

### مادر گرامی :

تمام زنانی که زایمان طبیعی کرده اند باید حداقل در طی سه روز پس از زایمان، تحت معاینه و بررسی قرار گیرند. مراجعات پس از زایمان به منظور بررسی وضعیت مادر از نظر برگشت بدن به حالت طبیعی، تغذیه، شیردهی، ناراحتی های شایع پس از زایمان و انتخاب روشهای مناسب پیشگیری از بارداری و همچنین بررسی نوزاد از نظر تغذیه، محل بند ناف و بیماری های مختلف صورت می گیرد.

گاهی به علت جمع شدن شیر و پر خونی پستانها درجه حرارت بدن افزایش می یابد که بیش از ۲۴ ساعت باقی نمی ماند. هر نوع افزایش درجه حرارت بیش از ۳۷/۵ درجه سانتیگراد که بعد از ۲۴ ساعت طول بکشد می تواند نشان دهنده وجود یک کانون عفونی در بدن باشد. باید توجه شود در صورت بروز چنین حالتی به پزشک مراجعه نمایید.

احتباس ادراری پس از زایمان شایع است که منجر به اتساع مثانه و اختلال در ادرار کردن و نهایتاً عفونت دستگاه ادراری می شود و در صورت بروز این حالت توصیه می شود زائو کمی راه برود و ناحیه تناسلی را با آب ولرم شستشو دهد. چنانچه باز هم نتوانست ادرار کند به پزشک مراجعه نماید. معمولاً مادر باید در ۴۸ ساعت اول پس از زایمان اجابت مزاج داشته

باشد. ممکن است علت احساس درد در ناحیه بخیه ها و کاهش فعالیت دستگاه گوارشی، زمان اجابت مزاج به تاخیر افتد. مصرف مایعات فراوان و غذاهای حاوی فیبر و سلولز (سبزیجات و میوه جات) و زود برخاستن از بستر به بهبود این حالت کمک می کند. استفاده از مسهل در شرایط شدیدتر و یا تجویز پزشک امکان پذیر است.

حاملگی و زایمان موجب تغییراتی در شکل بدن مادر می شود که از بین آنها می توان شل و آویزان شدن شکم را نام برد. بستن شکم بعد از زایمان نه تنها به کوچک شدن شکم کمکی نمی کند بلکه تا حدی باعث تضعیف عضلات آن می شود. بهترین روش برای بازگرداندن این تغییرات به حالت پیش از حاملگی، انجام یک سری حرکات ورزشی است که باعث قوی شدن عضلات شکم می شود. پس از گذشت ۲ ساعت از زایمان، در صورتی که مشکل خاصی نباشد، مادر می تواند غذای ساده بخورد. البته باید از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم خودداری شود و از غذاهای کم حجم و پیرانرژی و مقوی استفاده نماید.

برای جلوگیری از یبوست و فشار بیش از حد بخیه ها تا چند روز اول بعد از زایمان از غذاهای نرم و همچنین روغن زیتون بر روی سالاد استفاده نمایید. خوردن سبزیجات خام یا پخته و میوه تازه برای جلوگیری از یبوست بسیار مفید است. مصرف مایعات فراوان مانند آب میوه و شیر بعد از زایمان در وعده های غذا و قبل از خواب برای ایجاد انرژی و جبران قوای از دست رفته مادر مفید است.

خوردن قرص آهن و موادی مانند عدس و جگر برای جبران خون از دست رفته بسیار مفید است و بهتر است قرص آهن را همراه با آب پرتقال یا آب لیمو مصرف کرد تا جذب آن سریعتر صورت گیرد. پستان ها را باید توسط مکیدن شیرخوار و یا از طریق دوشیدن شیر تخلیه نمود. مادر باید مایعات فراوان استفاده نموده و استراحت کافی نماید. مادر در جهت برطرف کردن درد می تواند از داروی ضد درد و کمپرس گرم قبل از شیر دادن و کمپرس گرم قبل شیر دادن کمپرس سرد پس از دوشیدن استفاده می شود. استحمام روزانه صورت ایستاده باشد. از نشستن زیاد روی بخیه ها خودداری شود. بخیه ها در زایمان طبیعی قابل جذب است و احتیاج به کشیدن آنها نیست.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی آ.غ

بیمارستان فاطمه زهرا (س) شهرستان نقده

زایمان طبیعی



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

منبع : ویلیامز

تأیید کننده: (رئیس علمی بخش)

- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه و تب و لرز
- درد و ورم یک طرفه ساق و ران، دور شکم و پهلوی
- درد و تورم و سفتی پستان ها

مددجویان محترم در صورت داشتن

هرگونه سوال و یا مشکل با شماره

تلفن ۳۵۶۳۳۸۴۴ (بخش زایمان)

تماس حاصل فرمایید



شستشوی محل بخیه ها با اب تمیز انجام شده سپس برای افزایش جریان خون و بهبود سریع زخم از سشوار استفاده و برای جلوگیری از عفونت رحم و آلودگی محل بخیه ها باید زائو خود را از جلو به عقب شسته و خشک نماید. استفاده از توالت فرنگی به منظور جلوگیری از باز شدن بخیه توصیه می شود. در صورت خونریزی زیاد و یا خونریزی همراه با لخته و یا داشتن تب و ترشحات چرکی از واژن به پزشک مراجعه شود. بوی ترشحات بعد از زایمان مشابه خون قاعدگی است ولی اگر متعفن باشد مربوط به عفونت رحم است و احتیاج به درمان دارد.

سه تا چهار هفته پس از زایمان از انجام مقاربت خودداری شود. از کارهای سخت و بلند کردن اشیاء سنگین تا شش هفته بعد از زایمان خودداری شود. از بالا پایین رفتن از پله ها تا ۲ هفته بعد از زایمان خودداری شود.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- خونریزی بیش از حد قاعدگی
- خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل
- افسردگی شدید سوزش یا درد هنگام ادرار کردن