

افسردگی خفیف :

در چند روز اول بعد از زایمان مادر به طور نسبتاً شایع دچار درجاتی از افسردگی گذرا یا دلتنگی بعد از زایمان می شود که معمولاً ۲-۳ روز طول کشیده و خود بخود بهبود می یابد .

پیشگیری از بارداری :

به دلیل اینکه در سه هفته اول بعد از زایمان تخمک گذاری شروع نمیشود پیشگیری از حاملگی در این مدت لازم نیست بعد از این سه هفته بسته به فیزیولوژیک فردی تخمک گذاری ممکن است در زن شیرده بصورت غیر قابل پیش بینی از سر گرفته شود .قرصهای جلوگیری از بارداری که صرفاً پروژسترونی هستند بسیار موثر هستند زیرا بر روی میزان و کیفیت شیر دهی تاثیر نمی گذارند.



همچنین میتوان با استفاده از چراغ مطالعه یا سشوار با حرارت ملایم به فاصله سی سانتیمتر محل بخیه ،سه بار در روز هر بار به مدت ۲۰ دقیقه ناراحتی محل بخیه را کاهش داد.

نوار بهداشتی مرتباً تعویض شود ترشحات جمع شده باعث عفونت میشود .روده ها باید روزانه تخلیه شود . در صورت لزوم میتوان از ملین استفاده کرد .با حرکت زود هنگام و مصرف کا هو و سبزیجات و خشکبار مانند آلو خورشتی در غذا شیوع مشکلات یبوست در دوره نفاس کم میشود .

استحمام :

مادران بعد از ترخیص از بیمارستان برای جلوگیری از انتقال عفونت بیمارستانی بهتر است پس از رفتن به منزل ابتدا دوش گرفته و استراحت در منزل را شروع کند .و در صورت امکان روزانه استحمام کند .

رژیم غذایی :

دو ساعت بعد از زایمان طبیعی در صورت عدم بروز مشکل خاص مادر میتواند بر حسب تمایل مایع بنوشد و غذا بخورد این رژیم مثل رژیم دوران بارداری است با این تفاوت که میزان کالری و پروتئین بیشتر شود .در صورت عدم شیر دهی مشابه زن غیر حامله است .

مددجوی محترم این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد زایمان طبیعی شماسست که رعایت آن ها به بهبودی شما کمک می کند .امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز یابید.

مراقبتهای بعد از زایمان

بعد از زایمان چه بصورت طبیعی چه سزارین یک دوره ای به نام دوره نفاس وجود دارد .دوره نفاس شامل ۶تا ۸ هفته بعد از تولد نوزاد و جفت میباشد .که در طول این دوره اندامهای تناسلی و فیزیولوژی مادر به وضعیت قبل از بارداری باز میگردد .برای آگاهی شما مادران عزیز از مراقبتهای بعداز زایمان طبیعی در دوره نفاس توجه شما را به موارد زیر جلب می نمایم

خروج از بستر :

زنانی که زایمان طبیعی داشته اند می توانند به محض اینکه توانایی لازم را باز یافتند ،بستر را ترک نمایند با زود بلند شدن از تخت ،عوارض مربوط به مثانه ویبوست کمتر میشود .همچنین تشکیل لخته در وریدها و در نتیجه آمبولی ریوی را کاهش میدهد .حداقل در اولین بار ،فرد باید همراه داشته باشد تا در صورت سنکوب از زمین خوردن اوجلوگیری کند

مراقبت از پرینه ،فرج مقعد و اجابت مزاج

ناحیه فرج باید پس از هر بار اجابت مزاج با دستمال کاغذی از جلو به عقب تمیز شود .در چند ساعت اول بعد از زایمان برای کاهش درد و ورم محل بخیه از کیسه یخ میتوان استفاده نمود ولی بعد از چند ساعت برای ضدعفونی محل روزی ۳تا۲ بار میتوان از لگن بتادین استفاده نمود .این عمل باعث بهبود سریع محل بخیه و کاهش درد میشود .

Created with



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

مراقبت های بعد از زایمان طبیعی



کد سند:

HS/F68

تاریخ تدوین: ۱۳۹۷/۰۸/۰۲

شماره بازنگری: ۰۱

عنوان سند:

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

مراجعه به کلینیک و معاینات بعدی :

معاینه مادری که زایمان طبیعی داشته باشد باید بعد از اینکه ۶ تا ۸ هفته از زایمان گذشت انجام شود .



منابع: بهداشت مادران و نوزادان میترا ذوالفقاری

جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۰۵۱۴۶۱۲۳۰۰۱

داخلی ۱۰۵ و ۱۳۳ تماس بگیرید

زخم یا ترک نوک پستان :

بهترین راه بهبود ترک پستان، گذاردن یک قطره شیر روی نوک پستان در پایان شیردادن و در معرض هوا و نور خورشید دادن پستان و استفاده از سشوار روی درجه بادبزن با فاصله ۳۰ سانتی متر، روزی ۴ بار و هر بار ۲۰ دقیقه است

شروع اولین قاعدگی :

مادران شیر ده اغلب و نه همیشه تا زمانی که شیر می دهند قاعده نمی شوند. و مادرانی که به علت فوت نوزاد شیر نمی دهند نیز ظرف ۴ تا ۶ هفته پس از تولد کودک یک دوره خونریزی خواهند داشت .

مقاربت بعد از زایمان :

بر اساس یک قانون عمومی نزدیکی نباید قبل از ۲ هفته پس از زایمان از سر گرفته شود. و در صورتیکه بخیه در پرینه وجود دارد بهتر است برای کم شدن احتمال عفونت و خونریزی بعد از ۳ هفته بر اساس علاقه و راحتی زائو شروع شود .

Created with

nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional