



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه بعد از زایمان طبیعی از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش زایمان

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۱۰-AC-۰۶

در صورت بروز هریک از علائم زیر به اورژانس مراجعه یا با پزشک خود تماس بگیرید:



- ✓ تب و لرز
- ✓ درد زیر شکم
- ✓ درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها
- ✓ ترشحات بدبو واژینال
- ✓ خونریزی بیش تر از زمان عادت ماهیانه در هفته اول و یا دفع لخته
- ✓ سوزش و تکرر ادرار
- ✓ اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج
- ✓ سر درد و تاری دید
- ✓ قرمزی و گرمی و درد ساق پا
- ✓ احساس درد در قفسه سینه و دشواری تنفس
- ✓ درد، تورم و قرمزی پستان ها
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ افسردگی شدید

پیگیری:



در زمان مقرر به مطب پزشک معالج مراجعه نمایید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز - پرستاری بهداشت مادران و نوزادان

تغییرات احساسی مادر:



برخی از مادران در روزهای اول پس از زایمان، دچار افزایش احساسات می شوند. تحریک پذیری، ناراحتی و اضطراب از علائم رایج این دوران است. برخی از مادران نیز افسردگی خفیف را تجربه می کنند که افسردگی پس از زایمان نامیده می شود و معمولاً زودگذر است و در عرض یک تا دو هفته از بین می رود. در صورت طولانی شدن نیاز به مشورت با پزشک وجود دارد.

مشکلات ادراری در مادر:



بارداری و زایمان ممکن است باعث آسیب به عصب و عضله مثانه شود و مادر ممکن است به دنبال سرفه، کشش، خنده دچار ریزش ادرار گردد. خوشبختانه این مشکل معمولاً با گذشت زمان بهبود می یابد. انجام تمرینات ماهیچه های کف لگن (کگل) بسیار مفید است. برای انجام تمرینات ابتدا عضلات لگن را منقبض کنید مثل زمانی که ادرار خود را نگه می دارید. این حالت را به مدت ۵ ثانیه حفظ نمایید و ۵ ثانیه شل و پنج بار پشت سر هم تکرار نمایید و سپس افزایش دهید تا به ۱۰ ثانیه انقباض و ۱۰ ثانیه شل برسد و حداقل سه بار در روز ۱۰ حرکت انجام دهید.

اجابت مزاج (عملکرد روده ها):



- در هنگام دفع از زور زدن خودداری نمایید.
- جهت پیشگیری از یبوست از مواد غذایی ملین مانند: روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس داده شده و همچنین مایعات فراوان مصرف نمایید.
- از استراحت زیاد خودداری نمایید. قدم بزنید.
- در صورت استفاده از مسکن مایعات فراوان مصرف کنید.

چه مراقبت‌هایی بعد از زایمان طبیعی در منزل باید

رعایت نمایید؟



انقباضات پس از زایمان:

دوران پس از زایمان از حدود یک ساعت بعد از خروج جفت آغاز شده و تا ۶ هفته پس از زایمان ادامه دارد. پس از خارج شدن جفت، انقباضات رحمی خفیف اما با درد کمتر همچنان وجود دارد تا زمانی که رحم به اندازه طبیعی خود برگردد. این دردها در زمان شیردهی بیشتر می شود که با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق می توانید درد را کاهش دهید



رعایت رژیم غذایی:

- رژیم غذایی پر پروتئین مانند: گوشت و مرغ آب پز یا کبابی و پر فیبر مانند: سبزیجات پخته شده را رعایت نمایید.
- برای پیشگیری از یبوست از مواد غذایی ملین مانند روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس داده شده و همچنین مایعات فراوان مصرف نمایید. در صورت دیابتی بودن رژیم غذایی خاص خود را رعایت نمایید تا در ترمیم زخم اختلالی ایجاد نشود.
- از مصرف نوشیدنی های کافئین دار و الکل خودداری نمایید.
- مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را محدود نمایید.
- از گرفتن رژیم جهت کاهش وزن خودداری نمایید.
- از مصرف غذاهای زیر درچند روز اول پس از زایمان خودداری نمایید:
 - مواد غذایی نفاخ مانند: حبوبات، سبوس غلات، میوه و سبزی خام، نوشابه های گازدار و آب مرکبات
 - مواد غذایی چرب و سرخ شده، فست فودها، ادویه ها و چاشنی های تند و محرک

مراقبت از پستان ها:



- قبل از هر بار شیردهی دستان خود را با آب و صابون بشویید.
- در صورت نیاز پستان ها را فقط با آب ولرم شستشو نمایید و یا روزانه فقط دوش بگیرید. از شستشوی مکرر با صابون یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده خودداری نمایید.
- لباس گشاد و راحت بپوشید.
- از پوشیدن سینه بندهای تنگ خودداری نمایید.
- جهت شیر دهی، از هر دو پستان به طور متناوب استفاده نمایید و همواره پستان را تمیز و خشک نگهدارید.
- در چند روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است با مکیدن متناوب نوزاد به تدریج افزایش می یابد.



ترشحات رحم بعد از زایمان:

ترشحات رحم در چند روز اول بعد از زایمان معمولاً زیاد و خونی است . ترشحات به تدریج کم و به رنگ قهوه ای و بعد زرد و سفید تغییر رنگ می دهد. معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد.



شروع عادت ماهانه درمادر:

- اگر مادر به نوزاد از طریق پستان شیر ندهد بعد از گذشت ۶ تا ۸ هفته بعد از زایمان پریود می شود.
- اگر به طور مرتب به نوزاد خود از طریق پستان شیردهد ممکن است سیکل ماهانه به تاخیر بیفتد.
- حداکثر سه هفته پس از زایمان جهت انتخاب روش پیشگیری از بارداری با پزشک خود مشورت نمایید.



مراقبت از پرینه و استحمام:

- رعایت بهداشت فردی در این دوران بسیار مهم است. پس از هر بار اجابت مزاج یا ادرار کردن، ناحیه تناسلی را از جلو به عقب بشویید و همواره خشک نگه دارید.

- محل بخیه ها را با سرم نمکی، شستشو نمایید و سپس با باد سشوآر با فاصله خشک نمایید.
- روزانه حمام نمایید. از کشیدن لیف و یا شستشوی شدید ناحیه پرینه خودداری نمایید.
- از لباس زیر نخی استفاده کنید و روزانه تعویض نمایید.
- لباس های گشاد و راحت بپوشید.
- از پوشیدن شلوار تنگ و چسبان و پلاستیکی خودداری نمایید.
- تا زمان کاهش ترشحات نوار بهداشتی را مرتب تعویض نمایید.
- بخیه های محل برش جذبی بوده و نیاز به کشیدن بخیه نمی باشد.



میزان و محدوده فعالیت:

- در روزهای اول برای کاهش احساس ناراحتی در هنگام نشستن بهتر است بر روی بالش بنشینید.
- از انجام کارهای سنگین خودداری نمایید.
- از بلند کردن اجسام سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته خودداری نمایید.



شروع فعالیت جنسی:

- بعد از چهل روز و تا برطرف شدن کامل خونریزی واژینال و همچنین تا ترمیم کامل محل برش که معمولاً ۴ تا ۶ هفته طول می کشد از فعالیت جنسی خودداری نمایید.
- در صورت احساس ناراحتی ، خشکی یا درد زیاد در هنگام رابطه جنسی حتماً با پزشک مشورت نمایید.