

دوران نقاهت بعد از زایمان به ۶ تا ۸ هفته اول بعد از زایمان گفته می شود. که طی آن تغییرات فیزیکی و فیزیولوژیکی ایجاد شده در اثر بارداری برگشت می کند.

تغییرات طبیعی بعد از زایمان و مراقبت های آن :

- کاهش حجم
- کاهش وزن به میزان تقریبی ۸ کیلو گرم
- تا ۲۴ ساعت بعد از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجهی وجود داشته باشد ولی به تدریج از حجم خون و قرمزی آن کاسته می شود و بصورت ترشحات بعد از زایمان درمی آید این ترشحات معمولا تا ۲ هفته پس از زایمان ادامه می یابد و به تدریج رنگ آن سفید میشود و تا یک ماه ادامه دارد این ترشحات محیط مناسبی برای رشد میکروب ها است به همین دلیل بهداشت ناحیه تناسلی پس از زایمان بسیار اهمیت دارد. اگر رنگ ترشحات زرد شد و بوی بدی از ترشحات مشاهده شد به پزشک مراجعه کنید.
- ترشح شیر از پستان در ابتدا بصورت آغوز بوده و با گذشت ۳ تا ۴ روز ترشح شیر آغاز میشود. ممکن است بعضی از مادران به خصوص مادرانی که زایمان دوم به بعد دارند پس از زایمان و هنگام شیر دادن به نوزاد احساس درد شدید در

شکم کنند که به آن پس درد گفته می شود که به علت جمع شدن رحم می باشد و یک پروسه طبیعی تلقی می شود اگر میزان درد شدید باشد می توان از مسکنی که پزشک تجویز کرده استفاده شود.

راه افتادن

بعد از زایمان طبیعی مادر به محض اینکه قادر به راه رفتن باشد می تواند از بستر خارج شده و حرکت کند. راه رفتن جهت جلوگیری از لخته شدن خون در رگ ها اهمیت ویژه ای دارد.

استحمام

بعد از زایمان هر وقت که مادر به اندازه کافی احساس قدرت بنماید می تواند دوش بگیرد. بهتر است در روز های اول پس از زایمان از فرو رفتن در وان خودداری کند.

مراقبت از دستگاه تناسلی:

ناحیه تناسلی به علت برش در حین زایمان ممکن است بخیه شود جهت پیشگیری از عفونت این ناحیه باید روزی چند بار با آب و شامپو بچه تمیز شود و بعد با لامپ یا سشوار

خشک شود هیچ نیازی به استفاده از ضد عفونی کننده نیست. ناحیه تناسلی باید در جهت جلو به عقب با دستمال کاغذی تمیز شود. اگر ناحیه دردناک است می توان از مسکن های معمولی از شدت ناراحتی کم کرد. جهت دفع ادرار یا اجابت مزاج بهتر است از توالت فرنگی استفاده شود.

یبوست

یبوست بعد از زایمان شایع است ولی بعد از طبیعی شدن فعالیت روزانه کار روده ها نیز مرتب می شود رژیم غذایی شامل سبزیجات و مواد سلولز دار به رفع یبوست کمک می کند در صورت لزوم داروهای ملین توسط پزشک تجویز می گردد.

تغذیه مادر

مادر در هر زمان که میل به غذا داشته باشد می تواند غذای جامد یا مایع مصرف کند رژیم غذایی وی همان رژیم دوران بارداری هست خانم های شیرده باید حداقل روزی یک لیتر شیر بخورند تا پروتئین و کلسیم و سایر موادی که در نتیجه شیر دادن از دست می دهند تامین گردد.

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان امام موسی کاظم (ع)
شهرستان زرین دشت

مراقبت های پس از زایمان



منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

سایت بیمارستان:

zarrinhosp.sums.ac.ir

| | |
|------------------------|---|
| شناسنامه بروشور آموزشی | |
| عنوان | مراقبت های پس از زایمان |
| واحد | واحد آموزش سلامت همگانی |
| تهیه کننده | فهیمة بروانیا (کارشناس ماما) |
| کد پمفلت | EMKP-IC-004-00 |
| سال تهیه | ۱۴۰۲ |
| ناظر کیفی | بیمارستان امام موسی کاظم (ع) زرین دشت دکتر زهرا گودرزی متخصص زنان ش ن : ۱۵۳۳۸۵ همکار پزشک خانواده - تمام وقت جفرانیا |
| QR CODE |  |

توجه

مادران شیر ده نباید از موادی که طعم شیر را عوض می کند مانند سیر، کلم و ... تا حد امکان استفاده کنند.

ورزش

برای اینکه عضلات شکم و لگن و سایر اعضا که در دوران بارداری و زایمان دچار تغییرات شده اند هر چه زودتر به حالت طبیعی برگردند شروع به تمرین های ورزشی از هفته دوم

پس از زایمان توصیه می گردد.

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

در صورت تب و خونریزی شدید و غیر عادی و ترشحات بد بو حتما به بیمارستان مراجعه کنید.

برای بهبودی سریعتر استراحت و خواب کافی داشته باشید.

