

کد: MH - QI - ED- 1



ویژه مادران

## مراقبت های پس از زایمان



علائم خطر پس از زایمان (با مشاهده هر یک از  
علائم زیر فوراً به بیمارستان یا مرکز بهداشتی -  
درمانی مراجعه نمایید)

- خونریزی بیشتر از قاعدگی در هفته اول
  - تب و لرز
  - خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
  - درد و ورم یک طرفه ساق و ران
  - افسردگی شدید
  - درد شکم یا پهلوها
  - سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
  - درد و تورم و سفتی پستان ها
  - درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها
- حداقل ویزیت های پس از زایمان ۳ بار است :
- بار اول در ۳ روز اول ، بار دوم در روزهای ۱۰ تا ۱۵ و  
بار سوم در روزهای ۳۰ تا ۴۲ پس از زایمان.

- اگر به نوزاد، شیر خود را می دهید، بایستی پستان ها را تمیز نگه دارید. از مصرف صابون، مواد ضد عفونی کننده و شستشوی مکرر پستان ها خودداری کنید.
- شایع ترین علت زخم نوک پستان ، وضعیت نادرست شیردهی است اگر شیرخوار به خوبی پستان بگیرد و مکرر تغذیه شود اکثر مادران دچار زخم نوک پستان نمی شوند. پس از شیر دادن ، مقداری از شیر را دوشیده و روی نوک پستان بمالید.
- مادر باید در دوران بارداری و شیردهی اگر نیاز به مصرف دارو دارد، آن را با نظر پزشک مصرف نماید.
- مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهید
- از مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین بیشتر مصرف نمایید. مایعات به میزان ۶ تا ۸ لیوان در روز بنوشید.
- تولید شیر نیاز به انرژی دارد و مادری که شیر می دهد باید انرژی بیشتری از طریق مصرف مواد غذایی مناسب دریافت کند.



### مادر گرامی

در صورت بروز هرگونه مشکل یا سوال می توانید به مرکز  
پزشکی، آموزشی و درمانی مهدیه مراجعه فرمایید.

آدرس و تلفن : تهران - میدان شوش - خیابان فدائیان اسلام - کوچه  
شیشه گرخانه - خ شهید رجب نیا - مرکز آموزشی، پزشکی و درمانی

مهدیه ۵۵۰۶۲۶۲۸

تهیه کننده: بلوک زایمان

بازنگری دوم - دی ماه ۱۳۹۸



• معمولاً ۶ هفته پس از زایمان دوره ای است که اعضای بدن مادر به تدریج به حالت قبل از زایمان بر می گردد.

• گاهی درد و انقباض هایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد می گویند. این دردها زمانی که به نوزاد شیر می دهید بیشتر می شود. با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق می توان این دردها را کاهش داد.

• در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از ۳ تا ۴ روز ترشحات خون آلود کمتر و پس از ۱۰ روز کم رنگ تر می شود. معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد. خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول نیاز به بررسی دارد. تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی را مرتب و بعد از هر بار دستشویی رفتن عوض کنید.

• استفاده از کیسه یخ یا کیسه های ژله ای سرد بر روی محل بخیه ها در چند ساعت اول پس از زایمان، باعث کاهش درد می شود.

• رعایت بهداشت بسیار مهم است. لازم است ناحیه تناسلی بعد از هر بار اجابت مزاج از جلو به عقب شسته شود و همیشه خشک و تمیز نگه داشته شود. می توانید برای خشک و گرم کردن از سشوار استفاده نمایید.

• به طور مرتب مثانه را تخلیه نمایید. به علت وجود بخیه ها در هنگام ادرار کردن، احساس درد و سوزش وجود دارد. ولی سعی کنید این امر باعث عدم تخلیه مثانه نشود.

• تا دو روز اول پس از زایمان کاهش فعالیت روده ها، طبیعی است. مصرف مایعات و مواد فیبردار، تحرک زود هنگام باعث کاهش یبوست و عوارض آن می شود. در صورت نبود احساس دفع، از زور زدن اجتناب کنید.

• پس از زایمان عضلات دیواره شکم، نرم و شل باقی می ماند و چند هفته طول می کشد تا به حالت اولیه برگردد. تمرینات کششی به همراه استفاده از شکم بند به جمع شدن بهتر و سریعتر کمک می کند. (حتماً ورزش کنید).

• معمولاً ۶ ماه پس از زایمان، شما به حدود وزن قبل از بارداری خود بر می گردید. اگر شیردهی با شیر مادر ادامه یابد، امکان برگشت به وزن قبلی بیشتر است.

• خستگی مادر به علت طولانی بودن زمان زایمان، شیردهی، بی خوابی و نگهداری از نوزاد شایع است. فراهم کردن شرایطی با محیط آرام و راحت و کم کردن دید و بازدید، برای استراحت و خواب بیشتر در روزهای اول برای مادر ضروری است.



• اندوه پس از زایمان

• در چند روز اول بعد از زایمان، ممکن است مادر به دلیل فشار های روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان و ورود نوزاد و تغییرات ایجاد شده در خانواده، خستگی ناشی از کم خوابی اواخر بارداری و نگرانی در مورد مراقبت از نوزاد، در ساعاتی از روز اندوهگین شود. این حالات معمولاً طی هفته اول پس از زایمان مشاهده می شود و تا روز دهم بهبود می یابد.



• فعالیت جنسی

• لازم است به علت خطر عفونت و خونریزی تا ترمیم کامل بخیه ها که معمولاً ۴ تا ۶ هفته طول می کشد، از فعالیت جنسی اجتناب کنید. پس از این مدت در صورت تمایل و راحتی می توانید نزدیکی داشته باشید

• گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال بعد از زایمان عادت ماهانه نشود، اما امکان بارداری وجود دارد. در صورت شیردهی مرتب به نوزاد با شیر خود، معمولاً ۶ هفته و در غیر این صورت، ۳ هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد. پس باید از یک روش موثر و مطمئن پیشگیری از بارداری نیز استفاده کرد.

• در صورت تمایل به داشتن فرزند بیشتر، باید حداقل ۳ سال بین بارداری ها فاصله گذاری شود.