



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

مراقبت های بعد از زایمان



شناسنامه ی پرورشور آموزشی

عنوان	آموزش های لازم به مادران در رابطه با مراقبت های بعد از زایمان
تهیه و تنظیم	نرگس شرفی
سمت	کارشناس مامایی
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی



مواد غذایی مؤثر در افزایش شیر مادر:

- * برخی از مواد غذایی می تواند در افزایش شیر مادر موثر واقع شود، این مواد در افراد مختلف با هم فرق می کند.
- * مواد غذایی مانند: سوپ جو، حبوبات به ویژه ماش، سبزیجات به ویژه شوید و شنبلیله، لبنیات، زیره و رازیانه.
- * مایعات مانند: ماءالشعیر و چای از این جمله اند.

شماره تلفن بیمارستان: ۵۰-۳۳۳۳۶۱۴۶

داخلی بخش پست پارتوم: ۲۳۲۹

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir

نگهداری شیر مادر:

شیر دوشیده شده را می توان تا ۴۸ ساعت در یخچال، دو هفته در جا یخی یخچال، سه ماه در فریزرهای خانگی و شش ماه در فریزرهای صنعتی نگهداری کرد. شیر مادر در حرارت اتاق، دور از آفتاب و منبع حرارتی تا چهار ساعت قابل استفاده است. ظرف محتوی شیر فریزر شده را باید زیر آب ولرم به آرامی حرکت داد و شیر ذوب شده را حداکثر تا ۳۰ دقیقه بعد مصرف کرد



مراقبت های بعد از زایمان

مراقبت های بهداشتی در طی دوره ی پس از زایمان:

استحمام پس از زایمان:

دوش گرفتن پس از زایمان برای زنان با زایمان طبیعی دو ساعت پس از زایمان به صورت ایستاده در حمام با مواظبت و احتیاط لازم برای جلوگیری از لغزش روی کف حمام باشد. زنانی که به طریقه ی سزارین زایمان نموده اند بهتر است روز ۳-۴ پس از زایمان با حضور یک مراقبت دوش بگیرند.



عفونت پس از زایمان:

عفونت دستگاه تناسلی، پستانها، خفره لگن و شکم، دستگاه ادراری و عروق خونی پس از تولد نوزاد تا ۱۰ روز پس از زایمان را عفونت پس از زایمان گویند. در صورت تب در ده روز اول پس از زایمان بایستی فوراً به پزشک و مامای خود مراجعه کند.

علائم خطر پس از زایمان:

به مادران توصیه می شود، پس از زایمان در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر تا ۶ ماه پس از زایمان به پزشک یا مامای خود مراجعه نمایند:

- * ادرار نکردن تا ۶ ساعت پس از زایمان
- * پستانهای حساس و داغ
- * علائم شوک مانند سردی پاها و دستها، تنفس تند، گیجی و سردرد
- * ترشح بدبو و غیر طبیعی از کانال زایمان
- * تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد
- * تهوع و استفراغ
- * خونریزی شدیدتر از عادت ماهیانه یا متوسط ولی مداوم
- * درد، تورم و حساسیت در ساق پاها



مراقبت از از مادران شیرده و نوزاد:

فواید و مزایای شیر مادر:

- * سهولت دسترسی و عدم نیاز به ضد عفونی کردن وسایل شیر
- * سهولت هضم شیر مادر نسبت به سایر انواع شیر
- * قابلیت جذب بیشتر پروتئین های شیر مادر
- * کاهش خطر بروز اسهال، عفونت تنفسی، اختلال بینایی، عفونت ادراری
- * کاهش خطر دیابت، سرطان پستان، واکنش های حساسیتی، چاقی و بیماریهای روده ای در سنین بزرگسالی کودک شیر خوار
- * کاهش خطر بروز سرطان تخمدان، سرطان آندومتریوز، پوکی استخوان و پیشرفت بیماری آندومتریوز

