



بیمارستان خشمتیه حسیان نایین

## زایمان طبیعی و مراقبت ها



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۳

کد پمفلت: ۹۳/ب/۳۴

### ❖ اندوه پس از زایمان

- در روزهای اول پس از زایمان احساس اندوه و غم زودگذر طبیعی است و در افراد مختلف متفاوت است. چنانچه این حالت طولانی و مداوم شود مشورت با پزشک لازم است.

منبع: دستورالعمل های کشوری مراقبت های ادغام

شده مادران

Order زنان و مامایی

❖ آدرس یات بیمارستان خشمتیه نایین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

❖ واحد آموزش به بیمار

روزهای یکشنبه و سه شنبه

شماره تماس: ۶۳-۶۱-۰۶۱۰۹۰۶۲۵

داخلی ۲۳۵

- جهت دفع ادرار یا اجابت مزاج از توالیت فرنگی استفاده کنید.
- جهت جلوگیری از یبوست و جلوگیری از زور زدن از روغن زیتون و انجیر و آلوئی خیس کرده استفاده کنید.
- آب زیاد مصرف کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج خود را طبق دستور مصرف کنید.
- اجازه ورزش پس از روز دهم درمراجعه به مطب پزشک معالج داده می شود.
- در صورت تب، خونریزی شدید غیر عادی حتماً به بیمارستان مراجعه کنید.
- تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملاً ترمیم نشده داشتن نزدیکی صلاح نیست
- بخیه ها ۱ تا ۳ روز پس از زدن جذب می شوند.

## زایمان طبیعی

### ❖ توصیه های دوران بعد از زایمان

- شستشوی ناحیه تناسلی با آب در هر بار اجابت مزاج و دفع ادرار، از جلو به عقب و خشک نمودن ناحیه
- تعویض لباس های زیر و نواربهداشتی در فواصل کوتاه و شستشو و خشک نمودن لباس های زیر در معرض نور آفتاب یا به وسیله اتو
- در صورت احتباس ادرار تا ۶ ساعت پس از ایمان به پزشک مراجعه نمایید.
- دو ساعت پس از زایمان در صورت که مشکلی وجود ندارد مادر می تواند مقداری آب بنوشد و غذای ساده ای بخورد و حرکت کند.
- مادر باید از خوردن غذاهای نفاخ و دیر هضم بپرهیزد و غذای پر انرژی مصرف کند و به میزان بیشتر و متنوع تر غذا بخورد.

### ❖ شیردهی

در هنگام شیردهی برای نرم کردن نوک پستان نیازی به پماد یا مواد ویژه نیست.

همچنین بهتر است از محصولات دارای الکل یا مواد نفتی استفاده نشود. برای تمیز کردن نوک پستان فقط باید از آب استفاده شود (چون صابون نوک پستان را خشک می کند)

- برای نرم کردن نوک پستان در آخر شیردهی بهتر است قطره ای شیر روی آن مالید تا در معرض هوا خشک شود.
- مادر بایستی قبل از هر بار شیردهی دستهایش را با آب و صابون بشوید.
- اگر خروج شیر از پستان موجب خیس شدن لباس مادر می شود می تواند از یک تنظیف استفاده نماید.

### ❖ خطرات دوران پس از زایمان

- خونریزی بیش از حد متوسط و مداوم
- خونریزی بعد از ۱۰ روز پس از زایمان
- رنگ پریدگی
- درد ساق پا
- سرگیجه

- علائم شوک مثل سردی اندام ها

- تنفس تند

- گیجی و سردرد

- درد شدید و ورم ناحیه پا

- هرگونه اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج

### ❖ مراقبتهای پس از زایمان طبیعی

- تا ۲۴ ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ولی بتدریج از حجم خون کاسته می شود.
- همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.
- جهت پیشگیری از عفونت محل بخیه ها لازم است دوبار شستشو با آب ولرم و بتادین انجام شود.