



خود مراقبتی بعد از

زایمان طبیعی

گروه هدف: زنان باردار



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز
با نظارت دکتر نوری (متخصص زنان و زایمان)

بازبینی بهار ۱۴۰۴

علائم خطر پس از زایمان

- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل
- افسردگی شدید
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- درد و سوزش و ترشح محل بخیه ها
- تب و لرز
- درد و ورم یگ طرفه ساق پا
- درد شکم یا پهلوها
- درد و تورم و سفتی پستانها

منبع:

www.pishgiri.ir

اندوه پس از زایمان

برخی از مادران در روزهای اول پس از زایمان احساس اندوه و غم به دلیل فشارهای روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان می کنند که معمولاً زودگذر است و در افراد مختلف متفاوت است. در صورت طولانی شدن نیاز به مشورت با پزشک دارید.



عملکرد مثانه و روده بعد از زایمان

لازم است به طور مرتب مثانه را تخلیه کنید. فقط گاهی ممکن است به علت محل بخیه ها در هنگام ادرار کردن احساس درد کنید که به تدریج بهبود می یابد. تداوم هر نوع مشکل مانند سوزش و یا درد نیاز به بررسی دارد.

عدم دفع مدفوع تا ۲ روز اول پس از زایمان طبیعی است. اصلاح رژیم غذایی (مصرف مایعات فراوان و غذاهای نرم و مواد فیبردار مانند روغن زیتون، سوپ، میوه، آب میوه و سبزیجات) تحرک زودهنگام از یبوست جلوگیری می کند.



هرم راهنمای غذایی

ترشحات بعد از زایمان

- ترشحات رحم در چند روز اول بعد از زایمان زیاد و خونی است. بعد از ۳ یا ۴ روز ترشحات خون آلود کمتر و پس از ۱۰ روز کم رنگ تر می شود. معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد.
- رعایت بهداشت فردی در این زمان بسیار اهمیت دارد. پس از هر بار اجابت مزاج یا ادرار کردن، ناحیه تناسلی را از جلو به عقب بشویید و همیشه خشک نگه دارید.
- برای کمک به بهبودی محل بخیه ها از لگن آب گرم و بتادین استفاده کنید.
- تا زمان کاهش ترشحات نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید.
- بهتر است از لباسهای زیر نخی استفاده کنید. اسنحمام روزانه و ترجیحا ایستاده مفید است.

معمولاً ۶ هفته پس از زایمان دوره ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن به حالت قبل از بارداری برمی گردد.

پس دردهای بعد از زایمان

گاهی دردهایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد می گویند. در زمان شیردهی این درد ها بیشتر می شود. با گرم نگهداشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق می توان این دردها را کاهش داد.

مراقبت از پستانها برای شیردهی

برای تغذیه نوزاد با شیر مادر لازم است مراقبت مناسب از پستان مادر به عمل آید. نوک پستانها را کاملاً تمیز نگه دارید. شستشوی پستانها فقط یک بار در روز کافی است. اجازه دهید تا پستانها در معرض هوا خشک شود.

از مصرف صابون و ماد ضد عفونی کننده در شستشوی پستانها خودداری کنید