

دوران پس از زایمان به ۴۲ روز اول پس از زایمان گفته می شود این دوران برای مادر و نوزاد و خانواده بسیار حساس میباشد.می باشد.

مراقبتهای دوران پس از زایمان طبیعی

- در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان از بستر برخاسته و حرکت کنید.
- جهت استراحت و خواب کافی مخصوصا شبها از همسر و بستگان خود کمک بخواهید.
- تا ۴ هفته از انجام کارهای سنگین یا حمل بار سنگین خودداری کنید.
- غذای ساده و مایعات فراوان میل نمایید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید
- در دوران شیردهی از گرفتن رژیم غذایی بپرهیزیدو غذا را در حجم کم و تعداد وعده های بیشتر میل کنید
- از خوردن غذاهای چرب ، نفاخ و دیرهضم خودداری کنیدو با انجام حرکات زود هنگام پس از زایمان و داشتن رژیم غذایی مناسب شامل سبزیجات و میوه ها از ابتلا به یبوست پیشگیری کنید.
- پس از هر بار اجابت مزاج و دفع ادرار ناحیه تناسلی خود را از جلو به عقب بشویید و به همین ترتیب با دستمال خشک کنید.

- در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان به مدت ۲۰ دقیقه جهت کاهش درد از کمپرس سرد استفاده کنید.
- در زمان نشستن یک بالش کوچک در زیر باسن خود قرار دهید.
- به صورت ایستاده دوش بگیرید و محل بخیه های خود را به آرامی با آب و صابون بشوئید.و به صورت مرتب نوار بهداشتی خود را عوض کنید.
- از ورزش گگل (انقباض و شل کردن عضلات لگن)برای تسریع بهبود زخم خود استفاده کنید.
- محل بخیه را خشک و تمیز نگهدارید از شورت های نخی و توری که جریان هوا در آن منتشر می گردد استفاده کنید.
- در زمان ادرار کردن جهت کاهش درد از آب گرم استفاده کنید.
- ناخنهای خود را کوتاه نگه دارید .
- ترمیم بخیه ها ممکن است دو هفته طول بکشد بنابراین مراقبتهای را تا زمان بهبودی ادامه دهید.
- در صورت وجود ترشح چرکی یا باز شدن بخیه ها به پزشک یا مامای خود مراجعه کنید
- محل بخیه های تناسلی را با سرم شستشو تمیز نمایید.

- لباسهای زیر و نوار بهداشتی را زود به زود عوض کنید تا دچار عفونت نشوید
- تا ۳ هفته پس از زایمان از روابط جنسی پرهیز نمایید.
- نحوه مصرف داروها و مکملهای تجویز شده
- به مدت سه ماه پس از زایمان ، روزانه یکعدد قرص آهن و قرص مولتی ویتامین ساده یا مینرال استفاده نمایید.
- داروهای تجویز شده پزشک را طبق دستور میل نمایید.
- استحمام: زمانیکه احساس کردید توانایی لازم را دارید می توانید دوش بگیرید.
- افسردگی پس از زایمان: چنانچه پس از زایمان احساس بی قراری یا ناراحتی کردید یا نسبت به خود و یا نوزادتان احساس غیر طبیعی داشتید با همسر و اقوام خود صحبت نمایید و در صورت تشدید علائم سریعا به پزشک مراجعه کنید
- زمان مراجعه بعدی شما : پزشک یا مامای شما در زمان ترخیص به شما توصیه می کند که برای ویزیت به وی مراجعه کنید. بهترین زمان ویزیت پس از زایمان ۵-۳ روز پس از زایمان می باشد
- ✓ مراقبت بار اول: روز اول تا سوم پس از زایمان



خود مراقبتی در منزل پس از زایمان طبیعی

کد شناسه: wd-pf-59



مشاور علمی: دکتر هتاو قاسمی طهرانی فوق تخصص زنان و ناباروری

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز آموزشی و درمانی شهید بهشتی اصفهان

بازبینی زمستان ۱۳۹۹

- خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
- درد و تورم و سفتی پستانها
- درد و ورم یک طرفه ساق پا
- عفونت، آبسه و درد شدید دندان
- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- درد، سوزش و ترشح از محل بخیه ها
- درد شکم و پهلوها
- افسردگی شدید
- سوزش و درد هنگام ادرار کردن
- عدم دفع ادرار و مدفوع پس از زایمان

منبع: پرستاری بهداشت مادران و نوزادان لودرمیک ۱۳۹۸

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره:

۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ تا ۰۳۱-۲۳۵۴

✓ مراقبت باردوم: روز ۵ تا ۲۱ پس از زایمان

✓ مراقبت بار سوم: روز ۴۲ تا ۶۰ پس از زایمان

❖ لازم است در سه نوبت این مراقبتها را از نزدیکترین مرکز بهداشتی

درمانی، مطب متخصص زنان و یا دفتر کار مامایی دریافت کنید.

❖ در صورتیکه در دوران بارداری یا زایمان دچار بیماری یا عارضه ای

باشید ممکن است به شما توصیه شود که زودتر مراجعه کنید. پیگیری

های ۶ هفته بعد از زایمان مربوط به دیابت و فشار خون بارداری و کم

کاری تیروئید ناشی از بارداری را فراموش نفرمایید.

جلوگیری از بارداری و فاصله بین فرزندان

بهترین زمان برای بارداری مجدد ۳ سال پس از تولد فرزندان می باشد. زیرا

بدن مادر در این زمان می تواند ذخائر خود را که با بارداری و زایمان از

دست داده است، جبران نماید.

در مورد نحوه استفاده از روش فاصله گذاری بین فرزندان می توانید به مرکز

بهداشتی نزدیک محل زندگی خود مراجعه نمایید.

مادر گرامی به محض مشاهده هر کدام از علائم زیر در اسرع

وقت به پزشک، ماما یا پرسنل مراکز بهداشتی مراجعه نمایید.