

شش هفته اول بعد از زایمان دوره نقاهت پس از زایمان (نفاس) نامیده می شود. در این مدت لازم است مادر در چند نوبت توسط کارکنان بهداشتی مراقبت شود. آشنایی مادران با مراقبت‌های پس از زایمان به ایشان کمک می کند تا دوران نقاهت پس از زایمان را به دور از هر گونه خطری سپری نمایند.

خود مراقبتی پس از سزارین در منزل

تغذیه:

در روزهای اول پس از زایمان تا زمان برقراری دفع مدفوع از غذاهای نفاخ (شیر، حبوبات، سبزیجات خام مثل کلم و آب میوه های غیر طبیعی مانند ساندیس) استفاده نشود. در هفته های اول پس از زایمان برای جبران خون از دست رفته در رژیم غذایی مادر پروتئین فراوان (کباب، جوجه، گوشت و مرغ آب پز) وجود داشته باشد و مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین تا ۳ ماه ادامه یابد. برای جلوگیری از یبوست و کاهش عوارض روده ای، راه رفتن در اولین فرصت و استفاده از غذاهای ملین (

روغن زیتون، انجیر و آلوئ خیس خورده، سبزیجات پخته شده مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آناناس و) و مصرف آب به میزان کافی توصیه می شود. جهت جذب بیشتر ، بهتر است قرص آهن با ویتامین C مثل آب میوه های طبیعی مصرف شود و حداقل یک ساعت با مصرف چای و لبنیات و مکمل کلسیم فاصله داشته باشد.

درد شانه:

این نوع درد گذرا است و به دلیل ضربه وارد شدن به ماهیچه های شکم در طول زایمان بروز می کند. که با استراحت و مصرف مسکن مجاز و کیف اب گرم برطرف میگردد.

مراقبت‌های بهداشتی:

روز سوم پانسمان محل زخم را برداشته و دوش ایستاده گرفته شود. محل زخم را می توان با شامپو ملایم شستشو داد. زخم باید خشک نگه داشته شود. می توان از باد گرم سشوار در فاصله ۳۰ سانتی متری از محل زخم بهره برد. در صورت قرمزی یا

افزایش گرمی، ترشح یا احساس وجود مایع در زیر پوست یا تب بیش از ۳۸ درجه، به پزشک متخصص مراجعه نمایید.

در صورت داشتن شکم بزرگ تا زمان جوش خوردن محل بخیه ها بهتر است از شکم بند استفاده شود تا لبه های زخم روی هم نیفتد و عفونت نکند.

ترشحات زنانه در چند روز اول پس از زایمان قرمز رنگ و بعد از ۳ الی ۴ روز کم رنگ تر میشود و تا ۴ هفته ممکن است ادامه یابد. در صورت خونریزی شدید بیش از حد قاعدگی همراه با تکه های بزرگ لخته و یا اگر در کمتر از یک ساعت نوار بهداشتی کاملا به خون آغشته گردد به پزشک مراجعه کنید. جهت تسریع بهبودی، در ساعات خواب نوزاد شما نیز استراحت داشته باشید.

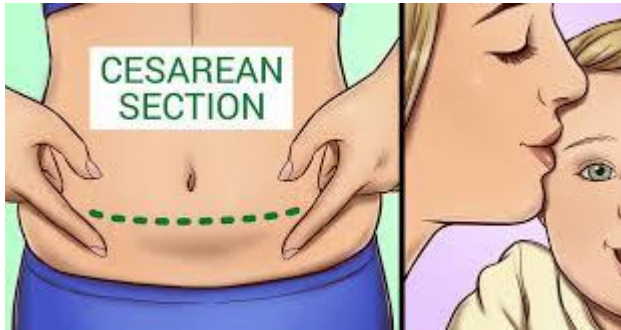
تنظیم خانواده:

تماس جنسی را می توان ۴ الی ۶ هفته بعد از زایمان انجام داد. در مورد جلوگیری از بارداری با پزشک



خود مراقبتی پس از سزارین در منزل

کد شناسایی: wd-pf ۰۵



مشاور علمی: دکتر صفورا روح الامین فوق تخصص

زنان و زایمان

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مرکز آموزشی و درمانی شهید بهشتی اصفهان

بازنگری زمستان ۱۳۹۹

• درد، تورم و سفتی پستانها

• درد و ورم یک طرفه ساق پا و ران

• افسردگی شدید و عدم تمایل به مراقبت از

نوزاد

چند توصیه مهم:

پیگیری و انجام آزمایشاتی مانند چک قند خون و

تیروئید در صورت صلاحدید پزشک

در صورت ابتلا به فشار خون بارداری علائم خطر

مانند سردرد، سرگیجه و سوزش سردل را بدانید و

در صورت ایجاد این علائم سریعاً به پزشک معالج

مراجعه نمائید و از نظر قلب و عروق و مسائل

روانشناختی بررسی شوید.

داروهای تجویز شده زمان ترخیص توسط پزشک

معالج خود را تهیه و طبق دستور استفاده نمائید.

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره:

۰۳۱-۲۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-

خود قبل از ترخیص و در ویزیت پس از زایمان

صحبت شود.

فعالیت‌های ورزشی:

پیاپیاده روی ۱ الی ۲ هفته و ورزشهای تقویت عضلات

شکم ۳ هفته پس از زایمان شروع می شود. در

کسانی که ورزش و شیردهی مناسب دارند برگشت

وزن به میزان قبل از بارداری تا ۶ ماه پس از زایمان

اتفاق می افتد. در صورت بروز خستگی هنگام

ورزش استراحت نمائید.

علائم خطر پس از زایمان که با وقوع هر یک سریعاً

باید به پزشک مراجعه نمود:

• تب و لرز

• سردرد، سرگیجه و رنگ پریدگی

• تورم و ترشح همراه با قرمزی محل بخیه

• خونریزی بیش از قاعدگی در هفته اول و دوم

• سوزش و درد هنگام ادرار یا عدم دفع ادرار یا

بی اختیاری ادرار و مدفوع

• خروج ترشحات چرکی بد بو از واژن