

مراقبت های پس از زایمان طبیعی

حداقل 6 هفته طول می کشد تا بدن شما به حالت اولیه و قبل بارداری برگردد. این مطالب به شما کمک خواهد کرد زمانی که از بیمارستان مرخص می شوید از خودتان مراقبت کنید.

فعالیت و استراحت :

- در طول دو هفته اول پس از زایمان ، تا جایی که ممکن است استراحت نمایید .
- پیشنهاد های کمک اطرافیانتان را رد نکنید .
- فعالیت های غیر ضروری نظیر بالا رفتن مکرر از پله ها را محدود کنید .
- ده روز پس از زایمان ، می توانید کارهای خانگی سبک را انجام دهید ، با این حال اجسام سنگین تر از 3-4 کیلو بلند نکنید .

- تا حد امکان کارهایتان را به حالت نشسته انجام دهید .
- اگر بیش از حد فعالیت نمایید ، به احتمال زیاد خونریزی شما افزایش خواهد یافت .

مراقبت از دستگاه تناسلی :

- مراقبت از اندام تناسلی را تا زمانی که خونریزی متوقف شود انجام دهید .
- از شستشوی قسمت های داخلی اندام تناسلی پرهیز کنید و تا زمان 4-6 هفته پس از زایمان که پزشک خود را ملاقات نمایید ، از تامپون (گاز یا پنبه های داخل واژن)

استحمام :

- هر زمان که بخواهید می توانید دوش بگیرید یا استحمام کنید .
- شما همچنین می توانید 2-3 بار در روز حمام آب گرم بگیرید تا ناراحتی حاصل از بخیه ها و درد پهلوها و بواسیر تسکین یابد .

شستشوی دست ها :

- دست های خود را هر بار قبل و بعد از مراقبت از سینه ها و اندام تناسلی بشویید .

رابطه جنسی :

- از رابطه جنسی تا زمان کنترل 4-6 هفته پس از زایمان خودداری کنید .

مراقبت از سینه ها :

- از سینه بندهای مناسب استفاده کنید زیرا موجب خواهد شد احساس راحتی بیشتری کنید .
- سینه های شما ممکن است مقداری ترشح داشته باشد ، استفاده از سینه بندهای ابردار کمک خواهد کرد تا آنها را خشک نگه دارید .

قاعدگی :

- عادت ماهیانه معمولا 4-5 هفته پس از زایمان شروع می شود . در مواردی در پی شیردهی انحصاری و فعال به تعویق می افتد ولی ممکن است

تخمک گذاری و احتمال بارداری مجدد وجود داشته باشد .

- بیرون آمدن مقداری مواد زائد آبکی صورتی رنگ از محل برش طبیعی است .

- در صورتی که بدن شما بهبود یافته باشد این فرد به شما اطلاع خواهد داد.

رژیم غذایی :

- رژیم غذایی عادی خود را مصرف کنید مگر اینکه پزشک یا فرد ارائه دهنده مراقبت های شما دستور دیگری داده باشد .

ورزش :

- پیاده روی ورزش مناسبی برای شماست . 5-10 دقیقه پیاده روی آرام کمک خواهد کرد تا بدنتان به حالت اولیه باز گردد .

علائم خطر پس از زایمان :

خونریزی شدید * تب * سردرد شدید * تاری دید * ترشحات بودار * احتباس ادراری * درد شدید ناحیه پرینه * تنفس مشکل * درد شدید شکمی * تشنج *

دفع ادرار و مدفوع :

- افزایش میزان مصرف میوه ها ، سبزیجات و غلات در رژیم غذایی کمک خواهد کرد دفع مدفوع راحت تر باشد .
- افزایش مصرف مایعات نیز مفید خواهد بود .
- اگر مشکل یبوست داشتید با پزشک یا فرد رئه دهنده مراقبت خود تماس بگیرید .

- بدن خود را در وضعیت مناسب و صحیح نگه دارید . (در هنگام نشستن و خوابیدن)
- خم و راست شدن از ناحیه لگن ، ورزش کششی مناسبی است که شما می توانید بلافاصله پس از ترخیص از بیمارستان انجام دهید .

ویزیت :

- در هفته اول پس از ترخیص از بیمارستان با پزشک و یا فرد ارائه دهنده مراقبت خود قرار بگذارید

مراقبت از محل بخیه ها :

- محل زخم خود را خشک و تمیز نگه دارید .

تدوین : زهره حاتم زاده/کارشناس مامایی
منبع : توضیح المسائل
بلوک زایمان بیمارستان امام حسن عسکری (ع)
بهار 1402
شماره ثبت : PAM-PC