

مراقبت بعد از زایمان طبیعی

دوران پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم در زندگی مادر می باشد. مراقبت صحیح در طی این 6 - 8 هفته در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد و سلامت خانواده تاثیرگذار است. همچنین نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکاملی چشمگیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از زایمان در این زمینه نقش بسزایی دارد. آشنایی مادران با مراقبت های پس از زایمان به ایشان کمک می کند تا دوران نقاهت پس از زایمان را بدور از هر گونه خطری سپری نمایند امید است این راهنما پاسخگوی شما مادر عزیز باشد.

نکات زیر در حین مراقبت پس از زایمان طبیعی ممکن است مشاهده شود:

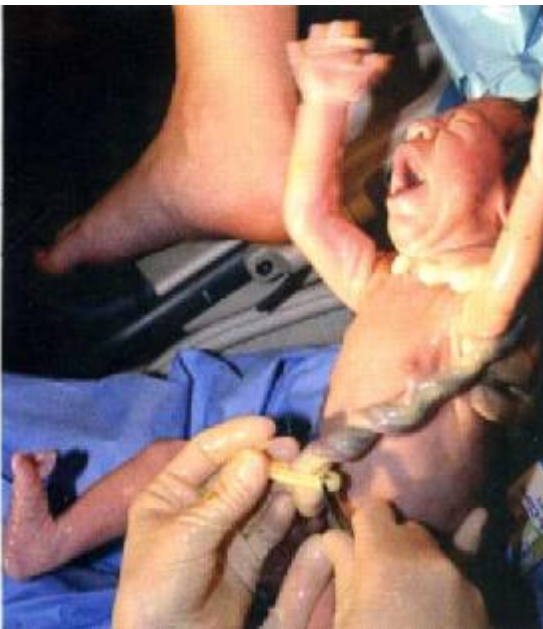
1. تا 24 ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ولی به تدریج از حجم خون کاسته می شود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.
 2. ناحیه تناسلی به علت اپیزیاتومی حین زایمان بخیه می شود. جهت پیشگیری از عفونت محل بخیه لازم است روزی دوبار شستشو با آب ولرم و بتادین انجام گیرد.
 3. جهت دفع ادرار یا اجابت مزاج، از توالت فرنگی استفاده کنید.
- جهت جلوگیری از یبوست و جلوگیری از زور زدن از روغن زیتون و انجیر و آلوی خیس کرده استفاده کنید.

سعی کنید آب به میزان زیاد استفاده کنید چرا که به رفع یبوست کمک می کند و از طرفی به علت شیردهی و خونریزی به جایگزینی حجم مایعات نیاز دارید.

5. داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج خود را طبق دستور مصرف کنید.

6. معمولا اجازه ورزش پس از روز دهم در مراجعه به مطب پزشک معالج داده می شود.

7. در صورت تب، خونریزی شدید و غیر عادی حتما به بیمارستان مراجعه کنید.





بسمه تعالی

راهنمای مادر پس از زایمان طبیعی



کمیته آموزشی بیمارستان آریا

شیردهی به نوزاد

سعی کنید از هر دو سینه به نوزاد خود شیر بدهید.

قبل و بعد از هر بار شیردهی نوک سینه را با آب ولرم بشوئید.

چنانچه حالات غیر طبیعی در سینه دیده شد به بیمارستان مراجعه نمایید.

این علائم عبارتند از:

سفتی سینه، درد، قرمزی و التهاب

برای افزایش شیر خود به میزان فراوان آب بنوشید.



فعالیت و استراحت در دوران پس از زایمان

دوران نقاهت پس از زایمان دوران بسیار حساسی است که با رعایت پاره ای از نکات به خوبی سپری خواهد شد.

به خاطر داشته باشید داشتن استراحت کافی در فواصل فعالیت روزمره به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند سعی کنید در ساعات خواب نوزاد شما نیز استراحت داشته باشید.

از بیدار ماندن تا دیر وقت پرهیزید.

در طی این دوران، معمولاً خانواده و دوستان و آشنایان به دید و بازدید از مادر و نوزاد می پردازند. از حضور در بین بستگان در مدت طولانی پرهیزید چرا که سبب اتلاف انرژی شما می شود.

در منزل از کار سنگین پرهیزید سعی کنید از بلند کردن اشیاء سنگین پرهیزید. فقط نوزاد خود را بلند کنید.