بسمه تعالي

**ارتقاء سلامت مادران يكي از اركان اساسي مراقبت هاي بهداشتي – درماني مي باشد در سالهاي اخير سلامت مادران به عنوان گروه آسيب پذير مورد توجه خاص سياست گذاران برنامه سلامت قرار گرفته است.**

**مراقبت هاي مادران در سه مرحله انجام مي شود**

1. **مراقبت هاي دوران پيش از بارداري**
2. **مراقبت هاي دوران بارداري**
3. **مراقبت هاي پس از زايمان**

**خانم ها مي توانند براي دريافت مراقبت هاي بهداشتي وآموزش هاي لازم در هر مرحله كه باشند به مراكز بهداشتي مراجعه نمايند واز خدمات رايگان دولتي بهره مند شوند.**

**در همين راستا لازم دانستيم به مراقبت پس از زايمان كه اهميت زيادي دارد و ممكن است توجه عموم مردم نسبت مراقبت مادر دراين دوران كم با شد بپردازيم .**

**تعريف دوران پس ازايمان ( دوره نفاس ) :**

**معمولا 6 هفته پس از زايمان دوره اي است كه طي آن تغييرات ناشي از بارداري در اعضاي مختلف بدن مانند رحم به تدريج به حالت قبل از بارداري بر مي گردد. ممكن است اين برگشت پذيري در برخي موارد مانند وزن مادر تا ماه ها به طول انجامد.**

**اهميت مراقبت پس از زايمان :**

**تعدادزيادي از مادران به دليل عفونت ،خونريزي، فشار خون بالا ، وغيره پس از زايمان مي ميرند يا دچار عوارضي مثل بي اختياري ادرار ،افسردگي –بواسير –كم خوني و غيره مي شوند بنا بر اين ضروري است مادران پس از ايمان در زمان هاي تعيين شده براي اطمينان از سلامت خود و نوزادشان مراقبت شوند.**

**اين مراقبت ها لازم است در سه نوبت و طبق جدول ذيل انجام شود**

|  |  |
| --- | --- |
| **نوبت اول**  |  **3 -1 روز پس از زايمان**  |
| **نوبت دوم**  |  **15- 10 روز پس از ايمان**  |
| **نوبت سوم**  |  **60-42 روز پس ازايمان**  |

**تعداد اين ملاقات ها ممكن است با توجه به شرايط مادر و نظر پزشك يا ماما تغيير كند مادران بهتر است پس از ايمان جهت دريافت مراقبت ها به مراكز بهداشتي –درماني مراجعه نمايند و مكمل هاي دارويي (قرص آهن و مولتي ويتامين ) دريافت نمايند ويا در صورت مشاهده هرگونه علامت خطر سريعا به پزشك مراجعه نمايند.**

**علايم خطر پس از زايمان :**

* **خونريزي بيش از حد قاعدگي در هفته اول يا دفع لخته**
* **عدم دفع ادرار در 4 ساعت اول پس از زايمان**
* **بزرگي رحم ( در هفته اول بعداز زايمان رحم پايين تر از ناف و سفت و جمع است واز هفته 3 به بعد به داخل لگن بر مي گرددواز زروي شكم قابل لمس نيست.**
* **خروج ترشحات بدبو و چركي از مهبل**
* **درد و ورم يكطرفه ساق وران**
* **سوزش يا درد هنگام ادرار كردن**
* **احساس دفع سريع ادرار**
* **فشار خون 90/140 يا بيشتر ويا قند خون بالا**
* **بي علاقگي يا عود بيماري رواني**
* **رنگ پريدگي شديد**
* **عفونت و درد شديد دندان**
* **درد شكم يا پهلوها**
* **افسردگي شديد**
* **مد فوع خوني**
* **آبسه پستان**
* **تب ولرز**
* **بواسير**

 **شبكه بهداشت ودرمان شهرستان بندر آستارا – واحد سلامت مادران**