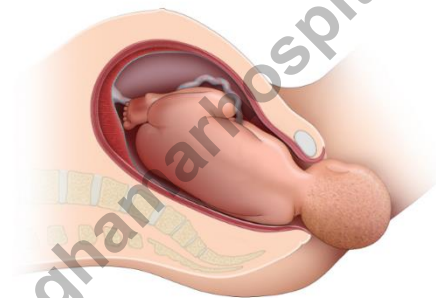




اداره کل اوقاف و امور خیریه

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع)



زایمان طبیعی

۶ هفته پس از زایمان را دوره نفاس گویند. این دوره مدت زمانی است که تغییرات دوران بارداری در اعضای مختلف به حالت قبل از بارداری برمی گردد. رحم در مدت دو روز بعد از زایمان شروع به کوچک شدن می کند و در عرض ۲ هفته به داخل حفره لگن برمی گردد و حدود ۴ هفته بعد از زایمان به اندازه قبل از بارداری می رسد.

- درد های زایمانی هنگام شیر دادن به نوزاد بیشتر می شود که به جمع شدن رحم کمک می کند. برای کنترل درد می توانید با تنفس عمیق، شل کردن عضلات و مصرف مسکن های تجویز شده توسط پزشک آن را کاهش داد.
- در چند روز بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است که پس از ۳ تا ۴ روز، میزان ترشحات کمتر می شود و حدود ۶-۴ هفتگی پس از زایمان قطع می گردد.

مراقبت های بعد از زایمان

- با انجام تمرینات کششی می توانید به جمع شدن سریع رحم و عضلات کمک کنید.
- در صورت توصیه پزشک می توانید از شکم بند طبی استفاده کنید.
- ممکن است که مادر عادت ماهیانه نشود ولی احتمال تخمک گذاری و بارداری وجود دارد.
- در صورت شیردهی مرتب، ۶ هفته بعد و در صورت عدم شیردهی، ۳ هفته بعد احتمال بارداری وجود دارد.
- تا ۶ هفته پس از زایمان از نزدیکی خودداری نمایید.
- جهت شستشو پستان فقط از آب ولرم استفاده نمایید.
- عدم دفع مدفوع تا دو روز پس از زایمان طبیعی است. توصیه می شود از زور زدن اجتناب کنید.
- دفع ادرار باید به صورت مرتب انجام شود. در صورت سوزش ادرار و یا درد به پزشک مراجعه کنید.
- لباس زیر خود را زود به زود تعویض و در آفتاب خشک کرده و یا اتو بکشید.
- تا ۶ ماه پس از زایمان از بلند کردن وسایل سنگین، ایستادن طولانی مدت پریدن و ورزش های سنگین بپرهیزید.
- ۷-۱۰ روز بعد از زایمان جهت ویزیت پزشک به مطب مراجعه کنید.

مراقبت از بخیه ها

- استحمام روزانه بصورت ایستاده مفید است. محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه دارید.
- بخیه های محل زایمان، قابل جذب است و نیاز به کشیدن ندارد.
- گذاشتن کیسه یخ در محل بخیه ها در چند ساعت اول پس از زایمان، حمام کردن در ۲۴ ساعت اول و قرار گرفتن به پهلو به کنترل درد کمک می کند.



رژیم غذایی

- رژیم غذایی بایستی شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۲-۳ میان وعده باشد.
- مصرف انواع میوه ها، سبزیجات مثل خیار یا گوجه فرنگی

- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- ترشح از بخیه ها، درد و تورم پستان ها
- تب و لرز، درد شکم و پهلوی
- درد و تورم یک طرفه ساق پا



بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور

۱۴ الی ۰۵۱۴۲۲۲۱۵۱۱

ناظر کیفی	دکتر معصومه ترحمی، متخصص زنان و زایمان
تهیه کنندگان	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار)، ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۵

روش های افزایش شیر مادر

افزایش تعداد دفعات شیردهی، دوشیدن شیر، استراحت کافی مادر، کاهش مصرف قهوه و نوشیدنی ها و مواد غذایی حاوی کافئین، افزایش مصرف مایعات (روزانه ۱۲-۸ لیوان آب)، افزایش مصرف مواد غذایی پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات، سفیده تخم مرغ، لبنیات کم چرب، رازیانه، بلغور جو دو سر، جوانه گندم



علائم خطر

در صورت علائم زیر سریعاً به پزشک مراجعه نمایید:

- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- خروج ترشحات بد بو و چرکی

- یا هویج و آجیل ها به صورت خام و بدون نمک در میان وعده ها توصیه می شود (اولویت با میوه های ملین مانند سیب، گلابی، کیوی، انجیر، انواع آلو، زردآلو و ... می باشد).
- مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات (به غیر از حبوبات نفاخ مانند نخود و لوبیا)، سفیده تخم مرغ و پنیر، حداقل برای ۲ هفته بعد از عمل جهت ریکاوری سریع تر و کاهش طول دوره نقاهت
- روزانه حداقل ۳ واحد از گروه لبنیات پاستوریزه کم چرب (۱/۵٪) مصرف شود.
- برخی مواد غذایی طعم شیر مادر را تغییر می دهند (سیر و پیاز خام، کلم، کنگر فرنگی، مارچوبه، ادویه های تند، سس سویا). بهتر است این مواد از رژیم غذایی حذف شوند.
- از مصرف مواد غذایی محرک مثل قهوه، فلفل ... اجتناب نمایید.
- استفاده از قرص آهن تا ۳ ماه بعد از زایمان جهت پیشگیری از کم خونی ضروری است.