



بنام خدا



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی آیت الله طالقانی تبریز

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی تبریز

خود مراقبتی پس از زایمان



تهیه و تنظیم: گلناز ملایی (کارشناس مامایی)

زهرا منفرد (کارشناس مامایی)

گروه هدف: مادران باردار

منبع: بارداری زایمان و پلیمز ۲۰۱۴

آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان ۹۴

تدوین: تابستان ۱۴۰۰

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

شیردهی به نوزاد

با شیر دادن به نوزادان از ابتلاء او به بیماریهای مختلف از جمله اسهال و ذات الریه پیشگیری کنید.

سعی کنید از هردو سینه به نوزاد خود شیر بدهید و هر بار پستان را تخلیه کنید.

در هر بار شیر دادن به نوزادان دستها یتان را با آب و صابون بشوئید. نوک سینه را فقط با آب ولرم شستشو دهید، نیازی به استفاده از مواد ضدعفونی کننده نیست.

مالیدن یک قطره از شیر بر روی نوک پستان برای کاهش درد ناشی از ترک خوردن موثر است.

شیردهی به نوزاد باعث کاهش احتمال سرطان تخمدان، دهانه ی رحم و سینه در مادر میشود.

چنانچه حالات غیر طبیعی در سینه شامل سفتی و درد سینه، قرمزی و التهاب دیده شد به بیمارستان مراجعه نمائید.



5

فعالیت و استراحت دوران پس از زایمان

فعالیتهای شخصی خود را از اولین روز منزل آغاز کنید ولیکن بخاطر داشته باشید از کار سنگین در منزل بپرهیزید و از بلند کردن اشیاء سنگین حداقل بمدت ۳ هفته خودداری کنید (فقط نوزاد خود را بلند کنید). تاکیداً با فواصل راه بروید و اجازه ورزش را پس از روز دهم در مراجعه به پزشک معالج از ایشان کسب کنید.

دوران نقاهت بعد از زایمان دوران بسیار حساسی است و به دلیل شیردهی و بی خوابی خستگی بعد از زایمان شایع است. استراحت کافی در فواصل فعالیت روزمره به تسریع بهبودی پس از زایمان کمک خواهد کرد. سعی کنید در ساعات خواب دلبندتان، استراحت کنید. از حضور بین بستگان در مدت طولانی بپرهیزید در صورت شاغل بودن، جهت تداوم شیردهی از مرخصی زایمانی مجاز استفاده کنید.

تغذیه: استفاده از میوه و سبزیجات و مایعات فراوان از یبوست و آسیب به بخیه ها جلوگیری خواهد کرد. از غذاهای حاوی آهن از جمله مواد گوشتی حیوانی (گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی و جگر) تخم مرغ، حبوبات شیراستفاده کنید. سعی کنید آب و مایعات به میزان زیاد بنوشید (حداقل ۸-۶ لیوان) چون ضمن کمک به رفع یبوست، به جایگزینی حجم مایعات از دست رفته به علت شیردهی و خونریزی کمک خواهد کرد.

4

مادر عزیز بدانید

مراقبت صحیح بعد از ایمنان طی ۶ تا ۸ هفته نقش مهمی در سلامت شما، رشد و تکامل نوزاد و سلامت و آرامش خانواده دارد.

نوزاد در طی این مدت تغییرات چشمگیری در رشد و تکامل دارد و در این مسیر حفظ سلامت و بهبودی مادر تاثیر بسزایی دارد.

آشنایی با مراقبتهای بعد از زایمان به شما کمک می کند تا دوران نقاهت پس از زایمان را بدون خطر و هیچ عارضه ای طی کنید.

امیدواریم توصیه های این راهنما پاسخگوی سوالات شما مادر عزیز باشد و این دوران را بدون هیچ عارضه ای سپری نمایید.



1

میزان خونریزی پس از زایمان :

تا ۲۴ ساعت ممکن است خونریزی در حد پریود وجود داشته باشد ولیکن بتدریج از حجم آن کاسته می شود احتمال دارد خون ریزی تا ۱۰ روز در حد پریود ادامه داشته باشد. ترشحات واژن ممکن است تا چهل روز بعد از زایمان باشد. در صورت مداومت خونریزی و دفع لخته حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

نحوه مراقبت از محل بخیه ها :

ناحیه تناسلی ممکن است بعلت برش حین زایمان بخیه شود. بخیه ها خودبخود جذب می شود و نیاز به برداشتن بخیه ها نیست در صورت داشتن تورم ناحیه بخیه طی ۲۴ ساعت اول پس از زایمان می توان از کمپرس سرد (کیف یخ پیچیده به پارچه) ۲ تا ۳ بار در روز استفاده نمود و پس از ۲۴ ساعت از گرمای مرطوب ۲ تا ۳ بار در روز استفاده کرد. در ضمن شستشوی پرینه از جلو به عقب باشد و ناخن ها به خاطر جلوگیری از خراش کوتاه باشد و زخم را تمیز و خشک نگهدارید.

2

پیشگیری از حاملگی

احتمال دارد تا یک سال بعد زایمان قاعدگی اتفاق نیفتد. اما احتمال بارداری وجود دارد. بهتر است از قرصهای ضد بارداری خوراکی ویژه دوران شیردهی از ۴-۳ هفته پس از زایمان هر شب یک عدد را بطور مرتب تا شش ماه با نظر پزشک استفاده کنید. بعد از شش ماه باید نوع قرص عوض شود.

در صورت تمایل به استفاده از IUD می توانید روز چهارم پس از زایمان با نظر پزشک اقدام نمایید.

مراجعات بعدی :

در صورت عدم مشکل ۱۰-۷ روز پس از زایمان جهت معاینه ی محل بخیه ها مراجعه کنید.

در صورت وجود علایمی از قبیل : تب ، خونریزی شدید و دفع لخته، تنگی نفس، درد قفسه سینه، اختلاف سایز و درد و تورم در اندامهای تحتانی، وجود ترشحات عفونی ناحیه بخیه ها حتماً بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید.

داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج را طبق دستور داده شده مصرف کنید. تا سه ماه بعد از زایمان قرص آهن استفاده شود.

3