

به نام خدا

## بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر

### مراقبت های پس از زایمان طبیعی

تمام زنان زایمان کرده باید حداقل در طی سه روز پس از زایمان تحت معاینه و بررسی قرار گیرند. مراجعان پس از زایمان به منظور بررسی وضعیت مادر از نظر برگشت بدن به حالت طبیعی، تغذیه، شیردهی، ناراحتی های شایع پس از زایمان و انتخاب روشهای مناسب پیشگیری



از بارداری و همچنین بررسی نوزاد از نظر تغذیه، محل بند ناف و بیماریهای مختلف صورت می گیرد. به خانم ها توصیه می شود که در ۱۰ اول بعد از زایمان پس از زایمان حتماً به نزدیک ترین مرکز بهداشتی یا پزشک خود مراجعه نمایند.



## توصیه ها و نکات بهداشتی پس از زایمان :

**دردهای پس از زایمان:** به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده، گاهی در روزهای اول پس از زایمان، دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد موسوم است. این درد با شیردهی بیشتر می شود که علت آن، وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث انقباض رحم می گردد. اگر درد شدید و مداوم شده همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً به پزشک مراجعه شود.

**احتباس ادرار:** احتباس ادرار پس از زایمان شایع است که منجر به احتباس مثانه و اختلال در ادرار کردن و نهایتاً عفونت دستگاه ادراری می شود. در صورت بروز این حالت توصیه می شود که زائو کمی راه برود و ناحیه تناسلی را با آب ولرم شستشو دهد. چنانچه بازهم نتوانست ادرار نکند به پزشک مراجعه نماید.

**یبوست:** اغلب خانم ها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست می شوند به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می رود. رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک می کند.

**اجابت مزاج:** معمولاً مادر باید ۴۸ ساعت اول پس از زایمان اجابت مزاج را داشته باشد. ممکن است به علت احساس درد در ناحیه بخیه ها و کاهش فعالیت دستگاه گوارش، زمان اجابت مزاج به تاخیر افتد، مصرف مایعات فراوان و غذاهای حاوی فیبر و سبزیجات و زود برخاستن از بستر در بهبود این حالت کمک می کند. مصرف غذاهای مسهل در شرایط شدیدتر توصیه می شود.

**نزدیکی بعد از زایمان:** در هر دو شیوه زایمان (طبیعی، سزارین) بهتر است نزدیکی ۳ الی ۴ هفته به تاخیر افتد.



انجام نزدیکی را تا قطع خونریزی برای جلوگیری از نفوذ باکتریها به محل قرارگیری جفت به تعویق بیندازید. تحریک جنسی می تواند موجب ترشح شیر از سینه ها شود بنابراین پیش از انجام فعالیت جنسی به بچه شیر داده و یا هنگام نزدیکی از یک کرست مناسب استفاده کنید.

تمرین کگل را بلافاصله بعد از زایمان آغاز کنید که عبارت است از منقبض و منبسط کردن عضلات ناحیه تناسلی مثل وقتی که به طور ارادی با انقباض عضلات ناحیه تناسلی ادرار را قطع کرده و با انقباض عضلات دوباره ادرار برقرار می شود. بلافاصله بعد از فعالیت جنسی شتابزده برای شیردادن به بچه اقدام نکنید.

**تغذیه بعد از زایمان:** بلافاصله بعد از زایمان، در صورتیکه مشکل خاصی نباشد، مادر میتواند غذای ساده بخورد. البته باید از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم خودداری کنید و از غذاهای کم حجم و پر انرژی و مقوی استفاده نماید. رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با غذاهای زنان باردار نیاز به کالری و پروتئین بیشتری دارد. زیرا باید پروتئین و کلسیم و سایر موادی که مادر از دست می دهد تامین شود ضمناً برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین ها روزانه یک قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین تا سه ماه پس از زایمان برای مادر توسط پزشک تجویز شود.

### تنظیم خانواده : برای تمامی

مادرانی که با شیرخود نوازدهشان را تغذیه می کنند یا اصلاً شیرخود را به نوزاد نمی دهند یا از شیر کمکی استفاده می کنند ۲۰ روز بعد از زایمان روش پیشگیری را آغاز نمایند.



**افسردگی:** بروز درجاتی از افسردگی در چند روز اول بعد از زایمان نسبتاً شایع است این حالت دلنگی بعد از زایمان نامیده می شود که معمولاً بعد از ۲-۳ روز فروکش می کند در صورت ادامه باید به یک روان پزشک مراجعه شود.



### **مراقبت از دستگاه تناسلی:** باید

ناحیه تناسلی خود را از جلو به عقب تمیز کند و قراردادن کیسه یخ می تواند ورم ناشی از ناحیه را کم کند و برای کاهش ناراحتی موضعی ناحیه باید از حرارت مرطوب یا نشستن در آب گرم و بتادین استفاده کرد.

