


شماره سند: 95/eq/102/239 شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۲	عنوان سند: بمفقت آموزشی	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
---	----------------------------	--

## راهنمای مادر پس از زایمان طبیعی

### ویژه بیماران



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹-داخلی ۳۲۵۹۵۵۱۶

✓ جهت ادای فرایض واجب دینی بعد از ۱۰ روز غسل نفاس انجام دهید و برای اقامه نماز بعد از ۱۰ روز در صورت داشتن خونریزی احکام استحاضه طبق رساله موجود را رعایت فرمائید.

✓ در هنگام ترخیص نوبت اول واکسن در واحد بهداشت بیمارستان انجام می شود حتما نوزاد خود را قبل بردن از بیمارستان واکسینه کنید.

### با آرزوی سلامتی برای شما مادر عزیز و نونهال

#### دلبدتان

منبع:

بارداری زایمان ویلیامز - اصول مراقبت های دوران بارداری CMMD

آدرس: طلاب - پیچ دوم تلگرد - بیمارستان ۲۲ بهمن

تلفن تماس: ۳۲۵۹۵۵۱۶ - ۰۵۱۱

در صورت ملاحظه علایم زیر به پزشک متخصص زنان و یا به بیمارستان مراجعه نمایید:

- افزایش درد شکم

- افزایش خونریزی

- تب

- سفت شدن و تورم و قرمزی در پستان ها

- درد شدید، تورم، قرمزی و سفتی در پاها

- درد شدید، ترشح، کبودی در ناحیه بخیه ها

- تنگی نفس، تپش قلب، سردرد، سرگیجه، تاری دید

- اشکال در دفع ادرار (بی اختیاری یا عدم دفع کامل ادرار)

- اشکال در اجابت مزاج (یبوست - هموروئید)

- افسردگی

✓ توجه داشته باشید که حداقل در ۶ هفته اول بعد زایمان به هیچ وجه به فکر کاهش وزن خود نباشید زیرا محدود کردن رژیم غذایی باعث کاهش تولید شیر می شود.

✓ بخیه ها نیاز به کشیدن ندارد و خود به خود در عرض ۲۱ روز جذب می شوند.

✓ شستن دستها از مهمترین اصل در رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از ابتلا به عفونت است.

✓ دوره آنتی بیوتیکی خود را به طور کامل مطابق دستور پزشک مصرف نمایید.

✓ برای انجام آزمایش غربالگری جهت بررسی کم کاری تیروئید و کم خونی نوزاد از روز ۳ تا ۵ روز بعد از تولد به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید

## شیردهی

مقدار شیر در افراد مختلف، متفاوت بوده و بستگی به دفعات شیردهی، رژیم غذایی و حالات روحی مادر دارد.

مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید. در صورت حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک معالج خود اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید.

همچنین شستشوی نوک سینه با آب ولرم، قبل و پس از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است. فقط کافی است خانم های شیرده پستان های خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهند تا در معرض هوا خشک شود.

جهت جلوگیری از ماستیت پستان شیردادن را بطور مداوم انجام دهید.

از سینه بندهای مناسب استفاده کنید زیرا موجب احساس راحتی بیشتری خواهد شد.



✓ 7 تا 10 روز بعد جهت معاینه به مطب یا کلینیک مراجعه شود.

✓ تا 2 هفته استراحت نسبی داشته باشد.

✓ قبل از ترخیص دستورات دارویی خود را از پزشک دریافت نمایید.

✓ پس از هماهنگی با پزشک نوزادان 24 تا 48 ساعت پس از ترخیص، نوزاد خود را جهت بررسی وضعیتش، به کلینیک اطفال بیاورید.

استفاده نمائید و در صورت یبوست از آلو، روغن زیتون، انجیر خشک خیس کرده استفاده شود.

سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمائید که به درمان یبوست کمک میکند. و از طرفی به علت خونریزی و شیردهی به جایگزینی حجم مایعات نیاز دارید.

• به علت جلوگیری از فشار به محل بخیه ها از توالت فرنگی استفاده شود.

• از لباسهای نخی استفاده نمائید.

• از بلند کردن اشیاء سنگین و از بالا رفتن از پله ها خودداری نمائید

## فعالیت و ورزش

• سعی کنید جهت جلوگیری از نفخ و یبوست مرتباً راه بروید.

• شروع آهسته و افزایش به مرور فعالیتها، راه رفتن و شنا کردن بهترین انتخابها هستند.

• داشتن استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک میکند. در زمان خواب نوزاد شما نیز استراحت نمائید.

• از دید و بازدید های طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید و کار سنگین در منزل انجام ندهید.

• عضلات شکم شما دچار شلی می شود و ورزشهای بعد زایمان جهت برگشت آن به حالت اولیه تنها روش موثر می باشد.

طاقباز به پشت خوابیده و بدون اینکه زانوها را خم کنید، 10 مرتبه پای راست و 10 مرتبه پای چپ را بالا بیاورید و سپس 10 بار هر دو پا را با هم بالا بیاورید. همچنین 10 بار بدون خم کردن زانوها دراز نشست نمائید.

دوران پس از زایمان از مراحل بسیار مهم در زندگی مادران می باشد مراقبت صحیح در طی این 6 تا 8 هفته در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد تاثیر گذار است و نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکاملی چشمگیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از زایمان در این زمینه نقش به سزایی دارد.

آشنایی مادران با مراقبتهای پس از زایمان به ایشان کمک میکند تا دوره نقاهت را به دور از هر خطری سپری نمایند.

نکات زیر در این دوران ممکن است مشاهده گردد:

✓ تا 24 ساعت ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد، ولی به تدریج از حجم خون کاسته شده و ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.

✓ درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی احساس می شود.

این درد به علت بازگشت رحم به حالت قبل از بارداری است و قابل تسکین با داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک شماست.

✓ مادر می تواند با مشورت پزشک خود از شکم بند استفاده نماید.

✓ بعد از ترخیص از بیمارستان روزانه دوش سرپایی بگیرید و تا 40 روز نزدیکی نداشته باشید. در صورتیکه بخیه خورده اید، محل بخیه را با بتادین رقیق شده طبق آموزش داده در بیمارستان شستشو دهید.

✓ هنگام شستشو خود را از جلو به عقب شسته و سپس با گاز تمیز خود را خشک نمائید.

## تغذیه

از مصرف غذاهایی که ایجاد نفخ شکم می کند (مانند میوه خام، آبمیوه خام، ساندیس، حبوبات) پرهیز و از غذاهای دارای فیبر برای جلوگیری از یبوست بیشتر استفاده گردد.

جهت نرم شدن روده ها از سبزیها و میوه ها و مایعات به مقدار زیاد