

خودمراقبتی در زایمان طبیعی

درد پس از زایمان

- خوردن مسکن های ساده زیر نظر پزشک
- استراحت مطلق پس از زایمان توصیه نمی شود اما از فعالیت سنگین و زیاد باید اجتناب کرد.
- پیشگیری از مشکلات دفع ادرار و مدفوع
- کمپرس آب گرم یا حمام گرم به رفع دردها کمک می کند.

مراقبت از بخیه ها

- زخم را تمیز نگه دارید . (پاک کردن ترشحات با آب گرم و تمیز تا از ایجاد دلمه روی زخم جلوگیری شود).
- مراقب باشید زخمتان به لباس شما گیر نکند.
- تورم خفیف را می توان با کمپرس سرد کنترل کرد .
- برای زخم اپیزیوتومی یا پارگی واژن ، توصیه می شود؛ در روز اول ، از کمپرس سرد هر ۲ ساعت به مدت ۱۰ دقیقه برای ترمیم زخم استفاده کند. یخ را مستقیم روی پوست قرار ندهد. پس از چند روز باید از کمپرس گرم که ناحیه را آرام می کند ، استفاده کند.
- بسیار مهم است که تمیز کردن ناحیه شرمگاهی از جلو به عقب انجام شود . باید از کشیدن دستمال یا دست از سمت مقعد به واژن خودداری کرد.
- استفاده از گرمای حاصل از چراغ مطالعه متحرک در فاصله ۲۵ سانتی متری از ناحیه شرمگاهی میتواند آرام بخش باشد.

- در صورت امکان محل بخیه را در معرض هوا قرار دهد . تا جایی که ممکن است از پوشک یا نوارهای بهداشتی استفاده نکند و در صورت استفاده زود به زود آن را عوض کند.
- رژیم غذایی را طوری رعایت کند که دچار نفخ و یبوست نشود .

خونریزی پس از زایمان

- به اندازه کافی استراحت کند . فعالیت بدنی زیاد پس از زایمان می تواند منجر به افزایش خونریزی شود. فعالیت معمول روزانه ظرف ۳ تا ۴ روز از زایمان به خوبی قابل تحمل است ، ولی باید از انجام تمرین هوای ورزشی سنگین ۴ تا ۶ هفته پرهیز کرد.
 - مکمل های آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف کند. از رژیم غذایی مناسب استفاده کند . گوشت منبع سرشار آهن است.
 - از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کند.
 - لباس زیر را خشک نگه دارد و روزانه تعویض کند.
 - از ایستادن طولانی مدت یا نشستن طولانی مدت روی صندلی خودداری کند.
- ### تب بعد از زایمان
- لباس زیادی نپوشد . اگر لرز دارد، لباس گرم بپوشد ولی پس از خاتمه لرز لباس خنک و سبک بپوشد.

- از دوش گرفتن یا کمپرس سرد برای کاهش دما استفاده نکند . این کار باعث لرز شدید و در پی آن افزایش دمای بدن می شود.
- از تب برها زیر نظر پزشک استفاده کند .
- مایعات زیاد بنوشد . باید از کم آب شدن بدن تان پیشگیری کند .
- از نوشیدنی های الکلی ، قهوه و چای معمول که ممکن است باعث از دست دادن بیشتر مایعات شود ، پرهیز کند
- در صورت احتقان پستان شیردهی را ادامه دهد و پس از شیردهی از کمپرس سرد استفاده کند. از نحوه صحیح شیردهی خود نزد ماما مطمئن شود .
- تب می تواند اولین علامت بیماری های جدی پس از زایمان باشد . با ماما ، مراقب سلامت یا پزشک خود تماس بگیرد.

یبوست

- استفاده از رژیم پرفیبر و مایعات فراوان
- نرم نگه داشتن مدفوع (خوردن ۱ تا ۲ قاشق از فرآورده های پسیلیوم از روز بعد از زایمان با دستور پزشک همراه با آب یا مایعات)
- استفاده از توصیه های تغذیه ای مناسب :
- مصرف سبزیهای خوردنی در هر وعده غذایی حدود ۱۵۳ تا ۲۳۳ گرم
- ریختن ۱ قاشق روغن زیتون یا روغن بادام شیرین روی سالاد هر فرد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در زایمان طبیعی



Edu-Pa-49

واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی :

رژیم غذایی در منزل :

وضعیت حرکتی پس از ترخیص :

داروهای مصرفی در منزل :

عوارض و تداخلات احتمالی داروها :

پیگیری های لازم پس از ترخیص :

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت :

امضاء پزشک:

امضاء پرستار:

- قطع مصرف چای ، قهوه ، شکلات ، کاکائو ، سیگار ، مواد مخدر و مصرف نوشابه های الکلی
- استفاده از نان های تیره سبوس دار
- استفاده مداوم از انجیر و آلو و مصرف حبوبات
- خوردن غذاهای آبکی و مصرف آب فراوان در طول روز
- به صورت آب خوردن ۱۵ تا ۲۳ لیوان
- خوردن روزانه ۱ لیوان آب گرم و ۱ قاشق غذا خوری عسل ۳ بار در روز

برای کاهش درد و بهبود ترک خوردن پستان :

- اصلاح نحوه شیر دادن و آغوش گرفتن نوزاد
- گذاشتن کیسه یخ ۲ تا ۳ دقیقه قبل از شیر دادن پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد و مالیدن یک قطره از شیر روی نوک پستان
- تخلیه مکرر پستان هر ۲ ساعت یکبار و ماساژ ملایم ، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ پس از شیردهی و مصرف داروی مسکن با دستور پزشک
- اگر قرمزی و تورم پستان ها بیشتر شود ، به پزشک مراجعه کند .

منبع : کتاب برونر و سودارث- هاریسون ۲۰۱۵