

مراقبت های بهداشتی اهمیت بسیار زیادی پس از زایمان دارد پس به بهداشت خود اهمیت دهید. نحوه

### مراقبت از بخیه ها:



- ۱- حمام کردن یعد از زایمان در روز اول ممنوعیت ندارد.
- ۲- تا جای امکان روی بخیه ها نشینید بهتر است تا خوب شدن زخم روی بالش طبی حلقوی بشینید.
- ۳- بعد از دستشویی زخم را با آب ولرم بشوید و سپس با سشوار آن را خشک کنید . اگر نخواستید از سشوار استفاده کنید ، هر بار از یک حوله تمیز و نرم استفاده کنید.
- ۴- روزانه چند نوبت با سرم نمکی محل بخیه شسته و بعد از ۱۰ دقیقه با آب گرم بشوید و محل بخیه ها را کامل خشک کنید و چراغ مطالعه یا سشوار را در فاصله ۲۰ سانتی از زخم به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید تا در پوست احساس گرما کنید .

### مراقبت های بعد از زایمان طبیعی:

طی ۴۸ ساعت اول سعی کنید هرچه میتوانید استراحت کنید و موارد زیر را در چند روز اول رعایت کنید:

- ۱- اجسام خیلی سنگین را بلند نکنید .
- ۲- از فعالیت های زیاد و خسته کننده پرهیز کنید.
- ۳- خودتان را مجبور به آشپزی های طولانی نکنید.
- ۴- مراقبت از دیگر کودکان را به کمک همسر یا شخص دیگری انجام دهید.
- ۵- مراقبت از نوزاد را ترجیحاً با کمک همسر و در صورت نبودن با کمک سایر افراد فامیل از روز اول توصیه میشود.



## به نام او که هم درد است و هم درمان

توصیه ها و مراقبت های لازم پس از زایمان طبیعی



شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NO-BR-19

تهیه و تدوین: هما یکتاپور - واحد آموزش

۵- در روزهای اول زیاد روی پاهایتان نایستید.

۶- زخم‌ها را دستکاری نکنید و بدن اجازه پزشک روی آن پماد - کرم یا لوسیون نزنید.

۷- هرگز از تامپون استفاده نکنید و نوار بهداشتی ساده و بزرگ بدون پودر جاذب و رویه تشک استفاده کنید و هر ۲ تا ۴ ساعت یکبار آن را تعویض کنید.

۸- تا دو روز اول شما دردهای کرامپی در لگن بخصوص در زمان شیردادن به نوزاد احساس میکنید که به علت جمع شدن رحم است. که میتوان برای کاهش این دردهای کرامپی و دردهای ناحیه بخیه از مسکن های کدئین دار مثل استامینوفن کدئین با مشورت پزشک معالج استفاده کنید.

۹- از مقاربت تا ۶ هفته پس از زایمان یا ترمیم کامل بخیه های ناحیه پرینه خودداری کنید.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

با آرزوی سلامتی و بهبودی

### نکات تغذیه:

- در روزهای اول زایمان طبیعی به علت فعالیت کمتر امکان سوء هاضمه و بیبوست وجود دارد و در صورت ابتلا به بیبوست امکان آسیب دیدن بخیه ها نیز وجود خواهد داشت. پس سعی کنید در طول روز مواد غذایی لازم و مفید را دریافت کنید.

۱- مواد غذایی حاوی فیبر بالا مثل: برنج قهوه ای، نان سبوس دار و سبزیجات بخورید.

۲- انجیر خشک، برگ زردآلو یا هلو مصرف کنید.

۳- لبنیات کم چرب مصرف کنید در عوض به غذاها و سالاد، روغن زیتون اضافه کنید.

۴- مایعات زیاد و آب میوه خانگی بنوشید.



در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کنید:

۱- تب بیشتر از ۳۸ درجه سانتی گراد یا لرز

۲- کاهش نیافتن خون ریزی واژینال بعد از یک هفته بعد از زایمان

۳- درد شدید یا روبه افزایش در ناحیه واژن

۴- درد یا سوزش هنگام دفع ادرار

۵- ترشحات بدبو از واژن یا خروج لخته های خون بدبو یا دفع لخته های بزرگ خون از واژن

۶- درد شدید و تورم و قرمزی پستان ها همراه با تب (تب شیردر ۳-۵ روز اول پس از زایمان با بزرگ شدن و درد پستانها و ترشح شیر از پستان ها ظاهر میشود پس از زایمان شایع است و تنها با دوشیدن شیر و مصرف مسکن های ساده برای ۲۴-۱۲ ساعت بهبود می یابد. مکیدن مرتب سینه توسط شیرخوار بهترین راه پیشگیری می باشد).

۷- در صورت هر گونه نگرانی در مورد خودتان یا فرزندتان به پزشک مراجعه نمایید.

۸- برای بررسی سلامتی خود و انتخاب روش پیشگیری از بارداری مناسب ۴ تا ۶ هفته پس از زایمان به پزشک خود مراجعه کنید.

### توجه:

در اولین راه رفتن بعد از عمل جراحی احتمال سقوط وجود دارد برای پیشگیری، مایعات شیرین مصرف کنید، ابتدا چند دقیقه در جای خود بنشینید سپس پاها را به مدت ۲۰ دقیقه از تخت آویزان کنید و سپس چند دقیقه بایستید در صورت سرگیجه و سیاهی رفتن چشم از راه رفتن اجتناب کنید و چند دقیقه بعد مجدد مراحل ابتدایی را تکرار کنید و با کمک همراه راه بروید در طی مسیر می توانید چند نوبت روی صندلی بنشینید.