



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

مراقبت بعد از زایمان طبیعی



شناسنامه ی پرورشور آموزشی

عنوان	مراقبت بعد از زایمان طبیعی
تهیه و تنظیم	مبینا اناری
سمت	کارشناس مامایی
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	۱۴۰۵
ناظر کیفی	

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

- * روز دوم پس از زایمان جهت بررسی زردی نوزاد به متخصص اطفال مراجعه نمایید .
- * روز ۳-۵ پس از تولد نوزاد جهت آزمایش تیروئید (گرفتن خون از پاشنه پای نوزاد) به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید .
- * گریه کردن : نوزادان در چند ماه اول زیاد گریه می کنند . آن ها با گریه کردن ناراحت بودن خود را از وجود مشکل نشان می دهند.

دلایل گریه نوزاد :

- * او گرسنه است حتی اگر دو ساعت قبل شیر خورده است .
- * پوشک او خیس یا کثیف است .
- * اتاق خیلی گرم است .
- * اگر فرزند شما چند ساعت متوالی به خصوص بعد از ظهر گریه می کند ممکن است از درد های حاد و دوره ای شکمی در رنج باشد ، حتما به پزشک مراجعه کنید .
- * ۲۴ ساعت پس از تولد نوزاد را جمام کنید .
- * بند ناف نوزاد همیشه تمیز باشد .

شماره تلفن بیمارستان: ۵۰-۳۳۳۳۶۱۴۶

داخلی بخش پست پارتوم: ۲۳۲۹

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



افسردگی خفیف

معمولا در چند روز اول پس از زایمان ممکن است احساس تغییرات خلقی به صورت حالت افسردگی در خانم تازه زایمان کرده ایجاد شود که به علت خستگی و مواجهه با مسئولیت های جدید است و در عرض ۱۰ روز پس از زایمان از بین می رود اما چنانچه مشکلات خلقی و افسردگی بسیار جدی و طولانی مدت باشد مشاوره با روانپزشک الزامی می باشد .

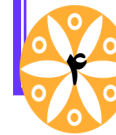
قاعدگی

احتمالا قاعدگی در عرض ۸-۶ هفته پس از زایمان شروع می شود . و تخمک گذاری می تواند بدون خونریزی قاعدگی هم رخ دهد پس زانی که تازه زایمان کرده اند حتما باید با شروع نزدیکی از یک وسیله مطمئن پیشگیری از بارداری از طریق مراجعه به مرکز بهداشتی استفاده نمایند .

مراقبت های پس از زایمان را جدی بگیرید و به متخصص زنان یا ماما مراجعه نمایید :
اولین مراقبت : ۳-۵ روز پس از زایمان
دومین مراقبت : ۱۵ روز پس از زایمان
سومین مراقبت : ۴۰ روز پس از زایمان
تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف قرص آهن را ادامه دهید .

مراقبت از نوزاد

- * خشک نگه داشتن محل بندناف ضروری است . از ناف بند استفاده نکنید و از زدن هرگونه دارو یا بتادین با ... بر روی بند ناف خودداری کنید .
- * پس از شیر خوردن نوزاد را در حالت عمودی نگه دارید و آرام به پشت او بزنید تا آروغ بزند .



مراقبت بعد از زایمان طبیعی

مراقبت بعد از زایمان طبیعی

دوره پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم در زندگی مادر می باشد. مراقبت صحیح در طی این ۸-۶ هفته در سلامت مادر و رشد و تکامل نوزاد تاثیر بسیار زیادی دارد.

مراقبت از پرینه (ناحیه تناسلی)

- * ناحیه تناسلی را از جلو به عقب تمیز کنید ، اکثر بخیه ها پس از ۵ روز جذب می شوند ، پس از حمام کردن بخیه ها را با حوله خشک کنید .
- * قرار دادن کیسه یخ بر روی پرینه ممکن است در صورت وجود پارگی یا اپی زیاتومی به کاهش ادم و ناراحتی در طی ۲۴ ساعت اول پس از زایمان کمک کند .
- * در صورت درد شدید در ناحیه پرینه ، واژن یا مقعد حتما به پزشک مراجعه نمایید
- * بعد از ۲۴ ساعت پس از زایمان می توان برای کاستن از ناراحتی موضعی از حرارت مرطوب و شستشو با آب ولرم دو بار در روز استفاده کرد .
- * برش اپی زیاتومی (محل بخیه ها) به طور طبیعی ترمیم پیدا می کند .

- * در صورت داشتن علائمی مانند توده قابل لمس در مدخل واژن یا پشت و مشکلاتی در دفع ادرار جهت بررسی بیشتر به ماما یا پزشک مراجعه نمایید .
- * جهت جلوگیری از یبوست و زور زدن از روغن زیتون و انجیو و آلوی خیس خورده به همراه میوه ای جات و سبزیجات فراوان استفاده کنید . سعی کنید به میزان زیاد آب مصرف کنید چرا که به رفع یبوست کمک می کند و از طرفی به علت شیردهی و خونریزی به جایگزینی حجم مایعات نیاز دارید .
- * در صورت تب بالای ۳۸ درجه ، تهوع ، استفراغ شدید ، ادرار دردناک و سوزش ادرار ، درد ، تورم و حساسیت در ساق پاها ، خونریزی شدید و غیر عادی و پستان های حساس و گرم حتما به پزشک مراجعه نمایید .

فعالیت و استراحت

- * در طول دو هفته پس از زایمان استراحت نمایید .
- * فعالیت های غیر ضروری مثل بالا رفتن از پله ها را محدود نمایید .
- * ده روز پس از زایمان می توانید کار های خانگی سبک را انجام دهید با این حال اجسام بیشتر از ۳-۴ کیلوگرم را بلند نکنید . اگر بیش از حد فعالیت کنید خونریزی شما افزایش خواهد داشت.

از رابطه جنسی ۴-۶ هفته پس از زایمان خودداری کنید .

مراقبت از پستان ها

- * برای مراقبت از پستان ها استفاده از سینه بند با سایز مناسب توصیه می شود .
- * در زمانی که دچار احتقان پستان به علت تب شیر هستید برای برطرف شدن درد و ناراحتی استفاده از کیسه سرد و مسکن خوراکی به مدت ۱۲ تا ۲۴ ساعت توصیه می شود .
- * تخلیه پستان توسط مادر یا شیردهی به نوزاد در این زمان کمک کننده است.

ترشحات واژینال

در چند روز اول پس از زایمان این ترشحات قرمز و روشن هستند و پس از ۳-۲ روز صورتی رنگ شده و از مقدار آن کاسته می شود و در عرض ۱۰ روز ترشح به رنگ سفید یا زرد تغییر می کند و مقدار آن به تدریج کاهش می یابد تا کاملا در عرض ۶ هفته پس از زایمان متوقف گردد.

ورزش

پیاده روی ورزش مناسبی برای شما است ، ۱۰-۵ دقیقه پیاده روی آرام کمک خواهد کرد تا بدنتان به حالت اول باز گردد و از ایجاد لخته خون پیشگیری می شود .

