

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 مراقبت های 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 زایمان طبیعی 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. میوه هایی مثل سیب، موز و انار و آب انار و آب سیب به سبب یبوست زایی بهتر است تا ۱۰ روز استفاده نشوند. در هفته های اول پس از زایمان برای جبران خون از دست رفته و کم خونی 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 آلوی خیس خورده، سبزیجات پخته شده مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آناناس و) و مصرف آب به میزان کافی توصیه می شود.

مراقبتهای بهداشتی:

ناحیه تناسلی پس از هر بار دفع ادرار و اجابت مزاج به ویژه در طول مدت خونریزی با آب شسته شود (در صورت تورم محل بخیه با سرم نمکی مخصوص شستشو محل بخیه ها را بشوید) و پس از آن محل بخیه ها را خشک نمایید. از چراغ مطالعه یا باد گرم سشوار با رعایت فاصله مناسب، ۳ نوبت در روز هر نوبت به مدت ۲۰ دقیقه جهت ترمیم زودتر بخیه ها استفاده کنید. بخیه محل پرینه در زایمان طبیعی نیاز به کشیدن ندارد و خود به خود جذب می شود. با تعویض لباس زیر و نوار بهداشتی خود در فواصل کوتاه و خشک نمودن لباسهای زیر در معرض آفتاب و یا به وسیله اتو از بروز عفونت در محل بخیه ها جلوگیری کنید. بهتر است حدود ۶ ساعت بعد از

زایمان طبیعی دوش ایستاده گرفته شود. حمام کردن میتواند در روزهای بعد نیز تکرار شود. ترشحات 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 یا نزدیکترین واحد درمانی مراجعه کنید. جهت تسریع بهبودی، در ساعات خواب نوزاد شما نیز استراحت داشته باشید.

تنظیم خانواده:

تماس جنسی را می توان پس از متوقف شدن ترشحات و خونریزی ۴ الی ۶ هفته بعد از زایمان انجام داد. در مورد جلوگیری از بارداری با پزشک خود قبل از ترخیص و در ویزیت پس از زایمان صحبت شود.

فعالیتهای ورزشی:



خود مراقبتی در منزل پس از زایمان طبیعی

کد شناسایی: wd-pf-04



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

پیگیری انجام آزمایشاتی مانند چک قند خون و آزمایش تیروئید در صورت صلاحدید پزشک باشد.

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 نمایید.

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره:

۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-

پیاپیاده روی ۱ الی ۲ هفته و انجام 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 نمایید.

علائم خطر پس از زایمان که به محض وقوع هر یک باید سریعاً به پزشک مراجعه شود:

- 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 کردن یا عدم دفع ادرار یا بی اختیاری ادرار و مدفوع
- خروج ترشحات چرکی بدبو از واژن
- درد، تورم و سفتی پستانها
- درد و ورم یک طرفه ساق پا و ران
- افسردگی شدید و عدم تمایل به مراقبت از

نوزاد