

رژیم غذایی:

رژیم غذایی مادران شیر ده باید کالری و پروتئین بیشتری داشته باشد و مصرف آهن را تا ۳ ماه بعد از زایمان ادامه دهید +

مقاربت:

۲ هفته بعد از زایمان مقاربت را می توان بر اساس تمایل و احساس راحتی شروع کرد ممکن است به دلیل دوران شیر دهی در ناحیه مهبل خشکی ایجاد شود بنابراین قبل از مقاربت بایستی از یک ماده لغزنده استفاده کنید + (ژل لوبریکانت)

پرئود بعدی:

در مادران شیرده اولیه پرئود ممکن است در ماه دوم تا هجدهم بعد از زایمان اتفاق بیافتد +
* استفاده از روشهای پیشگیری از بارداری مناسب را بایستی در هفته سوم بعد از زایمان شروع کنید +

مراجعه بعدی:

معمولاً ۱۰ روز بعد از زایمان جهت ویزیت مجدد به درمانگاه مامایی مراجعه کنید +
۳ هفته بعد از زایمان جهت شروع روشهای پیشگیری از بارداری به درمانگاه تنظیم خانواده مراجعه نمائید +

* بعد از زایمان ممکن است ادرار کردن مشکل و دردناک باشد اما سعی کنید هر چه زودتر این کار را انجام دهید برای بیشتر شدن جریان ادرار برخیزید و راه بروید +

عملکرد روده ها:

ممکن است تا چند روز بعد از زایمان نیاز به اجابت مزاج نداشته باشید و دچار یبوست شوید برای جلوگیری از آن هر چه زودتر تحرک و راه رفتن را شروع کنید این کار موجب تحریک روده ها میشود
آب زیاد بنوشید از سبزیجات فراوان آب آلو و روغن زیتون در رژیم غذایی استفاده کنید +

افسردگی خفیف بعد از زایمان:

بروز افسردگی خفیف بعد از زایمان شایع است که میتواند بعلت ترس و اضطراب حین وضع حمل، درد بعد از زایمان، خستگی ناشی از بی خوابی، ترس از ناتوانی در مراقبت از نوزاد باشد +

* معمولاً با درک و دل گرم کردن مادر توسط اطرافیان مخصوصاً پدر این حالت پس از ۳-۲ روز برطرف میشود ولی اگر باقی ماند یا تشدید شد نیاز به مشاوره با روانپزشک دارد

معمولاً ۶ هفته بعد از زایمان تغییرات جسمی و هورمونی ناشی از ماملگی شما به حالت اولیه بر می گردد

فولریزی:

در چند روز اول بعد از زایمان مقداری خونریزی وجود دارد که کم کم رنگ آن کمرنگتر میشود اگر خونریزی (ترشحات قرمز رنگ) بیش از ۲ هفته ادامه یابد ممکن است به علت باقی ماندن جفت و یا علل دیگر باشد و حتماً بایستی به پزشکتان مراجعه کنید +

دردهای بعد از زایمان:

در طی ۳-۲ روز اول بعد از زایمان رخ می دهد که بعلت جم شدن رحم میباشد این درد در خانم های دارای تعداد زایمان بالا شایع تر است و با شیر خوردن نوزاد از سینه مادر تشدید میشود
* جهت تسکین درد می توانید از یک مسکن مانند استامینوفن استفاده کنید +

عملکرد مثانه:

ممکن است در روزهای اول بعد از زایمان تعداد دفعات ادرار کردن زیاد باشد زیرا بدن در حال از دست دادن مایعات اضافی جمع شده در دوران بارداری است +

هو الشافى



موسسه خدمات درمانى البرز

با آرزوى سلامت روز افزون براى شما

بمقتل آموزشى

مراقبتهای مادر

بعد از زایمان

تهیه کننده : بخش بلوک زایمان

بازنگری: اردیبهشت ۹۶

تنظیم: واحد آموزش

۷- جهت جلوگیری از عفونت محل بخیه ها از آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشکستان استفاده کنید +
۸- ترشح، قرمزی، تورم و درد شدید ناحیه بخیه ها می تواند ناشی از عفونت باشد که بایستی به پزشکستان مراجعه کنید +

۹- بخیه ها از نوع جذب شونده است و نیازی به کشیدن ندارد و معمولاً ظرف ۱۴-۱۰ روز بهبود می یابد التیام کامل محل زخم تا ۳ هفته بعد از زایمان صورت میگیرد +



هشدار: مادر عزیز در صورت مشاهده هر

کدام از علائم زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- ۱- تب و لرز
- ۲- خونریزی شدید
- ۳- اشکال در دفع ادرار
- ۴- ترشح و درد شدید یا باز شدن ناحیه بخیه ها
- ۵- درد شدید شکم
- ۶- درد- تورم و گرمی در ناحیه پاها

توصیه های خود مراقبتی:

پس از ترخیص از بیمارستان می توانید اکثر فعالیتهای روزانه مانند حمام رفتن، رانندگی و کارهای خانه را از سر بگیرید +

مراقبتهای بقیه ها:

۱- در چند ساعت اول پس از ترمیم بخیه ها میتوانید با گذاشتن کیسه یخ بر روی محل بخیه ها درد آن را تسکین دهید، ۲۴ ساعت بعد از زایمان استفاده از گرمای مرطوب (لگن آب گرم) به کاهش درد موضعی کمک می کند +

۲- با خوابیدن در وان گرم و یا نشستن در لگن آب و بتادین محل بخیه ها را تمیز نگهدارید سپس محل بخیه ها را خشک کنید از سشوار یا چراغ مطالعه با فاصله ۳۰ سانتی متر جهت خشک کردن محل بخیه ها می توان استفاده کرد، تا بخیه ها زودتر جذب شود

۳- استحمام بعد از زایمان هیچ ضرری برای بخیه ها ندارد
۴- جهت جلوگیری از فشار به محل بخیه ها می توانید دراز بکشید یا روی حلقه لاستیکی باد شده بنشینید +

۵- هر وقت احساس نیاز کردید فوراً به دستشویی بروید اما زورزنید و بخودتان فشار نیاورید پس از اجابت مزاج دستگاه تناسلی را از اقدام به خلف تمیز کنید +

۶- در صورت نیاز می توان از مسکن جهت تسکین درد محل بخیه ها استفاده نمود +