد از زایمان قاعده نشود اما بایستی بداند امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد.

عملکرد مثانه: لازم است بطور مرتب مثانه تخلیه شود.

توصیه های خود مراقبتی:

- مادر بایستی مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهد:
- مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم، ید و ویتامین به اندازه 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 ...) خودداری کند.

- واکسیناسیون در طی حضور نوزاد در بیمارستان و ترجیحاً در ۲۴ ساعت اول تولد تزریق واکسن ب ت ژ به منظور پیشگیری از سل و واکسن هپاتیت و خوراندن قطره فلج اطفال انجام می شود.

- ویتامین های تجویز شده شامل D+A یا مولتی ویتامین می باشد که معمولاً از روز ۳ تا ۵ تولد شروع و تا پایان ۲ سالگی ادامه یابد.



تغییرات و سازگاری‌های بدن در بارداری

پوست در اثر تغییرات هورمونی در بارداری ترک‌هایی بر روی پوست شکم پستان‌ها و ران‌ها ایجاد می‌شود پس از زایمان کمتر می‌شود ولی از بین نمی‌رود.

مو: معمولاً ریزش مو در بارداری کاهش می‌یابد بهتر است در سه ماهه اول بارداری، از رنگ و داروهای شیمیایی برای موها استفاده نشود.

وزن: در صورتی که تغذیه در دوران بارداری کافی و مناسب باشد مادر افزایش وزن مطلوبی خواهد داشت.

دستگاه تنفس: به علت بزرگ شدن رحم و افزایش فشار آن به قسمت پایین ریه‌ها و تاثیر هورمون‌های مربوط به بارداری ممکن است تنفس سطحی و تند شود.

دستگاه ادراری: در اوایل بارداری به علت تغییرات هورمونی و اواخر بارداری به علت بزرگ شدن رحم و فشار آن بر روی مثانه، دفعات ادرار کردن بیشتر می‌شود.

تغذیه در دوران بارداری:

- در بارداری، میزان نیاز روزانه به کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، چربی و مواد معدنی افزایش می‌یابد.
- توصیه می‌شود از نان‌های سبوس‌دار مانند سنگک و بربری استفاده شود.

- به جای نوشابه‌های گازدار، آب میوه تازه مصرف شود.
- تخم مرغ را ترجیحاً آب‌پز و سفت کرده و از مصرف زرده آن بصورت خام یا نیم‌پز خودداری شود؛
- بیش از ۲ وعده ماهی در هفته (۳۰۰ گرم) به علت وجود جیوه توصیه نمی‌شود؛

- برای پیشگیری از نفخ بهتر است حبوبات ۶-۸ ساعت قبل از مصرف در آب خیس و سپس طبخ شود؛
- از انواع مغزها ترجیحاً بصورت خام (نمک کمتری دارد) و به صورت میان وعده استفاده شود.

درد های کاذب:

- فاصله انقباض‌های رحم (دردها) نامنظم است.
- فاصله بین انقباضها (دردها) کم نمی‌شود.
- درد بیشتر در پایین شکم است.
- شدت انقباض‌ها (دردها) تغییر نمی‌کند.

دردهای واقعی

- فاصله انقباض‌های رحم (دردها) منظم است.
- فاصله بین انقباض‌ها (دردها) کم می‌شود.
- درد در ناحیه کمر و شکم است.
- شدت انقباض‌ها (دردها) بیشتر می‌شود.

علائم هشدار دهنده

- لکه بینی یا خونریزی
- کاهش یا نداشتن حرکت جنین
- آبریزش یا خیس شدن ناگهانی
- سردرد و تاری دید
- تب و لرز
- درد شکم و پهلوها و یا درد سر دل
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- تنگی نفس و تپش قلب
- ورم دست‌ها و صورت و یا تمام بدن
- استفراغ شدید و مداوم یا خونی
- درد و ورم یکطرفه ساق و ران
- عفونت، آبسه و درد شدید دندان
- افزایش وزن ناگهانی (۱ کیلوگرم یا بیشتر در هفته)

برای بهبود نوسانات خلقی چه باید کرد

- در طول روز استراحت کنید.
- فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- تغذیه‌تان را بهبود بخشید.
- چرت بزنید
- قدم بزنید

- کلاس مدیتیشن بارداری را امتحان کنید.
- ماساژ بگیریید
- به اندازه کافی بخوابید
- با شریک زندگی خود وقت بگذرانید

روش‌های کاهش درد زایمان

این روش‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

الف) روش‌های بدون استفاده از داروی بی‌حسی شامل:

- تمرین‌های کششی، تن آرامی، مهارت تنفسی
- قرار گرفتن در وضعیت‌های مختلف در زمان درد:
- فشار مخالف: فشاری مداوم و قوی با مشت بر پایین کمر وارد می‌شود.
- تمرکز، تجسم خلاق و انحراف فکر: دعا کردن، نگاه کردن به یک عکس و راه رفتن
- آوا یا موسیقی شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآن
- هیپنوتیزم بصورت ایجاد تغییرات موقت مغزی همراه با بیهوشی
- گرمای سطحی استفاده از کیف آب گرم یا حوله مرطوب و گرم روی شکم و کشاله ران
- سرمای سطحی استفاده از کیسه آب یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی کمر و مقعد

علائم خطر پس از زایمان:

با مشاهده هر یک از علائم زیر فوراً با پزشک یا ماما تماس گرفته و یا به بیمارستان یا هر واحد بهداشتی درمانی مراجعه شود

- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- تب و لرز
- خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل
- درد و ورم یکطرفه ساق و ران
- افسردگی شدید
- درد شکم یا پهلوها