

مراقبت های پس از زایمان (طبیعی و سزارین):

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

تغذیه:

۲ ساعت بعد از زایمان طبیعی و ۶ الی ۸ ساعت بعد از سزارین (با نظر پزشک)، 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. در سزارین ۲ ساعت پس از کشیدن سوند و دریافت مایعات مادر باید دفع ادرار داشته باشد و نیز مادران باید قبل از ترخیص از بیمارستان دفع مدفوع نیز داشته باشد.

یبوست: ممکن است در روزهای اول پس از زایمان

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

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. جهت مراقبت از بخیه ها پس از زایمان طبیعی می توان از سرم شستشو استفاده نمود. در زایمان طبیعی، روزانه ۳ مرتبه محل بخیه ها شسته و خشک شود. در سزارین روزانه یک مرتبه محل برش را با آب گرم و صابون بشویید. می توان از باد ملایم سشوار با فاصله ۲۰ سانتی متر جهت خشک کردن محل بخیه ها استفاده نمود. همیشه باید محل زخم را تمیز نگه دارید و لباس تمیز بپوشید.

میزان خونریزی:

چند روز اول در حد پرید 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.

تغییرات خلق و خو:

برخی مادران در چند هفته اول پس از زایمان دچار تغییرات خلقی شده و درجانی از افسردگی پیدا می کنند. حمایت همسر نقش مهمی در بهبود هر چه سریعتر این تغییرات مادر ایفا می کند.



در صورت تداوم این حالات و مشکلات پس از ۲ هفته به روان پزشک مراجعه شود.

مراقبت از پستان ها و شیردهی:

ابتدا دست های خود را با آب و صابون بشویید و به نوبت و مرتب از هر دو پستان به طور کامل، به نوزاد خود شیر دهید. در صورت عدم شیردهی مکرر احتمال احتقان پستان ها وجود دارد که باعث جمع شدن 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:

به طور طبیعی توصیه می شود که در زایمان طبیعی تا ۴۰ روز و تا بهبود بخیه ها و در سزارین تا ۶ الی ۸ هفته بعد از سزارین از نزدیکی خودداری شود.

علامت خطر پس از زایمان:

خروج ترشحات چرکی و بد بو از واژن، تورم قرمزی ترشح از ناحیه سزارین، تب و لرز، درد و ورم یک طرفه ساق و ران، افسردگی شدید 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 به پزشک مراجعه کنید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



خود مراقبتی مادر پس از زایمان (طبیعی و سزارین)



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
ماهدشت کرج

گروه هدف: مادران

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱

تهیه شده: ۱۴۰۳ - بازبینی شهریور ۱۴۰۴

منبع:

کتاب بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۲۲

مصرف دارو:

مادران پس از زایمان طبیعی و سزارین به دلیل بخیه، 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. تمام موارد دارویی با دستور و نظر پزشک می باشد

فعالیت مادر:

مادر چند ساعت پس از زایمان طبیعی می تواند فعالیت سبک خود را به تدریج آغاز کند و در سزارین ۶ الی ۸ ساعت بعد از عمل، بنا به دستور پزشک با کمک از تخت خارج شود بعد ترخیص پیاده روی آرام و معمول مجاز است. مادران باید بدانند که از انجام ورزش های سنگین خودداری نمایند.

