



## مادران عزیز در مراقبت از خود پس از زایمان به نکات زیر توجه نمایید

- ۱- ناحیه ای که ترمیم پارگی انجام شده است را از جلو به عقب تمیز نمایید.
- ۲- در صورت وجود ورم و درد در ناحیه بخیه شده در طی ۲۴ ساعت اول از کمپرس سرد و بعد از آن از کمپرس گرم استفاده نمایید.
- ۳- در چند روز اول پس از زایمان در صورت داشتن درد از مسکن ها طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.
- ۴- مصرف قرص آهن تا سه ماه پس از زایمان. البته با توجه به شرایط مادر ممکن است دوز مصرفی آهن طبق دستور پزشک افزایش یابد.

- ۵- عدم انجام نزدیکی تا ۴۰ روز پس از زایمان.
- ۶- انجام مراقبت های پس از زایمان نزد پزشک یا در مراکز سلامت در طی روزهای ۳ تا ۵- ۱۵- ۳۰ تا ۴۲ روز پس از زایمان.
- ۷- مصرف غذاهای با کالری و پروتیین بیشتر در دوران شیردهی.
- ۷- مصرف مایعات، میوه، سبزی فراوان و داشتن فعالیت برای برطرف شدن یبوست.
- ۹- پس از ترخیص از بیمارستان روزانه دوش سرپایی بگیرید.
- ۱۰- طرف پزشک.
- ۱۱- در طول روز از پد یا نوار بهداشتی کاملا تمیز استفاده کنید.
- ۱۲- بخیه ها نیازی به کشیدن ندارد و خودبخود عرض ۲۱ روز جذب می شوند.
- ۱۳- انجام ورزش های پس از زایمان مثل ورزش کگل- حالت سجده و..

- ۱۴- جهت ادای فرایض دینی پس از ۱۰ روز غسل نفاس انجام دهید و برای اقامه نماز پس از ۱۰ روز در صورت داشتن خونریزی احکام استحاضه را طبق رساله انجام دهید.
  - ۱۵- نوبت اول واکسیناسیون نوزاد در بیمارستان انجام می شود. قبل از ترخیص حتما از واکسیناسیون نوزاد خود اطمینان حاصل نمایید.
  - ۱۶- توجه داشته باشید که بندناف نوزاد خشک- تمیز و بیرون از پوشک نگهداری شود.
- مادران گرمی در صورت داشتن هر یک از علائم زیر  
به نزدیکترین مرکز سلامت مراجعه نمایید**
- ۱- التهاب پستان، درد یکطرفه پستان، لرز، تب، قرمزی و تورم بخشی از پستان.
  - ۲- خونریزی بیشتر از حد قاعدگی در هفته اول پس از زایمان.
  - ۳- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه.
  - درد شکم و پهلوها.



شماره سند: EL-09-34

تاریخ صدور: ۱۴۰۳/۰۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱

**مراقبت های پس از زایمان طبیعی**

**آموزش به بیمار**



تهیه کننده: واحد لیبر

تایید کننده: دکتر قلی بیگی - متخصص زنان

بیمارستان ولایت دامغان

جهت پاسخگویی **نکته:** گاهی اوقات دردهایی شبیه به قاعدگی در چند روز اول بعد از زایمان احساس می شود که پس درد نام دارد و در جریان شیردهی افزایش می یابد که ممکن است تا یک هفته بعد از زایمان ادامه داشته باشد.

استفاده از سینه بند مناسب در زنان شیرده ضرورت دارد و از شلی سینه ها جلوگیری می کند.

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

تلفن: ۰۳۵۲۲۵۱۲۰ الی ۲۸

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید.

[vlayathouse.semums.ac.ir](http://vlayathouse.semums.ac.ir)

منابع: راهنمای کشوری ارایه خدمات مامایی و زایمان

۴- خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن.

۵- درد و ورم یکطرفه ساق و ران.

۶- بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع.

۷- افسردگی شدید.

۸- بروز تب بالای ۳۸ درجه.

**تب شیر:** نوعی تب در دوران نفاس می باشد که در اثر احتقان پستان ایجاد می شود. ۱۵ درصد زنانی که شیر نمی دهند دچار تب نفاسی ناشی از احتقان پستان می شوند. بروز تب در زنان شیرده کم تر است. تب ندرتاً بیش از ۳۹ درجه در روزهای اول پس از زایمان می رسد و معمولاً کمتر از ۲۴ ساعت طول می کشد. در احتقان پستان، هر دو پستان سفت و حساس می باشد و زمان بروز آن ۳ تا ۵ روز پس از زایمان است.

**درمان تب شیر:** -انجام شیردهی صحیح و ادامه شیردهی.

کمپرس گرم پستان قبل از شیردهی و کمپرس سرد بین شیردهی.

- مصرف مسکن های مجاز در شیردهی با دستور پزشک.

