

مادر گرمی، این پمفلت جهت مراقبت در منزل برای شما طراحی شده است. لطفاً آن را با دقت مطالعه بفرمایید.

*مراقبت در منزل:

- تمام زنانی که زایمان طبیعی کرده اند باید حداقل در طی ۱۰-۷ روز پس از زایمان، تحت معاینه و بررسی قرار گیرند. مراجعات 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 بندناف و بیماریهای مختلف صورت می گیرد.
- روزی یکبار حمام کنید. لباس زیر و نوار بهداشتی را در فواصل کوتاه عوض کنید. از لباس زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

- پس از گذشت ۲ ساعت پس از زایمان، در صورتی که مشکل خاصی نباشد، مادر می تواند غذای ساده بخورد. از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید. از غذاهای کم حجم و پرانرژی و مقوی استفاده نمایید.



- قبل از هر بار شیردهی دست ها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده کنید.
- در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد به تدریج اضافه می گردد.
- از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید.
- بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را رعایت کنید. ناحیه تناسلی را از جلوبه عقب شستشو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج اگر بخیه دارید آن ناحیه را با آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک کنید.
- با اجازه پزشک می توانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر می دهید، نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

- برای جلوگیری از یبوست و فشار بیش از حد بخیه ها تا چند روز اول بعد از زایمان از غذاهای نرم و همچنین روغن زیتون بر روی سالاد استفاده نمایید. خوردن سبزیجات خام یا پخته و میوه تازه برای جلوگیری از یبوست بسیار مفید است. مصرف مایعات فراوان مانند آب میوه و شیر بعد از زایمان در وعده های غذا و قبل از خواب برای ایجاد انرژی و جبران قوای از دست رفته مادر مفید است.

- خوردن قرص آهن و موادی مانند عدس و جگر برای جبران خون از دست رفته مادر بسیار مفید است و بهتر است قرص آهن را همراه با آب پرتغال یا آب لیمو مصرف کرد تا جذب آن سریعتر صورت گیرد. پستانها را باید توسط مکیدن شیرخوار و یا از طریق دوشیدن تخلیه نمود. مادر باید مایعات فراوان استفاده نموده و استراحت کافی نماید. مادر در جهت برطرف کردن درد می تواند از داروی ضد درد و کمپرس گرم قبل از شیردادن و کمپرس سرد پس از دوشیدن استفاده نماید. استحکام روزانه به صورت ایستاده باشد.

حاملگی و زایمان موجب تغییراتی در شکل بدن مادر می شود که از بین آنها می توان شل و آویزان شدن شکم را نام برد. بستن شکم بعد از زایمان نه تنها به کوچک شدن شکم کمکی نمی کند بلکه تا حدی باعث تضعیف عضلات آن می شود. بهترین روش برای بازگرداندن این تغییرات به حالت پیش از حاملگی، انجام یکسری حرکات ورزشی است که باعث قوی شدن عضلات شکم می شود.

* در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید:

در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش در صورت خونریزی شدید یا خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل، درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها و تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (ضعف، سردی اندام ها، تنفس تند، گیجی و سردرد) اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج، درد و ورم یک طرفه ساق و ران، دور شکم و پهلو

گاهی به علت جمع شدن شیر و پرخونی پستان ها، درجه حرارت بدن افزایش می یابد که بیش از ۲۴ ساعت باقی نمی ماند. هر نوع افزایش درجه حرارت بیش از ۳۷/۵ درجه سانتیگراد که بعد از ۲۴ ساعت طول بکشد، می تواند نشان دهنده وجود یک کانون عفونی در بدن باشد. باید توجه شود در صورت بروز چنین حالتی به پزشک مراجعه نمایید.

در صورت افزایش خونریزی در حدی که در هر ساعت بیش از یک نوار بهداشتی خیس شود، ادامه خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول، تغییر مجدد رنگ خونریزی به قرمز روشن، خونریزی بیش از حد قاعدگی

در صورت سفتی سینه، درد، قرمزی، تورم و التهاب سینه افسردگی شدید

سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

- در صورت تجویز دارو آن را، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
- مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
- به مرکز بهداشتی نزدیک منزل جهت مراقبت های بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد و واکسیناسیون مراجعه کنید.
- به طور مرتب به نوزاد خود شیر بدهید.
- شیر دادن مرتب جهت برقراری رابطه ی عاطفی میان مادر و نوزاد موثر می باشد. همچنین باعث کم شدن میزاد خونریزی بعد از زایمان می گردد.
- در فواصل فعالیت روزمره استراحت کافی داشته باشید. از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید و قبل و بعد از شیردهی نوک سینه را با آب ولرم بشویید.
- شستشوی محل بخیه ها با آب تمیز انجام شده سپس برای افزایش جریان خون و بهبود سریع زخم از ششوار استفاده و برای جلوگیری از عفونت رحم و آلودگی محل بخیه ها، مادر باید خود را از جلو به عقب شسته و خشک نماید. استفاده از توالت فرنگی به منظور جلوگیری از باز شدن بخیه توصیه می شود. در صورت خونریزی زیاد و یا خونریزی همراه با لخته و یا داشتن تب و ترشحات بعد از زایمان مشابه خون قاعدگی است ولی اگر متعفن باشد مربوط به عفونت رحم است و احتیاج به درمان است. ۲۴ ساعت پس از زایمان دوش بگیرید.
- روزی یکبار حمام کنید. لباس زیر و نوارهای بهداشتی را در فواصل کوتاه عوض کنید.
- احتیاس ادرار پس از زایمان شایع است که منجر به اتساع مثانه و اختلال در ادرار کردن و نهایتاً عفونت دستگاه ادراری می شود در صورت بروز این حالت توصیه می شود زائو کمی راه برود و ناحیه تناسلی را با آب ولرم شستشو دهد چنانچه باز هم نتوانست ادرار کند به پزشک مراجعه نماید. معمولاً مادر باید در ۴۸ ساعت اول پس از زایمان اجابت مزاج داشته باشد. ممکن است به علت احساس درد در ناحیه بخیه ها و کاهش فعالیت دستگاه گوارشی، زمان اجابت مزاج به تاخیر افتد. مصرف مایعات فراوان و غذاهای حاوی فیبروسلولز (سبزیجات و میوه جات) و زود برخاستن از بستر به بهبود این حالت کمک می کند. استفاده از مسهل در شرایط شدیدتر و با تجویز پزشک امکان پذیر است.