



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان شهید بهشتی قروه

## آموزش به بیمار

### با موضوع: مراقبت های زایمان طبیعی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر شکوفه شاملو رضایی

(متخصص زنان و زایمان)

بهمن ۱۴۰۱

## فعالیت های خانه داری

مادرانی که طبیعی زایمان کرده اند، زودتر از مادران سزارینی بهبود می یابند و می توانند یک روز بعد از زایمان راه بروند و فعالیت کنند. اما لازم است که به بدنتان فرصت کافی برای بهبود کامل را نیز بدهید و بلافاصله پس از زایمان فعالیت های سنگینی را شروع نکنید. بعضی از مادران از قوی نشان دادن خود لذت می برند و بعضی دیگر به دلیل وجود یک بچه دیگر، استراحت را از خودشان می گیرند. اما باید بدانید که پس از زایمان لازم است استراحت کافی داشته باشید. برخی از مواردی که باید طی این روزها رعایت کنید شامل موارد زیر است: اجسام خیلی سنگین را بلند نکنید.

از فعالیت های زیاد و خسته کننده پرهیز کنید. خودتان را مجبور به آشپزی های طولانی نکنید. مراقبت از دیگر کودکان را به کمک همسر یا شخص دیگری انجام دهید.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز - راهنمای خدمات کشوری مامایی



با آرزوی سلامتی و تندرستی

## موارد نیازمند مراجعه به بیمارستان یا

### پزشک:

اولین مراقبت پزشکی در روز اول تا سوم پس از زایمان انجام می شود. پس از ترخیص شما از بیمارستان بعد از یک زایمان طبیعی، لازم است دوباره در روز سوم به بیمارستان مراجعه کنید. همچنین اولین مراقبت مربوط به نوزاد بعد از ترخیص، بین روزهای سوم تا پنجم بعد از زایمان انجام می شود. سپس به دنبال آن، مراقبت دوم پس از زایمان بین روز ۱۰ تا ۱۵ بعد از زایمان و مراقبت سوم در روزهای ۳۰ تا ۴۲ بعد از زایمان انجام می شود که بهتر است در مورد آنها اطلاعات کافی داشته باشید. غیر از این مراقبت ها که تاریخ مشخصی دارد، پس از رفتن به خانه بعد از یک زایمان طبیعی، در صورت داشتن هر کدام از موارد زیر، لازم است فوراً با پزشکتان تماس بگیرید:

تب، حتی تب خفیف

کاهش نیافتن خونریزی بعد از هفته اول پس از زایمان

درد شدید یا رو به افزایش در ناحیه واژن

درد زیاد در ناحیه پرینه

درد یا حساسیت در یک قسمت از سینه

درد در قفسه سینه یا سرفه همراه با خون

احساس تنگی نفس

درد یا سوزش هنگام دفع ادرار

ترشحات بدبو از واژن

درد شدید یا مداوم در پا

حساسیت به لمس پا

احساس گرما در هر ناحیه از پا

سردرد شدید و قطع نشدنی

استفراغ شدید یا مداوم

مشکلات بینایی مثل دوبینی، تاری و کاهش دید یا وجود نقاط

چشمک زن یا نورانی در محدوده دید

نشانه های شوک مثل سرگیجه، ضعف، ضربان قلب بالا یا تپش قلب،

تنفس سریع یا کوتاه، رنگ پریدگی و احساس بی قراری یا سردرگمی

داشتن احساس اندوه و ناامیدی شدید

روزهای بعد از زایمان روزهای شیرینی است. نه ماه انتظار به پایان رسیده و خانواده شما با حضور یک نوزاد، کمی متفاوت شده است. در این روزها معمولاً یکی از اعضای خانواده یا دوستان در کنار مادر می ماند و از او مراقبت می کند. همچنین دوستان و فامیل برای احوال پرسی و تبریک به منزل شما می آیند. یادتان باشد در این روزها، با وجود شلوغ بودن دور و اطراف از خودتان غافل نشوید. همچنین اعضای خانواده و مهمان ها ممکن است از روی خیرخواهی، توصیه هایی به شما بکنند که بهتر است نظرها و توصیه های اطرافیان را قیل از اطمینان از صحت علمی آن انجام دهید.

### مراقبت های مادران پس از زایمان طبیعی :

- ۱- به اندازه کافی استراحت داشته باشید باید از انجام تمرین های ورزشی هوای ۴-۶ هفته پرهیز شود.
  - ۲- مصرف آهن و ویتامین ها تا ۳ ماه پس از زایمان
  - ۳- استفاده از رژیم غذایی متوازن
  - ۴- محدود کردن چای و قهوه
  - ۵- میزان خونریزی تا ۳ روز اول و سپس ۱۰ روز به حد لکه بینی می رسد در صورت تشدید خونریزی مراجعه به پزشک را انجام دهد
- لباس زیاد نپوشید در صورت داشتن تب مایعات زیاد بنوشید از داروهای ضد تب مانند استامینوفن استفاده کنید و در صورت احتقان پستان شیر دهی را ادامه داده و پس از آن از کمپرس آب سرد استفاده کنید اما به یاد داشته باشید تب می تواند اولین علامت بیماری جدی پس از زایمان باشد.

درد پستان : ترک خوردن نوک پستان اغلب به دلیل شیوه نادرست شیر دهی می باشد . اصلاح روش های شیردهی و آغوش گرفتن نوزاد و گذاشتن کیسه یخ ۲ تا ۳ دقیقه قبل شیردادن و پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد و مالیدن یک قطره از شیر مادر روی نوک سینه به کاهش درد و بهبود ترک خوردن سینه کمک می کند .

روزهای ۳ تا ۵ به دلیل افزایش حجم شیر پستان ها دچار احتقان میشوند که تخلیه هر ۲ ساعت و ماساژ ملایم و گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ بعد شیر دهی و مصرف مسکن می تواند کمک کند .

### مراقبت از محل بخیه ها بعد از زایمان طبیعی :

- استحمام بصورت ایستاده
- استفاده از آب ولرم جهت شستشوی بخیه ها از جلو به عقب و خشک نمودن
- خشک کردن محل بخیه حرارت ملایم سشوار و یا چراغ مطالعه
- در معرض هوا قراردادن بخیه ها و عدم استفاده از لباس زیر (پوشیدن دامن )
- تعویض مکرر نوار بهداشتی
- جلوگیری از زور دادن هنگام اجابت مزاج
- استفاده از توالت فرنگی ( صندلی توالت )
- عدم روابط جنسی تا ۴۰ روز پس از زایمان
- استفاده از غذاهای ملین جهت جلوگیری از یبوست ( مانند : آلو ، روغن زیتون ، انجیر و....)

### تغذیه مناسب

شما احتمالاً انرژی زیادی صرف زایمان طبیعی کرده اید، اما لازم نیست تمام آن را با هم دریافت کنی روزهای اول پس از زایمان نباید غذاهای سنگین بخورید. خانواده شما ممکن است به شما اصرار کنند که گوشت زیاد یا غذای چرب بخورید. باید توجه داشته باشید که در روزهای پس از زایمان شما ممکن است فعالیت کمتری داشته باشید، بنابراین امکان سوءهضمه و یبوست وجود دارد و در صورت ابتلا به یبوست، امکان آسیب دیدن بخیه ها نیز وجود خواهد داشت. پس سعی کنید در طول روز مواد غذایی لازم و مفید را دریافت کنید. نکات زیر می تواند در داشتن یک تغذیه خوب به شما کمک کند:

مواد غذایی حاوی فیبر بالا مثل برنج قهوه ای، نان سبوس دار و سبزیجات بخورید.

دو بار در هفته ماهی قزل آلا یا سالمون بخورید.

انجیر خشک، برگه زردآلو یا هلو مصرف کنید.

میوه هایی مثل انواع توت ها و پرتقال را در میان وعده های خود قرار دهید.

برخلاف تصور، کاجی به دلیل چرب بودن غذای مناسبی برای روزهای بعد از زایمان نیست.

لبنیات کم چرب مصرف کنید.

مایعات زیاد و آب میوه خانگی بنوشید.

به سالاد و غذاها، روغن زیتون اضافه کنید.