

مراقبت های بعد از زایمان طبیعی

تا ۲۴ ساعت پس از زایمان طبیعی ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ولی بتدریج از حجم خون کاسته می شود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.

درد:

درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیر دهی ممکن است احساس شود. این درد به علت برگشت رحم به حالت اولیه قبل از حاملگی است و قابل تسکین با مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج شماست.



تغذیه مادر پس از زایمان:

توصیه می شود تا ۳ روز پس از زایمان از خوردن غذای های نفاخ مثل میوه خام، آب میوه خام، آب میوه های کارخانه ای چون ساندیس و... حبوبات و پلو و خورشت پرهیزید.

غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب ترند.

در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود. سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید چرا که به رفع یبوست کمک می کند، و از طرفی به علت شیردهی و خونریزی به جایگزینی حجم

مایعات نیاز دارید.

نحوه دفع ادرار و اجابت مزاج:

بهتر است از توالت فرنگی استفاده شود.

میزان فعالیت:

* سعی کنید مرتباً راه بروید چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می کند و هم از یبوست

* بخاطر داشته باشید داشتن استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند.

* سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمائید و از دید و بازدید های طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید.

* از انجام کار سنگین در منزل

اجتناب کنید.

* برخی پزشکان به استفاده از شکم بند اعتقاد ندارند. چنانچه شکم بزرگ باشد میتوان آنرا با پارچه (شال پارچه ای) بست.

زمان شروع ورزش:

معمولاً اجازه انجام ورزش از روز ۱۰ به بعد در اولین ویزیت پزشک معالج توسط پزشک معالج داده می شود.

شیردهی:

مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید.



مرکز بهداشتی شالغریب

بیمارستان شهید عارفیان

گروه هدف : مراجعین

مراقبتهای بعد از زایمان طبیعی



گردآوری و تنظیم:
سوپروایزر آموزشی

تاریخ بازبینی : زمستان سال ۱۳۹۸

شماره پمفلت: ۷۸/DELIVERY



سایت تبیان - انجمن

تخصصی جراحان



در صورت حالات غیر عادی در
سینه مثل سفتی سینه ، درد ،
قرمزی و تب به پزشک معالج
خود اطلاع دهید و به بیمارستان
مراجعه نمایید.

نکات قابل پیگیری :

در صورت مشاهده تب، التهاب
ناحیه اپی زیاتومی (برش داده
شده جهت زایمان راحت تر در
زمان بزرگی نوزاد) یعنی قرمزی،
درد ، ترشح ، تب و خونریزی
شدید و غیر عادی به بیمارستان
مراجعه نمائید . همکاران بخش
زنان و زایمان همه روزه آماده
راهنمایی و مشاوره با شما هستند.

