

**ده روز اول** بعد از زایمان دوران بسیار حساسی است و مادر در این دوران در معرض خطرات احتمالی قرار می‌گیرد، زیرا بیشترین تغییرات بدن مادر در این دوران اتفاق می‌افتد و ممکن است مادر با مسایل و مشکلاتی روبرو شود.



### مراقبت از زخم:

در صورتی که شما بخیه دارید برای کاهش درد می‌توانید از مسکن خوراکی یا شیاف تجویزی استفاده کنید. برای شستن محل بخیه‌ها از شامپو بچه یا از محلول بتادین سبز که از داروخانه تهیه کرده‌اید، استفاده کنید. در تمام مادرانی که زایمان طبیعی داشته‌اند محل بخیه‌ها و ناحیه پرینه (دستگاه تناسلی) باید از جلو به عقب تمیز شود تا از آلوده شدن بخیه‌ها به مدفوع اجتناب گردد. سپس محل بخیه‌ها را با دستمال توالت خشک کنید، شما می‌توانید چند بار در روز از ششوار برای مدت **۵ الی ۱۰ دقیقه** با چراغ مطالعه به فاصله **۳۰ سانتی‌متر** به محل بخیه خود حرارت دهید. لباس زیر شما نخی و خشک باشد روزانه آن را تعویض نمایید و در آفتاب خشک کرده یا اتو بکشید. بخیه‌ها تا **هفته‌ی سوم** بعد از زایمان کاملاً ترمیم می‌شوند این بخیه‌ها جذبی است و نیاز به کشیدن

ندارد.

در صورتی که از محل بخیه‌ها مایع چرکی خارج شد یا نخ بخیه‌ها باز شد سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

### استحمام:

روزانه به مدت **۱۰ دقیقه** بصورت سرپایی دوش بگیرید و از حمام کردن به صورت نشسته خودداری کنید.

### بازگشت قاعدگی:

قاعدگی ممکن است در **دومین ماه تا هجدهمین ماه** بعد از زایمان رخ دهد. بعضی از زنان ممکن است در طول زمان شیردهی، قاعده نشوند ولی باید توجه داشت که قاعده نشدن از احتمال حاملگی کم نمی‌کند و ممکن است در این مواقع حاملگی بدون قاعدگی رخ دهد.

### شروع مقاربت:

از هفته‌ی **۵ الی ۸** بعد از زایمان می‌توانید در صورت تمایل مقاربت را شروع کنید. توصیه می‌شود تا زمانی که احساس راحتی تکرده و تمایل به نزدیکی ندارید از آن بپرهیزید.

### مراحل مراجعه به پزشک:

جهت معاینه نوزادان که هیچ مشکلی ندارند **۵ الی ۷** روز بعد از زایمان آنها را به درمانگاه اطفال بیاورید.

**۳ الی ۵** روز بعد از زایمان جهت انجام تست غربالگری بیماری‌های شایع دوران نوزادی، نوزاد خود را به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمان ببرید و همچنین **۱۴ الی ۱۵** روزگی و **۳۰ الی ۴۵** روزگی جهت انجام مراقبت کودک به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. در صورت بروز تب، بی‌حالی، بی‌قراری نوزاد، استفراغ مداوم، دفع ادرار کمتر از **۶ الی ۸** بار و یا بروز هر مشکل دیگری در نوزاد هر چه سریعتر به پزشک اطفال مراجعه کنید.



### تغذیه بعد از زایمان:

رژیم غذایی شما معمولی است برای جلوگیری از یبوست و فشار به بخیه‌ها از میوه‌هایی مثل گلابی، زردآلو، انجیر و هندوانه و ... استفاده کنید. از مصرف غذاهای نفاخ مثل انواع حبوبات شامل نخود، لوبیا، عدس و ... در **۱۰ روز اول** بعد از زایمان خودداری کنید. جهت افزایش حجم شیر از مایعات فراوان شامل آب، چای، دوغ شیرین و آب میوه طبیعی استفاده کنید.



## مراقبت‌های بعد از زایمان طبیعی

بمفصل آموزشی مددجو

- ❖ در صورت داشتن علائم افت فشارخون: شل شدن دست‌ها و پاها، تنفس تند، گیجی، سردرد و ...
- ❖ هر گونه اختلال در دفع ادرار یا مدفوع.
- ❖ هر گونه درد، قرمزی و تورم در پستان‌ها.
- ❖ در صورتی که در فواصل کوتاه نوار بهداشتی شما کاملاً به خون آغشته شود و یا افزایش مقدار غیرطبیعی خونریزی.
- ❖ در صورت بروز تب، لرز و بی‌اشتهایی.
- ❖ درد، خصوصاً درد زیر شکم، درد سردل، درد ساق پا تورم غیرقرینه‌ی پاها، درد شدید بخیه‌ها، ترشح از ناحیه‌ی بخیه‌ها، در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ ۴۰ روز بعد از زایمان جهت ویزیت مجدد و تکمیل مراقبت‌ها و انتخاب روش پیشگیری از حاملگی مناسب به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

بازگویی سلامتی برای شما مادر عزیز گرامی

در صورت داشتن سوالات در مورد بیماری خود به واحد

آموزش بیمارستان شفا مراجعه فرمایید

## خواب و استراحت:

استراحت کنید و فعالیت‌های خود را به تدریج افزایش دهید با این حال از خوابیدن‌های بی‌مورد و مداوم در بستر خودداری کنید.



## مراقبت‌های بهداشتی بعد از زایمان:

ممکن است خونریزی شما به صورت لکه‌بینی تا **چهل روز** ادامه داشته باشد که جای نگرانی نیست. بعد از زایمان **روزانه یک عدد قرص آهن و یک عدد قرص اسید فولیک** استفاده کنید.

افسردگی خفیف در چند روز اول بعد از زایمان در برخی از زنان یک امر شایع و گذرا است در صورتی که بیش از **۲ هفته** طول کشید با پزشک مشورت کنید. رحم در حال کوچک شدن ممکن است دردناک باشد (پس درد زایمان) این درد با شیردهی بیشتر می‌شود. مخصوصاً در چند روز اول بعد از وضع حمل، درد را می‌توان با مسکن تجویزی توسط پزشک کنترل کرد.

## نکات قابل توجه:

❖ **۷ تا ۱۰** روز بعد از زایمان جهت ویزیت زنان مراجعه کنید.