

آموزش به بیمار



تغذیه صحیح مادر بعد از زایمان

*مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین و کلسیم و املاح و ویتامین ها را افزایش دهید

*مصرف مواد غذایی در دوران شیر دهی ، کمی بیشتر از زمان بارداری می باشد و لازم است رژیم غذایی شامل تمام گروههای غذایی باشد

*در دوران شیردهی ، غذا یا نوشیدنی های خاصی پیشنهاد نمی شود بطور کلی مادر پرهیز غذایی ندارد و هر چیزی را که قبلا مصرف کرده است را می تواند ادامه دهد.

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: ۰۲۸۵۲۲۵۱۲۰ الی ۲۸

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید: Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار متیژه نصیری زاده

توجه داشته باشید در روز های پس از زایمان شما ممکن است فعالیت کمتری داشته باشید، امکان سوءهاضمه و یبوست وجود دارد و در صورت ابتلا به یبوست امکان آسیب دیدن بخیه ها نیز وجود خواهد داشت. مصرف مایعات ، سبزیجات و میوه ها برای پیشگیری از یبوست ضروری می باشد. برای رفع تشنگی خود آب یا سایر مایعات بنوشید ولی نوشیدن بیش از حد مایعات شیر را زیاد نمی کنداز مصرف زیاد نوشیدنی های محرک (قهوه و چای و...) خودداری کنید و سعی کنید از غذا های مانده و کنسرو شده و شور و پر ادویه استفاده نکنید.

*از حبوبات بدلیل نفخ آن، خوردن خیار و کدو (در اصطلاح سرد بودن) یا کلم و سیر (بخاطر بوی آن) منعی ندارد و استفاده در حد متوسط در صورت علاقه مشکلی ندارد. *مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را کاهش دهید

- ❖ احتقان پستان، ماستیت و آبسه پستان
- ❖ مشکلات روحی و علایم افسردگی

میزان خونریزی و ترشحات مادر

در چندروزاول بعداز زایمان ترشحات رحم زیاد و خونی است، معمولاً در روز های پس از زایمان به تدریج از مقدار ترشحات خونی مهبل کاسته شده و کم رنگ تر می شود. بعد از ۳ تا ۴ روز ترشحات خون آلودکمتر و پس از ۱۰ روز کم رنگ ترمی شود و معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد ، تداوم خونریزی بیش از حد قاعدگی ، پس از هفته اول نیاز به بررسی دارد.

بطور کلی برخی از مراقبت های لازم برای خونریزی پس از زایمان شامل موارد زیر است :

۱-از نوار بهداشتی ساده و بزرگ ، بدون پودر جاذب بارویه مشبک استفاده کنید

۲-هرگز از تامپون استفاده نکنید

۳-لباس زیر تنگ به همراه نوار بهداشتی از رسیدن هوا به زخم جلوگیری و روندبهبودزخم را کند می کند

۳-نوار یا پد بهداشتی خود را هر دو تا چهار ساعت یکبار عوض کنید

۴-در صورت وجود زخم ، از تجمع خون روی این ناحیه جلوگیری کنید

ویزیت های بعد از زایمان

پس از زایمان مادران عزیز باید برای چکاپ وضعیخود زمان های مشخصی به پزشک مربوطه مراجعه نمایند،این زمان ها عبارتنداز:

ویزیت اول: ۷ الی ۱۰ روز بعد از زایمان جهت کنترل خونریزی و بخیه ها ،چکاپ داروها ، آموزش بستن شکم بند .

ویزیت دوم: ۴۰ الی ۴۵ روز بعد از زایمان جهت نمونه گیری پاپ اسمیر ، چک مجدد بخیه ها ، بررسی داروهای مادر، روش پیشگیری در صورت داشتن علایم زیر در زمانهای خارج از ویزیت هرچه سریع تر به دکتر خود مراجعه نمایید ■

❖ افزایش درجه حرارت و تب و لرز

❖ افزایش میزان خونریزی

❖ تغییر میزان درد و میزان و بوی ترشحات واژینال

❖ سر درد – تاری دید

❖ تهوع و استفراغ

❖ درد شکم شدید

❖ علایم قلبی – ریوی (تنگی نفس – تپش قلب و درد قفسه

سینه – درد و تورم اندام های تحتانی

❖ مشکل در دفع ادرار و مدفوع

۵-همچنین اگر تب یا لرز داشتید یا خونریزی و ترشحات واژن شما بدبو بودممکن است دچار یکی از عفونت های پس از زایمان شده باشید که لازم است با پزشک تماس بگیرید.

۶-در صورت کاهش پیدا نکردن یا ادامه خونریزی به رنگ قرمز روشن بعد از هفته اول زایمان، با ماما یا پزشک تماس بگیرید.

مراقبت صحیح از محل زخم و بخیه

ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شود و همیشه خشک شود و تا زمان کاهش ترشحات نوار بهداشتی مرتب عوض شود

۱-جهت مراقبت از زخم و محل بخیه ها نشستن در لگن آب گرم و استفاده از حرارت سشوار توصیه می شود

۲-ناحیه برش معمولاً بدون درد و التهاب است و محل اپی زیاتویی معمولاً پس از ۳ هفته ترمیم می شود

۳-تا ترمیم کامل پرینه ، از مقاربت جلوگیری شود