



به دنیا آوردن نوزاد یک معجزه است بسیاری از خانم ها معتقدند بچه دار شدن یک تجربه شگفت انگیز در زندگی آن ها است با این حال از نظر جسمی ممکن است به آنها آسیب برساند. مدتی طول میکشد تا پس از زایمان بدن بهبود پیدا کرده و به حالت قبلی خود برگردد بچه دار شدن می تواند با احساس خستگی و ضعف همراه باشد و این احساس کاملا طبیعی است

پس از هر زایمانی ممکن است علایمی در برخی از مادران وجود داشته باشد که نیاز به مراجعه به پزشک دارد. بنابراین لازم است مادران در هفته های اول بعد از زایمان به برخی از تغییرات خطر ساز در بدن خود توجه کنند و در صورت مشاهده هر کدام از این علایم فوراً به پزشک مراجعه نمایند یا در صورت قرار داشتن در شرایط اضطراری به اورژانس مراجعه نمایند در این مطلب می توانید با برخی از این علایم هشدار دهنده و مهم آشنا شوید

علائم خطر بعد از زایمان

- ❖ خونریزی شدید یا افزایش ناگهانی خونریزی
- ❖ تنفس مشکل
- ❖ تب یا احساس داغی
- ❖ درد شدید شکم و تاری دید
- ❖ تشنج
- ❖ ترشح بودار
- ❖ درد پشت زانو یا بدون تورم
- ❖ احتباس ادرار
- ❖ احساس فشار به رکتوم
- ❖ درد شدید ناحیه پرینه یا محل اپی زیاتومی



❖ شناسایی مادرانی که ممکن است به نوزاد یا خودشان آسیب برسانند.

مراقبت از ناحیه اپی زیاتومی (بخیه های بعد از زایمان)

اپی زیا تومی: به معنای برش پوست و عضلات ناحیه ولو است. که شایع ترین برش جراحی در مامایی است. گاهی اوقات به منظور تسهیل زایمان بکار می رود و مانند هر عمل دیگری نیاز به مراقبت دارد. ممکن است این زخم تا زمان ترمیم حدودا ۱ تا ۲ هفته موجب ناراحتی هنگام نشستن و یا اجابت مزاج گردد. معمولا نخ مورد استفاده برای بخیه کردن خود به خود جذب می شود

شستشوی ناحیه پرینه پس از زایمان

- ✓ شستشو ناحیه برش پرینه یا اپی زیاتومی بسیار مهم است محلول بتادین باعث تاخیر در ترمیم زخم می شود و استفاده از آن یا نشستن در تشت بتادین ممنوع شده است و بهتر از سرم شستشو و سرم نمکی برای شستشو این ناحیه استفاده نمایید. هنگام استحمام از شوینده های ملایم مانند صابون یا شامپو بچه برای شستشوی محل بخیه استفاده نمایید .
- ✓ موقع طهارت گرفتن ناحیه تناسلی را از جلو به عقب بشویید تا عفونت ها و آلودگی های ناحیه مقعد به ناحیه پرینه سرایت نکند بهتر است بعد از شستشو مادر خود را خشک نماید .
- ✓ در چند روز اول مادر از توالت فرنگی استفاده نماید و با استفاده از آب گرم خود را شستشو نماید .
- ✓ در روزهای اول که خونریزی بیشتر است بهتر است مکررا نوار بهداشتیتان را عوض کنید هر بار که به دستشویی می روید حتما نوار بهداشتی را عوض کرده تا ناحیه بخیه تا حد امکان تمیز و خشک بماند.



✓ از روز سوم بعد از زایمان برای تسریع در روند ترمیم زخم میتوان از پمادهای ترمیم کننده مثل (آلفا.....) استفاده نمود.

درد در ناحیه اپی زیاتومی تا حدی طبیعی است ولی اگر بیش از حد و همراه با سوزش شدید باشد فرد باید به پزشک مراجعه نماید

نحوه نشستن بعد از زایمان

نحوه نشستن پس از زایمان طبیعی باید طوری باشد که به بخیه هافشاری وارد نشود و بهتر است به پهلو دراز کشیده باشد و موقع نشستن از بالشت ها مخصوصا پشت کمر و زیر باسن استفاده نماید و حتی در زمان شیردهی هم بهتر است از بالشت استفاده نماید تا وضعیت بهتری داشته باشد. نشستن طولانی مدت برای مادر توصیه نمی شود

تغذیه بعد از زایمان

در خصوص تغذیه بهتر است فرد بعد از زایمان از مواد ملین مانند آلو . انجیر. روغن زیتون. سبزیجات ومیوه بیشتر استفاده نماید.روزی تا هشت لیوان آب استفاده نماید.در صورت تمایل به نوشیدن چای بهتر است چای کم رنگ بنوشد.و از نوشیدن چای پررنگ و قهوه به دلیل محرک بودن اجتناب کند.



"گروه آموزش مادر و نوزاد" بهار ۱۴۰۳

