



تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)



www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

Insta:isa-diabet



کد: B.H.E.53

توصیه های دوران بعد از زایمان

ده روز اول بعد از زایمان مرحله بسیار حساسی است زیرا بیشترین تغییرات بدن مادر در این دوران اتفاق می افتد و نیز به علت مسائلی چون خونریزی، تغییرات فشار خون و ... احتمال بوجود آمدن عوارض در این دوران بیشتر است. ضروری است مادران در دوران بعد از زایمان، حتی در شرایطی که هیچ نوع مشکل و یا ناراحتی ندارند، یک بار در روز دهم و یک بار در روز چهارم بعد از زایمان جهت تکمیل مراقبتها و مشاوره برای پیشگیری از بارداری و فاصله گذاری بین زایمانها به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایند.

- ۱- شستشوی ناحیه تناسلی با آب پس از هر بار دفع ادرار و اجابت مزاج بویژه در طول مدت خونریزی
- ۲- شستشوی محل بخیه ها با مواد ضد عفونی کننده طبق توصیه پزشک یا کارمند بهداشتی
- ۳- تعویض لباسهای زیر و نوارهای بهداشتی در فواصل کوتاه و شستشو و خشک نمودن آنها در معرض نور آفتاب یا بوسیله اطو



- ۴- در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان از بستر برخاسته و حرکت کنید.
- ۵- تغذیه بهتر، بیشتر و متنوع تر با توجه به سفره خانوار.
- ۶- خودداری از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم و حساسیت زا (حبوبات، پیاز، کلم، قهوه، شکلات، نوشابه های گازدار، ادویه جات، سوسیس، کالباس، گوجه فرنگی
- ۷- خودداری از مقاربت به مدت ۲ تا ۳ هفته
- ۸- بلافاصله پس از زایمان شیردهی را آغاز کنید.
- ۹- پس از هر بار شیردهی یک قطره شیر را روی نوک پستان قرار داده و بگذارید در معرض هوا خشک شود.
- ۱۰- بنا به میل و تقاضای شیرخوار، کودک را شیر دهید.
- ۱۱- روزی سه بار، هر بار به مدت ۲۰ دقیقه در یک لگن حاوی آب ولرم و بتادین بنشینید و سپس ناحیه بخیه را خشک نمایید.
- ۱۲- لباس زیر نخی بپوشید و روزانه تعویض نمایید.
- ۱۳- حدود ۶ ساعت بعد از زایمان طبیعی توصیه میشود دوش ایستاده گرفته شود.

تغییرات بدن مادر پس از زایمان

دو تغییر عمده بدن مادر در دوران بعد از زایمان مربوط به رحم و پستانها است .

رحم: پس از زایمان رحم کم کم به حالت اولیه خود باز میگردد و اندازه آن به سرعت کوچکتر می شود . پوشش ضخیمی که در دیواره رحم برای لانه گزینی جنین تشکیل شده بود ابتدا به شکل ترشحات خونی و سپس ترشح قهوه ای رنگ و پس از حدود ۱۰ روز به صورت ترشحات زرد یا سفید رنگ از مهبل خارج میشود . البته ممکن است در برخی از خانمها خونریزی در حد لکه بینی ، حتی تا حدود ۴۰ روز پس از زایمان نیز ادامه یابد در این موارد برای اطمینان بیشتر میتوان با پزشک یا ماما مشورت کرد در اکثر مادرانی که کودک خود را شیر می دهند به مدت ۵ تا ۶ ماه بعد از زایمان و گاهی تا زمانی که تغذیه کودک با شیر مادر ادامه دارد ، قاعدگی اتفاق نمی افتد . ولی در زنانی که کودک خود را از پستان شیر نمی دهند ، معمولاً قاعدگی حدود ۴ تا ۸ هفته بعد از زایمان اتفاق می افتد . گاه اولین قاعدگی غیر عادی و توأم با خونریزی زیاد و خروج لخته است و نباید موجب نگرانی شود ، ولی در صورت ادامه این وضعیت باید به پزشک مراجعه شود .

پستانها: در روزهای اول بعد از زایمان آغوز که حاوی پروتئین بیشتر و مواد ایمن سازی مشابه واکسن است در پستانها تولید و ترشح آن تا ۵ روز ادامه یافته و سپس به شیر تبدیل میشود . تغذیه نوزاد با آغوز در روزهای اول پس از تولد بسیار مفید و ضروری است مقدار شیر در افراد مختلف ، متفاوت است و بستگی به دفعات شیردهی ، رژیم غذایی و حالات روحی مادر دارد .



اندوه پس از زایمان: برخی از مادران در روزهای اول پس از زایمان احساس اندوه و غم بی دلیل میکنند که معمولاً زودگذر است و در افراد مختلف ، شدت آن متفاوت می باشد . چنانچه اینحالت طولانی و مداوم شود مشورت با پزشک لازم است .

مادر عزیز: در این موقع احساسات خود را با همسر تان در میان بگذارید .

علائم خطر پس از زایمان

دوران پس از زایمان نیز می تواند مانند دوران بارداری برای مادر خطر آفرین باشد بنابراین اطلاع از علائم خطر این دوران نیز برای مادر و پدر ضروری است و باید با مشاهده این علائم حتماً به پزشک یا ماما مراجعه کنند . این علائم عبارتند از :

- تب و لرز
- خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان و یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز .
- هر گونه درد ، قرمزی و تورم پستانها .
- لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها
- خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل .
- درد زبردل یا درد ساق پا .
- بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع ، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرر ادرار .
- افسردگی شدید .



مشاور علمی: خانم دکتر فریده منتظری (متخصص زنان و زایمان)

منبع: هدایت اله صلاح زهی، فرنوش خجسته و سیما نظر پور، پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان. ۱۳۸۸ .