

روزهای بعد از زایمان روزهای شیرینی است و با وجود اینکه مادر احساس سبکی می کند، اما وارد یک مرحله دیگری می شود که نیاز به مراقبت های ویژه ای دارد. این مراقبت ها شامل موارد زیر هستند :

❖ مراقبت های بهداشتی :

۱= در زایمان طبیعی ممکن است ناحیه پرینه (ناحیه بین مقعد و واژن) را برای آسان شدن خروج نوزاد برش بزنند و بعد بخیه زده شود که این بخیه به اندازه بخیه سزارین عمیق نیست. به همین علت در مدت کوتاهی جوش می خورد (حدود ۳ هفته بعد از زایمان) روی بخیه هایتان حتی الامکان ننشینید.

۲= در صورتی که بخیه ها التهاب و ورم داشته باشند، از کمپرس سرد می توانید استفاده کنید.

۳= بعد از دستشویی بخیه ها را با آب ولرم شست و شو دهید و با دستمال به آرامی خشک کنید.

۴= بخیه ها را دستکاری نکنید و بدون مشورت با پزشک پماد و کرم و ... استفاده نکنید.

۵= تا زمان بهبودی بخیه ها و قطع خونریزی نزدیکی نداشته باشید.

۶= روزانه ۲ مرتبه محل بخیه ها را با آب ولرم و صابون بچه شست و شو دهید.

۷= از نوار بهداشتی ساده و بزرگ بدون رویه مشبک استفاده شود و هر دو تا ۴ ساعت یکبار عوض کنید.

۸= اگر تب و لرز داشتید و یا خونریزی و ترشحات واژینال شما بدبو بود به پزشک مراجعه کنید.

❖ تغذیه مناسب :

۱= شما به عنوان فردی که تازه زایمان کرده اید و در و در دوران شیردهی هستید باید تغذیه ای مناسب داشته باشید.

۲= در روز های اول بعد از زایمان فعالیت شما کمتر است و امکان پیوست وجود دارد که ممکن است باعث آسیب به بخیه ها شود، پس سعی کنید به اندازه کافی فعالیت داشته باشید و از غذاهای حاوی فیبر و سبزیجات و مایعات فراوان در روغن زیتون استفاده شود.

۳= مصرف مکمل آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه بعد از زایمان ادامه دهید.

❖ فعالیت :

۱= بلافاصله بعد از زایمان، فعالیت سنگین را شروع نکنید و وسایل سنگین را بلند نکنید. استراحت کافی داشته باشید. زمانی از روز که نوزاد شما خواب است به استراحت بپردازید.

۲= هرگز به مدت زیاد در رختخواب ننمایید، جهت جلوگیری از لخته در عروق مدت کوتاهی در منزل پیاده روی کنید.



مرکز آموزشی درمانی، بیمارستان سینا
شهرستان زرند



مراقبت های بعد از زایمان طبیعی

گروه هدف: بیماران
واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری : زمستان ۱۴۰۳

❖ علائم خطر بعد از زایمان:

در صورت داشتن هر یک از علائم خطر که ذکر شده است، حتما به زایشگاه یا پزشک مراجعه کنید.

- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول

- درد شدید در ناحیه واژن یا بخیه ها

- تنگی نفس و درد قفسه سینه

- درد شدید یا گرمی مداوم در پاها یا ورم یک طرفه ساق پا

- سرگیجه و رنگ پریدگی و سردرد

- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

- خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن

- تب و لرز

منبع:

درسنامه پرستاری مادر و نوزاد لیفر

❖ روش پیشگیری مناسب :

لازم است. مادرانی که به فرزندان خود شیر می دهند، ۴۰ روز پس از زایمان و مادرانی که از شیر کمکی استفاده می کنند، ۲۱ روز بعد از زایمان پیشگیری متناسب با وضعیت خود را با کمک ماما یا پزشک انتخاب کند.

مادران گرمای توجه داشته باشید که نداشتن قاعدگی تضمینی برای عدم بارداری نیست و احتمال باردار شدن شما وجود دارد.

❖ مقابله با غم بعد از زایمان:

نباید غم بعد از زایمان را با افسردگی بعد از زایمان اشتباه گرفت و این یک احساس دلتنگی گذرا می باشد که معمولا تا ۱۰ روز پس از زایمان از بین می رود. این احساس کاملا طبیعی است . در طول روز زمان خاصی را به خودتان اختصاص دهید و یادتان باشد که حس مادر شدن شما یکی از بهترین احساس دنیا است.