

	عنوان : مراقبت‌های پس از زایمان و توصیه های بهداشتی	 دانشگاه علوم پزشکی کرمان
بیمارستان قائم(عج) بردسیر	بازنگری: پاییز 1403	واحد آموزش سلامت
منبع: کتاب ویلیامز و بوکلت کشوری	شماره واحد: 03433525542	



- بی خوابی و بیقراری ، تحریک پذیری ، عدم تمرکز ، رنگ پریدگی ، تورم بخیه ها ، قرمزی ، درد شدید محل بخیه ها

دوران نقاهت بعد از زایمان :

6 هفته طول می کشد که در طی این مدت اعضای مختلف بدن به حالت قبل باز می گردد
رحم : رحم کوچک و منقبض می شود و در عرض 2 هفته به لگن باز می گردد

برگشت قاعدگی : معمولاً با شروع تخمک گذاری مشخص می شود گاهی یکسال ممکن است رخ ندهد ولی احتمال بارداری وجود دارد

عملکرد مثانه و روده : بعد از زایمان مثانه باید مرتب تخلیه گردد و مصرف مایعات و مواد فیبر دار توصیه می شود

دیواره شکم : تا چند هفته نرم است و شل باقی می ماند که باید تمرینات کششی انجام شود تا عضلات شکم به حالت عادی برگردد

مراقبت‌های پس از زایمان : 6 هفته بعد از زایمان را دوره نفاس گفته می شود که طی آن رحم و اعضای مختلف به تدریج به حالت قبل از بارداری برمی گردد که ممکن است ماه ها طول بکشد .
 مراقبت‌های بعد از زایمان از جوانب حیاتی در بهبود و بهداشت زنان تاثیر می گذارد

علائم هشدار دهنده بعد از زایمان :

- خونریزی پیش از قاعدگی و دفع لخته یا ترشحات بدبو و چرکی واژینال
- تب و لرز
- درد شکم
- سوزش و خارش و ترشح چرکی و بدبو
- افسردگی پس از زایمان
- تنفس مشکل دار یا احساس تنگی نفس
- سر درد ، سرگیجه ، تاری دید ،سوزش سر دل ،فشار خون بالا (در صورت داشتن سابقه مسمومیت بارداری)

- رعایت بهداشت فردی بعد از زایمان طبیعی و سزارین
- محل بخیه های خود را همیشه تمیز و خشک نگه دارید و مرتب دوش بگیرید . محل بخیه را خشک نگه دارید
- لباس زیر خود را مرتب تعویض کنید
- نوار بهداشتی خود را مرتب تعویض کنید
- ورزشهای لگن به تقویت عضلات لگن کمک می کند این عضلات در کنترل ادرار و مدفوع نقش دارند

هشدار :

در صورت داشتن علائم زیر حتماً به پزشک معالج خود یا به بیمارستان مراجعه کنید :

*درد غیر قابل تحمل

*داشتن ترشح در محل زخم یا بخیه ها

*تب شدید

*تنگی نفس

*ادم در اندامهای تحتانی

روشهای کاهش درد در محل بخیه ها :

- استفاده از کمپرس سرد : روزی 3 تا 2 بار باعث کاهش درد و تورم در محل بخیه ها می شود
- حمام کردن
- استفاده از مسکن طبق صلاحدید پزشک معالج
- استفاده از غذاهای حاوی فیبر و ملین جهت پیشگیری از یبوست
- انجام ورزشهای مخصوص لگن

مقاربت بعد از زایمان :

تا قطع کامل خروج ترشحات خونی از رحم و بهبودی کامل بخیه ها باید از نزدیکی جلوگیری کرد .

بهترین زمان برای نزدیکی 6 هفته بعد از زایمان است .

از انجام فعالیت های زیر تا 6 هفته بعد از زایمان باید پرهیز کرد

ایستادن طولانی -ورزشهای سنگین - بلند کردن همزمان دو پا وضعیت پهلوی یا طاق باز -حمل اشیاء سنگین - دویدن - پریدن

مراقبت‌های بعد از زایمان :

کاهش وزن : معمولاً بعد از تولد نوزاد، 5-6 کیلوگرم وزن مادر کاهش می یابد اما به تدریج پس از چند هفته بعد از زایمان مادر به وزن قبل از بارداری بر می گردد

رژیم غذایی :

بعد از زایمان طبیعی رژیم غذایی مادر باید شامل مواد غذایی متنوع و سالم باشد که نیازهای بدن مادر را برآورده کند

- مصرف مواد غذایی حاوی مواد پروتئین دار مثل گوشت قرمز ، ماهی ، تخم مرغ ، حبوبات ، غلات ، سبزیجات توصیه میشود
- غذاهای حاوی آهن، فیبر، سبزیجات و میوه جات

نکته :

* مصرف مکمل های پس از زایمان ، مادر باید حداقل تا 3 ماه پس از زایمان روزی یک عدد قرص مولتی ویتامین و یک عدد قرص آهن مصرف کند

* در صورت مصرف ناکافی لبنیات طبق صلاحدید پزشک معالج خود در طول یک روز 500 میلی گرم کلسیم توصیه می شود

