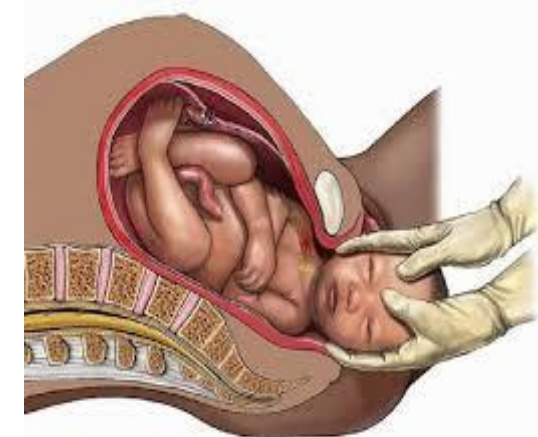




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

زایمان طبیعی



بیمارستان امام سجاد (ع) شهریار

شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

باز نگری دیماه ۱۴۰۱

پزشک تایید کننده: لیلا برزو متخصص زنان

سایت بیمارستان

www.hospes.iums.ac.ir

مادرگرمی ضمن تبریک قدم نورسیده لازم است نکات زیر را بدانید:

۱- درچند روز اول بعد از زایمان خونریزی در حد خونریزی قاعدگی است که پس از ۳ تا ۴ روز، میزان خونریزی کم می شود و از روز دهم به بعد ترشحات خون آبه‌ای و حدود ۴ تا ۶ هفته پس از زایمان قطع می‌گردد.

۲- پس دردهای زایمانی هنگام شیردادن به نوزاد بیشتر می‌شود که طبیعی است که باعث جمع شدن رحم می‌شود.

برای کاهش این دردها تنفس عمیق، شل کردن عضلات و مصرف مسکن‌های تجویز شده توسط پزشک موثر است.

۳- عدم دفع مدفوع تا ۲ روز بعد از زایمان طبیعی است. از زور زدن اجتناب کنید، مصرف مایعات و مواد غذایی فیبردار (مانند میوه و سبزی تازه) و تحرک و ملین‌های تجویز شده توسط پزشک در پیشگیری از یبوست کمک کننده است.

۴- بعد از زایمان تا چند ماه ممکن است مادر عادت ماهیانه نشود ولی احتمال تخمک گذاری و بارداری وجود دارد و شیردهی نوزاد روش مطمئنی برای پیشگیری از بارداری نمی باشد. تا ۶ هفته پس از زایمان از نزدیکی خودداری کنید و جهت پیشگیری از بارداری مجدد به مرکز بهداشت و یا پزشک مراجعه نمایید.

۵- در صورت داشتن بخیه و اپیزیاتومی روزی دو بار درلگن بتادین رقیق شده با آب ولرم (به رنگ چای کمرنگ) به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه بنشینید.

۶- روزانه به صورت ایستاده حمام کنید و بعد از حمام محل بخیه ها با سشوار از راه دور خشک شود و از لباس زیر نخی استفاده شود.

۷- یک هفته بعد از زایمان جهت ویزیت پزشک به درمانگاه یا مطب پزشک مراجعه نمایید. در صورت بروز هر نوع مشکل (خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول - خروج ترشحات بدبو و چرکی - سوزش یابدرد هنگام ادرار کردن - ترشح از بخیه ها - تب ولرز - درد تورم یک طرفه ساق و ران - درد شکم یا پهلوها - درد تورم و سفتی پستان ها و ...) فوراً به بیمارستان مراجعه نمایید.

۸- تا ۶ ماه از حمل اشیا سنگین، ایستادن طولانی مدت، دویدن، پریدن و ورزش های سنگین بپرهیزید.

۹- رژیم غذایی مادر حاوی تمامی گروه‌های غذایی می باشد. از مصرف زیاد مواد غذایی محرک مثل قهوه، چای و فلفل و مواد غذایی نفاخ اجتناب کنید.

۱۰- استفاده از قرص آهن تا ۳ ماه بعد از زایمان ضروری است.

۱۱- حتماً روز ۳ تا ۵ زایمان نوزاد را جهت غربالگری (آزمایش کف پا) به مرکز بهداشت نزدیک منزلتان ببرید.

منبع: کتاب ویلیامز ۲۰۲۲