

## بسمه تعالی

### راهنمای آموزشی مادر پس از زایمان طبیعی

#### مراقبت بعد از زایمان طبیعی:

دوران پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم در زندگی مادر می باشد. حداقل ۶ هفته طول می کشد تا بدن شما به حالت اولیه و قبل از بارداری برگردد. آشنایی مادران با مراقبت های پس از زایمان کمک می کند تا دوران پس از زایمان را به دور از هر خطری سپری نماید. امیدواریم این راهنما پاسخگوی شما مادر عزیز باشد.

#### **نکات مهم:**

۱- تا ۲۴ ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجهی وجود داشته باشد ولی به تدریج از مقدار خونریزی کاسته می شود. ترشحات واژن ممکن است تا یک ماه دیده شود.

۲- توصیه های بهداشتی پس از زایمان : تعویض مکرر نوار بهداشتی و لباس زیر ، شستشوی روزانه ناحیه تناسلی و استحمام مرتب روزانه ، شستشوی ناحیه تناسلی از جلو به عقب ، نشستن در لگن آب گرم ، استفاده از حرارت سشوار یا لامپ پوشیده با پارچه ( برای ترمیم سریع محل بخیه ) . تا ترمیم کامل پرینه ( حداقل ۲۰ روز پس از زایمان ) از مقاربت خودداری شود. قاعدگی (پریود) معمولاً ۴ تا ۶ هفته پس از زایمان شروع می شود.

۳- جهت جلوگیری از یبوست و جلوگیری از زور زدن از روغن زیتون و انجیر و آلوئی خیس شده استفاده کنید. آب به مقدار زیاد بنوشید چون به رفع یبوست کمک می کند و از طرفی به علت شیردهی و خونریزی به مایعات بیشتری نیاز دارید.

۴- داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج خود را طبق دستور مصرف کنید.

#### **علائم خطر پس از زایمان:**

خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول، درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها ، درد شکم و پهلو ، افسردگی شدید و جنون پس از زایمان ، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن، درد و تورم و سفتی پستان ها، تب و لرز، درد و ورم یک طرفه ساق و ران

در صورت بروز هر کدام از علائم خطر بالا سریع به بیمارستان یا مرکز بهداشتی- درمانی مراجعه کنید.

## شیردهی به نوزاد:

حتما در یک ساعت اول تولد نوزاد خود را شیر دهید. سعی کنید از هر دو سینه به نوزاد خود شیر بدهید. در شبانه روز حداقل ۸-۱۲ بار نوزاد خود را شیر بدهید. برای افزایش شیر خود به میزان فراوان آب بنوشید. قبل و بعد از هر بار شیردهی نوک سینه را با آب ولرم بشویید.

## علائم خطر نوزاد و مراجعه فوری به مرکز بهداشتی درمانی:

توکشیده شدن قفسه سینه/ ناله کردن / رنگ پریدگی شدید یا کبودی / استفراغ مکرر شیر یا استفراغ صفرآوی / تحرک کمتر از حد معمول / بی حالی و خواب آلودگی / تشنج / اسهال و دفع مدفوع آبی با حجم زیاد بیش از ۸ بار در روز / قرمزی اطراف چشم / خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلک ها / عدم دفع مدفوع در ۴۸ ساعت اول / عدم دفع ادرار در ۲۴ ساعت اول / بیقراری و تحریک پذیری / خوب شیر نخوردن / ترشحات چرکی ناف یا قرمزی اطراف ناف / جوش های چرکی منتشر در پوست ( ۱۰ عدد یا بیشتر ) یا تاول چرکی / تب یا سرد شدن اندام های بدن/ زردی ۲۴ ساعت اول.

## نکات مراقبت از نوزاد:

نوزاد را در محل نمناک یا خنک قرار ندهید. نوزاد را حداقل تا ۶ ساعت اول پس از تولد حمام ندهید. نوزاد را در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار ندهید. همیشه قبل از دست زدن به نوزاد دست ها را بشویید. کهنه نوزاد را در زیر بند ناف ببندید. اگر ناف آلوده شد با آب تمیز و شامپو بچه بشویید و با پارچه تمیز خشک کنید. هیچ ماده یا دارویی روی ناف نگذارید. نوزاد را به شکم خوابانید. بهتر است نوزاد را به پهلو یا پشت بخوابانید. از هیچ ماده مانند سرمه یا هیچ دارویی بدون تجویز پزشک برای چشم استفاده نشود.

## زمان مراقبت های معمولی نوزاد در مراکز بهداشتی:

مراقبت اول: ۳-۵ روز پس از زایمان (گرفتن خون پاشنه پا نوزاد در همین زمان انجام می شود)

مراقبت دوم: ۱۴-۱۵ روزگی نوزاد

مراقبت سوم: ۳۰-۴۵ روزگی نوزاد

## مراقبت های پس از زایمان مادر در مراکز بهداشتی:

مراقبت اول: در روزهای ۱ تا ۵ پس از زایمان

مراقبت دوم: در روزهای ۱۰-۱۵ پس از زایمان

مراقبت سوم: در روزهای ۳۰-۴۲ روز پس از زایمان