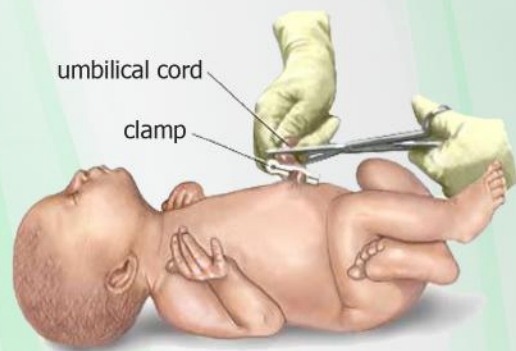


مراقبت ها و علائم خطر مربوط بندناف

مهمترین مسئله در مراقبت بند ناف تمیز و خشک نگه داشتن آن است. هنگام بستن پوشک قسمت بالایی پوشک را تا زده تا بند ناف کاملاً بیرون بوده و در مجاورت هوا قرار بگیرد و باعث خشک شدن زودتر آن شود. بند ناف دستکاری نشود و از کشیدن بند ناف بپرهیزید.

از زدن بتادین و یا روغن زرد به بند ناف جدا خودداری شود. از الکل برای تمیز نگه داشتن بند ناف استفاده نشود.



در ادامه مراقبت ها

• کیسه یخ

برای بهبود تورم یا درد اطراف دهانه‌ی مهبل (واژن)، می‌توان از یخ به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه استفاده کرد. بهتر است برای جلوگیری از آسیب به پوست، بین یخ و پوست یک پارچه‌ی نازک قرار داده شود

• کمپرس سرد و گرم پستان

کمپرس سرد و کیسه‌ی حمام گرم همراه باماساژ ملایم، ممکن است به بهبود التهاب و درد نوک پستان کمک کند. ترک و زخم در پستان یا نوک پستان در واقع باید توسط پزشک فرد ارزیابی شود. زیرا ممکن است علت آن مخمر یا عفونت باکتریایی باشد.

• پوشیدن لباس راحت

استفاده از لباس‌های راحت و گشاد و همچنین استفاده از لباس‌های زیر یک بار مصرف، گذراندن دوران بعد زایمان را راحت‌تر خواهد کرد.

مراقبت های پس از زایمان طبیعی

- تعویض بموقع نوار بهداشتی و لباس زیر
- جهت ضد عفونی کردن لباس زیر استفاده از اتو و یا خشک کردن آن در نور مستقیم آفتاب
- استفاده از حرارت سشوار جهت خشک و ترمیم سریعتر محل بخیه روزی دوبار به مدت ۱۰ دقیقه
- پرهیز از مقاربت تا ۴۰ روز پس از زایمان
- استحمام روزانه ترجیحاً بصورت ایستاده
- پیشگیری از یبوست با مصرف میوه جات، سبزیجات (آلو، انجیر،...) و مایعات فراوان
- شستشوی دستگاه تناسلی بعد از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج از جلو به عقب و در صورت آلودگی محل بخیه ها در هنگام اجابت مزاج میتوانید برای تمیز کردن زخم از سرم شستشو استفاده شود.
- استفاده از قرص آهن و مولتی ویتامین روزانه یک عدد به مدت سه ماه پس از زایمان
- استفاده از آنتی بیوتیک و مسکن تجویز شده توسط پزشک
- مراجعه مجدد به مراکز بهداشتی درمانی جهت چک کردن محل بخیه ها ۱۰ الی ۱۵ روز پس از زایمان



بیمارستان حضرت آیت ا... العظمی گلپایگانی (ره)
مدیریت خدمات پرستاری - آموزش به بیمار



بهداشت مادر و مراقبت های لازم از بند ناف نوزاد



تهیه کننده:
واحد آموزش به بیمار و ارتقای سلامت همگانی

www.golpaygani-h.ir

۰۲۵ ۳۱۶ ۱۱۱۱

بند ناف نوزاد چه زمانی می افتد؟؟

بند ناف معمولاً ۳ روز مرطوب باقی می ماند و قسمت بالایی آن شروع به خشک شدن میکند و در روز هفتم تا دهم تولد نوزاد می افتد اما اگر این مدت طولانی تر نیز گردید نگران نبوده و برای افتادن بند ناف عجله نداشته باشید.



روند بهبودی
بند ناف نوزاد

منابع:
کتاب داخلی و جراحی برونر و سودارث
better health

علائم هشدار و زنگ خطر در مورد بند ناف نوزاد

- در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید
- ورم و قرمزی ناف و اطراف آن
 - تب و بی حالی نوزاد
 - خونریزی از بند ناف
 - وجود چرک و خون بند ناف حتی بعد از پاک کردن آن
 - استشمام بوی بد از بند ناف
 - تاخیر در افتادن بند ناف بیشتر از ۱۵ روز

