



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار

مراقبت‌های پس از زایمان



تهیه کننده:

مینا ملکتویه (کارشناس پرستاری) و سیده زهرا بودری (دانشجوی بهداشت عمومی)

تأیید کننده مطالب: دکتر نفیسه شفیعی، متخصص زنان

شماره سند: EL-09-47

تاریخ صدور: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۱/۱۵

*از مصرف زیاد نوشیدنی‌های محرک (قهوه و چای و...) خودداری کنید و سعی کنید از غذا های مانده و کنسرو شده و شور و پر ادویه استفاده نکنید.

*مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را کاهش دهید.

*مصرف پروتیین 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.

* مادر در دوران شیردهی 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: ۰۲۱۲۵۲۲۵۳۸۳ الی ۲۸

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

Velayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

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 معمولا بدون درد و التهاب است و محل اپی زیاتویی معمولا پس از ۳ هفته ترمیم می شود

۳- تا ترمیم کامل پرینه ، از مقاربت جلوگیری شود

تغذیه صحیح مادر بعد از زایمان

در روز های پس از زایمان شما ممکن است فعالیت کمتری داشته باشید و امکان سوءهاضمه و یبوست وجود دارد. 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 کند.

ویزیت های بعد از زایمان

پس از زایمان باید برای چکاپ وضعیت خود زمان های مشخصی به پزشک مربوطه مراجعه نمایند، این زمان ها عبارتند از:

ویزیت اول: ۷ الی ۱۰ روز بعد از زایمان جهت کنترل خونریزی و بخیه ها، چکاپ داروها و 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 زمان های 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

- احتقان پستان، ماستیت و آبسه پستان

- مشکلات روحی و علایم افسردگی

میزان خونریزی و ترشحات مادر

در چند روز اول بعد از 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 آلود کمتر شده و پس از ۱۰ روز کم رنگ تر می 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 با رویه مشبک استفاده کنید

۲- هرگز از تامپون استفاده نکنید

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

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

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

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

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