



مراقبت‌های پس از زایمان

مرکز پزشکی آموزشی درمانی امام حسین (ع)



تهران - خیابان شهید مدنی تلفن: ۷۳۴۳۰
روابط عمومی: ۷۷۵۸۵۸۵۰

WWW.EHMC.IR

♦ سرگیجه

♦ درد شدید و ورم ناحیه بخیه‌ها

♦ رنگ پریدگی

♦ درد ساق پا

♦ خونریزی بیش از حد طبیعی یا خونریزی در حد متوسط

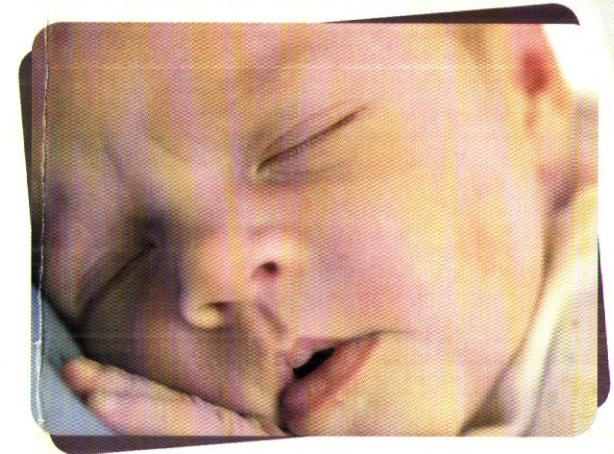
ولی مداوم و یا خونریزی پس از زایمان

♦ علایم شوک مانند سردی دست‌ها و پاها / تنفس تند /

گیجی و سر درد.

با دیدن این علائم سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

همچنین شیردهی باعث تسریع در جمع شدن رحم و کاهش خونریزی می‌شود. از دیگر مزایای شیر مادر در دسترس بودن آن پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های اسهالی و تنفسی در کودکان و همچنین سهل الهضم بودن آن نسبت به شیر خشک یا شیر گاو است.



علائم هشدار در دوران پس از زایمان

♦ تب و لرز

♦ ترشح بدبو و یا تغییر یافته از ناحیه تناسلی

♦ هرگونه درد و قرمزی و تورم در پستان‌ها

دوران پس از زایمان از زمان خاتمه زایمان شروع می‌شود و تا زمانی که تغییرات ایجاد شده در بدن در اثر حاملگی به فرم قبلی خود برگردد ادامه می‌یابد.

توصیه های دوران پس از زایمان

- ✦ شستشوی ناحیه تناسلی با آب پس از هر بار ادرار و اجابت مزاج به ویژه در طول مدت خونریزی.
- ✦ در آغوش گرفتن نوزاد بلافاصله پس از زایمان و به سینه گذاشتن نوزاد.



مراقبت از محل بخیه ها

- ✦ نشستن در لگن آب ولرم روزانه یک تا دوبار به مدت

ده دقیقه هم باعث شستشوی محل زخم می‌شود و هم به ترمیم محل زخم و تسکین درد کمک میکند.

- ✦ استفاده از حرارت ملایم مانند سشوار یا نور لامپ جهت تسریع در بهبود زخم.

✦ تعویض لباس‌های زیر و نوارهای بهداشتی در فواصل کوتاه و شستشو و خشک نمودن آنها در معرض نور خورشید یا به وسیله اتو.

- ✦ برخاستن از بستر و حرکت کردن در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان.

- ✦ پرهیز از زور زدن هنگام اجابت مزاج.

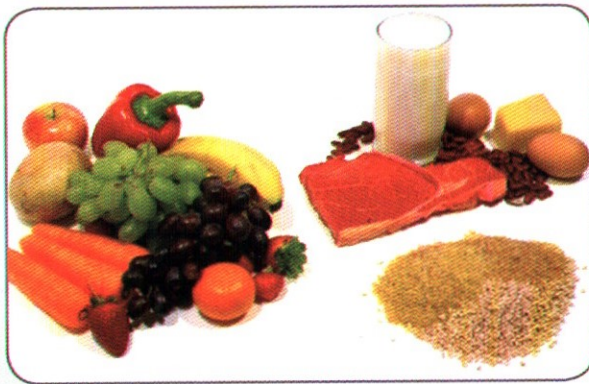
- ✦ جلوگیری از یبوست با نوشیدن آب/مایعات/سبزیجات/میوه‌جات و مواد فیبردار.

تغذیه بهتر، بیشتر و متنوع تر

مادران شیرده باید روزانه از غذاهای مختلف مثل نان و غلات/شیر و لبنیات/گوشت و حبوبات و تخم مرغ/سبزی و میوه به مقدار کافی استفاده کنند. نوشیدن آب و مایعات نیز تا رفع تشنگی لازم است. نوشیدن یک لیوان مایعات

ولرم (مانند چای کمرنگ و شیر ...) ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از هر بار شیر دادن به جریان بهتر شیر در سینه‌ها کمک می‌کند.

معمولاً مادر باید تا ۲۴ ساعت اول پس از زایمان اجابت مزاج داشته باشد. ممکن است به علت احساس درد در ناحیه بخیه‌ها و کاهش فعالیت دستگاه گوارشی زمان اجابت مزاج به تأخیر افتد. مصرف مایعات فراوان و غذاهای حاوی فیبر و سولوز (سبزیجات و میوه‌جات) و مصرف یک لیوان مایعات در ابتدای صبح به بهبود این حالت کمک می‌کند.



فواید شیردهی برای مادران و نوزادان

شروع شیردهی تا نیم ساعت پس از زایمان می‌تواند در ایجاد ارتباط عمیق بین مادر و فرزند کمک کند.