

قبل از مرخص شدن از بیمارستان مطمئن شوید که نوزادتان واکسن های نوبت اول خود را دریافت کرده است. بعد از ترخیص داروهایی را که توسط پزشک برایتان تجویز شده را تهیه و مرتب مصرف نمایید.



بهداشت بعد از زایمان و مراقبت از بخیه ها

در هر بار اجابت مزاج ناحیه تناسلی خود را از جلو به عقب بشوئید و همیشه خشک نگه دارید.

نوار بهداشتی خود را در هر بار مراجعه به توالت عوض کنید.

اگر در طی زایمان بخیه خورده اید ، از داروخانه سرم مخصوص شستشوی بخیه یا بتادین تهیه نموده و پس از هر بار تعویض نوار بهداشتی ناحیه بخیه ها را با آن بشوئید. اگر بتادین استفاده می کنید آن را مستقیم روی بخیه ها نریزید زیرا باعث خشکی و کشیدگی زخم می شود. بنابراین آب را بجوشانید و پس از سرد شدن با بتادین مخلوط کنید تا به رنگ قهوه ای کمرنگ درآید و در ظرف تمیزی ریخته و پس از رفتن به توالت ناحیه تناسلی را با آن شستشو دهید.

مادر عزیز بخیه هایی که در زایمان طبیعی زده می شوند خود به خود جذب می شود و نیازی به کشیدن ندارند. بخیه های خود را دستکاری نکنید.

در صورت درد بیش از حد ناحیه بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید.

اگر بعد از هفته اول خونریزی شما بیشتر از حد قاعدگی باشد باید به پزشک مراجعه کنید.

ممکن است شما دردهایی شبیه درد قاعدگی داشته باشید که به آن پس درد می گویند. این درد در زمان شیر دادن به نوزاد ممکن است بیشتر شود.

شما می توانید با گرم نگهداشتن شکم ، شل کردن عضلات ، تنفس عمیق ، و مسکن هایی که پزشکتان برای شما تجویز کرده است این دردها را کاهش دهید.

اگر درد دایمی دارید و با گذشت زمان بدتر میشود و یا هنگام دفع ادرار درد دارید به پزشک مراجعه نمایید

بوی ترشحات بعد از زایمان شبیه خون قاعدگی است و اگر این ترشحات بدبو و متعفن باشد ممکن است به علت عفونت رحم باشد و باید به پزشک مراجعه نمایید.

در دو هفته اول بعد از زایمان بالا و پایین رفتن زیاد از پله ممنوع است.

کارهای منزل تا حدی که باعث خستگی نشود اشکال ندارد ولی از بلند کردن اشیاء سنگین تا ۶ هفته پرهیز کنید. رانندگی ۱ هفته بعد از زایمان اشکالی ندارد.

بعد از زایمان به ویژه در ساعات اول سعی کنید مرتب مثانه را خالی کنید.

عفونت های ادراری بعد از زایمان شایع است. در صورت سوزش یا تکرار ادرار به پزشک خود مراجعه نمایید.

ممکن است تا ۱ روز دفع مدفوع نداشته باشید که طبیعی است. می توانید از میوه و سبزی فراوان ، کمپوت انجیر و گلابی و یا برگه آلو و آلوی خیس خورده استفاده کنید.

۵- روز بعد از زایمان برای مراقبت به مرکز بهداشت ، ماما و یا پزشک خود مراجعه نمایید .

مادر گرامی : این پمفلت آموزشی به منظور آشنایی شما با مراقبتهای پس از زایمان آماده شده است به امید اینکه بارداری بدون مشکل و خوشایندی را تجربه نمایید.

رحم بعد از زایمان شروع به کوچک شدن می کند تا اینکه بعد از چهار هفته تقریباً به اندازه قبل از بارداری برمی گردد. در چند روز اول پس از زایمان ترشحات رحم زیاد است و خونریزی مانند عادت ماهانه وجود دارد. بعد از ۳-۴ روز خونریزی کمتر می شود و بعد از ۱۰ روز کمرنگ می شود. ترشحات رحمی تا ۴-۶ هفته طول می کشد.



علامت خطر بعد از زایمان در مادر

- خونریزی بیش از حد قاعدگی در مادر در هفته اول
- خروج ترشحات بدبو و چرکی
- افسردگی شدید
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها
- تب و لرز
- درد و ورم یک طرفه ساق پا و ران
- درد شکم و پهلوها
- درد و تورم و سفیدی پستان
- عفونت و درد شدید دندان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
بیمارستان شهدای سرپل ذهاب

مراقبت‌های پس از زایمان



واحد آموزش بیمارستان

تهیه کننده: نیلوفر مرادی قادری

با تایید متخصصین زنان بیمارستان

بهار ۱۴۰۴

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۱/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۰۱

کد پمفلت: PED-PAM-46-00

مراقبت بعد از سزارین

- نحوه مراقبت و شستشوی محل زخم را فرابگیرید .
- معمولاً زخم محل سزارین نیاز به پانسمان ندارد.
- ۳ تا ۴ روز بعد از عمل می توانید به حمام رفته و ۵۰۰ دقیقه بصورت سرپایی دوش بگیرید- .
- اگر تب، قرمزی محل بخیه ، تغییر رنگ محل بخیه و یا ترشحات از محل داشتید حتماً به پزشک خود مراجعه نمایید. داروهایی که پزشک تجویز کرده مرتب مصرف نمایید. تا محل عمل عفونت نکرده و سریعتر بهبود یابد.
- بعد از عمل بویژه اگر بیهوشی عمومی داشته اید نفس های عمیق بکشید و در حالی که دستتان را روی محل عمل قرار داده ای سرفه کنید. اگر شما با بی حسی اسپینال سزارین شده اید ممکن است بعد از عمل تا مدتی دچار کمر درد شوید که در این صورت می توانید با صلاحدید پزشک مسکن استفاده نمایید.



- برای پیشگیری از پیوست بعد از عمل سعی کنید ساعاتی از روز را در اتاقتان قدم بزنید.
- روز ۷ تا ۸ برای کشیدن بخیه ها به پزشک خود مراجعه نمایید. از ۴ ماه بعد از عمل می توانید از شکم بند یا کمربند طبی نسبتاً شل استفاده کنید و از روز ۱۴ می توانید شروع به ورزش های سبک کنید.

از لباس زیر نخی ، نرم و با رنگ روشن استفاده کنید. لباس زیرتان را مرتب عوض کرده و پس از شستشو ، زیرآفتاب خشک نمایید. در صورتیکه امکان خشک کردن آن را زیر آفتاب ندارید ، پس از خشک شدن یک بار روی آن اتوی خشک بکشید.

شما می توانید پس از ساعات اول بعد از زایمان با دوش آب گرم ، دراز کشیدن به پهلو و استفاده از بالش در زیرتان به کم شدن درد بخیه ها کمک کنید.

در صورت حمام کردن حتماً مدت زمان کوتاهی بین ۰۱ تا ۰۵ دقیقه ای این کار را انجام دهید و از نشستن روی زمین خودداری کنید- . حمام وان تا ۳ هفته بعد از زایمان ممنوع است.

در زمان مدفوع زور نزنید زیرا باعث پاره شدن بخیه ها می شود و اگر دچار بواسیر باشید آن را تشدید می کند.

۱. نزدیکی بعد از زایمان و قاعدگی

- به علت خطر عفونت و باز شدن بخیه ها تا ۴ تا ۶ روز بعد از زایمان از نزدیکی خودداری نمایید.
- ممکن است میل جنسی شما بعد از زایمان کم شود که این امر موقتی است و به تدریج به حالت عادی برمی گردد.
- اگر در زمان نزدیکی احساس درد و خشکی کردید می توانید از کرم ها و ژل های لغزنده کننده استفاده نمایید.
- اگر شما به نوزادتان فقط از شیر خود بدهید ممکن است تا ۶ ماه و حتی یک سال عادت ماهانه نشوید اما این قاعده نشدن دلیل بر این نیست که شما تخمک گذاری نداشته باشید و در نتیجه احتمال حاملگی مجدد وجود خواهد داشت. اگر مرتب به نوزادتان شیر بدهید تا ۴ تا ۶ روز و در صورتیکه مرتب شیر ندهید فقط تا ۳ هفته امکان حاملگی وجود ندارد.