



بسم الله الرحمن الرحيم

مراقبت‌های بعد از زایمان برای مادر و نوزاد

تألیف:

روح انگیز شیروانی

کارشناس ارشد روان پرستاری - دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپوراهواز

مهسا عسکریان

کارشناس ارشد بهداشت جامعه - دانشگاه علوم پزشکی شیراز

علی بلوچی

کارشناس ارشد بهداشت جامعه - دانشگاه علوم پزشکی کرمان

مهسا مریمی

کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی - دانشگاه علوم پزشکی شیراز

آیدا سام

کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی - دانشگاه علوم پزشکی شیراز

علی قنبری

کارشناس پرستاری

مشهد مقدس - پرستاران جوان



انتشارات پرستاران جوان

سرشناسه: روح انگیز شیروانی
عنوان و پدیدآور مراقبت های بعد از زایمان برای مادر و نوزاد /
تألیف: روح انگیز شیروانی و همکاران
مشخصات نشر: مشهد، پرستاران جوان، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص، مصور
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۶-۳۱-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: تألیف روح انگیز شیروانی، مهسا عسکریان، علی بلوچی، مهسا
مریمی، ایندا سام، علی قنبری
موضوع: مادر و نوزاد -- سلامتی و بهداشت
موضوع: حمایت مادران و نوزادان -- نوزاد نو رسیده -- مراقبت
موضوع: مادران -- خدمات پزشکی -- زایمان -- دوران نقاهت
رده بندی کنگره: RG ۸۰۱
رده بندی دیویی: ۶۱۸ / ۶
شماره کتابخانه ملی: ۷۴۲۰۰۱۶

مراقبت های بعد از زایمان برای مادر و نوزاد

روح انگیز شیروانی و همکاران	تألیف:
پرستاران جوان	ناشر:
یار آشنا	حروفچینی و صفحه آرایی
اول / ۱۴۰۰	نوبت چاپ:
جلد ۳۵۰	شمارگان:
کاتمی / لیتوگرافی پارسا	طراح جلد
بها: ۳۹۰۰۰ تومان	شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۶-۳۱-۲

مرکز نشر و بخش:

مشهدالرضا: میدان سعدی، خیابان سناباد، بین سناباد ۶ و ۸، پلاک ۱۰۴

طبقه منهای یک تلفکس ۰۵۱۳۸۴۲۱۷۴۴ و ۰۵۱۳۸۴۴۴۵۴۴

سایت انتشارات: <http://www.parastaranejavanpub.ir>

سامانه پیامکی انتشارات: ۰۵۱۳۸۴۲۱۷۴۴

بیانید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوسته عزیز این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مولف، مترجم و ناشر آن است. کثیر و فروغ آن به هر شکلی بدون اجازه از پدید آورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمده از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بین اعتمادی در جامعه و بروز بی آموختن های ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می گردد

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این اثر مشمول قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آگاسویتی مصوب ۱۳۵۰/۱/۶ می باشد. بازنویسی، خلاصه برداری یا برداشت بخشی از متن یا شکل ها و جدول های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب های ترجمه، تألیف، تسه یا نرم افزار بدون اجازه کتبی ناشر، غیر قانونی و شرعا حرام بوده و موجب پیگرد قانونی می شود.

پیشگفتار

گریه نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم تر کرده اند. نخستین کلمه‌ای که کودک به زبان می‌آورد، اولین قدمی که برمی‌دارد، نخستین دندان‌ی که در می‌آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می‌شود از نقاط عطف زندگی زناشویی به شمار می‌آیند. یکی از بهترین هدایایی که زوجین می‌توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است؛ بنابراین باید برای تغییرات اجتناب ناپذیری که تولد فرزند در روش زندگی فرد ایجاد خواهد کرد، آماده شوند.

تولد نوزاد یک تغییر ژرف و پایدار در زندگی زنان است و با زایمان مادر انجام می‌شود. زایمان و دوران پس از آن، از رویدادهای شادی آور و پر استرس زندگی زوجین و مخصوصاً مادر نوزاد می‌باشد، و آنان را با تغییرات فیزیولوژیک و سایکولوژیک مختلفی روبرو می‌سازد. مراقبت‌های دوران بارداری اجرای صحیح اصولی است که با هدف حفظ تندرستی مادر و نوزادش انجام می‌شود. اگر مراقبت‌های دوران بارداری صحیح انجام نشود باعث افزایش زایمان زودرس، تولد نوزادان با وزن کم و مرگ و میر مادر و نوزاد می‌شود.

از آنجا که این دوران بحرانی پیامدهای ماندگاری برای مادر و خانواده دارد و با توجه به شرایط ویژه در این دوران و مراقبت‌های خاص آن لازم است با کسب آگاهی و مهارت‌های کافی در زمینه‌ی نگهداری از مادر و نوزاد، به آن حلاوت بیشتری ببخشید.

امید است جمع‌آوری این کتاب کمکی در جهت افزایش آگاهی و مهارت مادران جهت مراقبت از خود و نوزاد پس از زایمان کند.

فهرست مطالب

۱۰.....	زایمان طبیعی vaginal delivery
۱۱.....	سزارین
۱۴.....	درد پس از زایمان
۱۵.....	خونریزی پس از زایمان
۱۸.....	دیواره شکم
۱۹.....	ورزش‌های عضلات شکم
۲۲.....	مراقبت از زخم و پریته
۲۲.....	روشن‌های تسکین درد و بهبود تاحیه پریته
۲۴.....	مراقبت از بخیه سزارین:
۲۶.....	استراحت و فعالیت
۲۸.....	تمرینهای پس از زایمان
۲۹.....	لندوه پس از زایمان
۲۹.....	مقاربت
۳۰.....	عطکرد روده‌ها و مثانه
۳۰.....	تنظیم خانواده
۳۲.....	مراقبت از پستان‌ها
۳۵.....	کاهش وزن
۳۶.....	تغذیه
۳۷.....	استفاده از داروها و مکمل‌ها برای مادر
۴۲.....	آزمایش پاپ اسمیر (Pap Smear)
۴۵.....	مراقبت از نوزاد
۴۵.....	دفع مدفوع نوزاد
۴۶.....	دفع ادرار نوزاد
۴۷.....	آروغ زدن و برگرداندن شیر
۵۰.....	زردی در نوزاد