

زایمان طبیعی

مراقبت در منزل :

- _ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پر فیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید.
- _ می توانید استحمام روزانه داشته باشید.
- _ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
- _ با مشورت پزشک تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.
- _ قبل از هر بار شیردهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده کنید.
- _ در دو سه روز اول بعد از زایمان میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد به تدریج اضافه می گردد.
- _ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها، انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید.
- _ بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را رعایت کنید. ناحیه تناسلی را از جلو به عقب شستشو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج اگر بخیه دارید آن ناحیه را با آب ولرم شستشو داده و با حوله تمیز خشک کنید.
- _ با اجازه پزشک می توانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید چون به نوزاد خود شیر می دهید نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربیها شیرینیجات و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود به انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
- _ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- _ در صورت تجویز دارو آن را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- _ به مرکز بهداشتی نزدیک منزل جهت مراقبت های بعد از زایمان مراقبت از نوزاد و واکسیناسیون مراجعه کنید.
- _ ۷ الی ۱۰ روز بعد از زایمان به پزشک معالج مراجعه کنید . به طور مرتب به نوزاد خود شیر بدهید.
- _ شیر دادن مرتب جهت برقراری رابطه عاطفی میان مادر و نوزاد موثر می باشد . همچنین باعث کم شدن میزان خونریزی بعد از زایمان می گردد.
- _ در فواصل فعالیت روزمره استراحت کافی داشته باشید . از هر دو سینه به نوزاد شیر دهی و قبل و بعد از شیردهی نوک سینه را با آب ولرم بشویید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش یا بروز درد غیر عادی
- در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بو، تب اورال (دمای دهانی) بیشتر از ۳۸ درجه، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (ضعف، سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سردرد) اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج
- در صورت افزایش خونریزی در حدی که در هر ساعت بیش از یک نوار بهداشتی خیس شود
- ادامه خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول
- تغییر مجدد رنگ خونریزی به قرمز روشن
- در صورت سفتی سینه . درد . قرمزی و التهاب سینه

مراقبت در منزل :

- محل بخیه ها را با سرم شستشو کنید.
- از مقاربت به مدت ۴الی ۶ هفته پرهیز کنید.
- محل بخیه ها را با کف صابون شخصی و اختصاصی شستشو دهید . روزی یکبار حمام کنید . لباس زیر و نوارهای بهداشتی را در فواصل کوتاه عوض کنید.
- در صورت ارسال جفت به پاتولوژی حتما پیگیری جواب و ارائه آن به پزشک معالج ضروری است.