

بسمه تعالی

مراقبت های پس از زایمان:

با آرزوی سلامتی برای شما و نوزاد دلبندتان لطفاً به موارد زیر بعد از زایمان توجه داشته باشید:

تغذیه: ۲ ساعت بعد از زایمان طبیعی بدون

عارضه، مادر می تواند رژیم غذایی کاملاً طبیعی داشته باشد. بهتر است ابتدا خرما، چای کم رنگ، آب میوه طبیعی و سپس غذاهای گرم مانند حریره برنج و بادام یا سوپ نرم مصرف کند. از مصرف مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات در روزهای اول پس از زایمان خودداری شود. بهتر است در زمان شیردهی از مصرف مواد غذایی مانند سیر و پیاز، کلم و ادویه جات خودداری نمایید.

اجابت مزاج: مادر ۲ تا ۴ ساعت پس از

زایمان طبیعی باید دفع ادرار داشته باشد و باید قبل از ترخیص از بیمارستان دفع مدفوع نیز داشته باشد.

تغییرات خلق و خو: برخی مادران در

چند هفته اول پس از زایمان دچار تغییرات خلقی شده و درجاتی از افسردگی پیدا می کنند که در صورت تداوم این حالات و مشکلات پس از ۲ هفته به روان پزشک مراجعه شود.

یبوست:

دچار یبوست شوید. به محض شروع فعالیت روزانه این مشکل از بین می رود. رژیم غذایی مناسب و مصرف غذاهای دارای فیبر مانند سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک می کند. در صورت ادامه این مشکل به پزشک مراجعه کنید.

استحمام و مراقبت از بخیه ها:

مادران باید از ماندن طولانی مدت در حمام و نشستن روی زمین خودداری کنند و یک هفته تا ۱۰ روز پس از زایمان جهت کنترل بخیه های زایمان طبیعی و یا کشیدن بخیه سزارین به پزشک مراجعه کنند. در صورت قرمزی، تورم، ترشح، درد شدید، باز شدن محل بخیه ها یا تب و لرز فوراً به بیمارستان مراجعه کنید. جهت مراقبت از بخیه ها پس از زایمان طبیعی می توان از سرم شستشو استفاده نمود. روزانه ۳ مرتبه محل بخیه ها شسته و خشک شود. می توان از باد ملایم سشوار با فاصله ۲۰ سانتی متر جهت خشک کردن محل بخیه ها استفاده نمود.

میزان خونریزی:

چند روز اول در حد پیوند و بعد از آن در حد لکه بینی طبیعی می باشد. در صورت ادامه خونریزی و خونریزی بیش از حد معمول به بیمارستان مراجعه کنید.

مراقبت از پستان ها و شیردهی:

ابتدا دست های خود را با آب و صابون بشوید و به نوبت و مرتب از هر دو پستان به نوزاد خود شیر دهید. در صورت عدم شیردهی مکرر احتمال احتقان پستان ها وجود دارد که باعث تجمع شیر در پستان ها می شود که در روز ۳ تا ۵ پس از زایمان به اوج خود می رسد. در صورت تورم، قرمزی، درد شدید پستان ها، زخم و شقاق نوک پستان و یا تب و لرز به پزشک معالج خود اطلاع دهید و فوراً به بیمارستان مراجعه کنید.

نزدیکی پس از زایمان:

تا زمانی که خونریزی مادر ادامه دارد و بخیه ها کاملاً ترمیم نشده و تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد از آن بپرهیزید. به طور روتین توصیه می شود که تا ۴۰ روز تا بهبود بخیه ها از نزدیکی خودداری شود.

علائم خطر پس از زایمان:

خروج ترشحات چرکی و بد بو از واژن، تب و لرز، درد و ورم یک طرفه ساق و ران، افسردگی شدید یا جنون پس از زایمان، درد و تورم و سفتی سینه ها، خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول، درد شکم و پهلوها، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



پمفلت آموزشی مادران

نمود مراقبتی پس از زایمان طبیعی



مصرف دارو:

مادران پس از زایمان طبیعی که بخیه دارند، علاوه بر مراقبت از بخیه ها باید کپسول سفالکسین هر شش ساعت تا ۵ روز مصرف نمایند. مصرف قرص آهن نیز تا ۳ ماه بعد از زایمان الزامی است.

ورزش:

مادر چند ساعت پس از زایمان طبیعی می تواند فعالیت سبک خود را به تدریج آغاز کند. پیاده روی آرام و معمول مجاز است. مادران باید بدانند که از انجام ورزش های سنگین خودداری نمایند.



بازگشت قاعدگی:

در صورتی که مادر به نوزاد خود شیر بدهد، قاعدگی ممکن است از دومین ماه پس از زایمان رخ دهد. بعضی از مادران نیز ممکن است در طول زمان شیردهی قاعده نشوند ولی باید توجه داشت که قاعده نشدن از احتمال بارداری کم نمی کند و ممکن است در این مواقع بارداری بدون قاعدگی رخ دهد.

ویزیت پزشک:

مادران عزیز باید یک هفته تا ۱۰ روز بعد از زایمان جهت ویزیت به پزشک معالج خود مراجعه نمایند.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به
ماهداشت کرج

گروه هدف: مادران

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱

تهیه شده: ۱۴۰۳

منبع:

کتاب بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۲۲