



مادر گرامی قدم نورسیده مبارک. با آرزوی سلامتی برای شما و نوزاد دلبندتان لطفاً به موارد زیر بعد از زایمان طبیعی توجه داشته باشید:

### بهداشت فردی:

- ✓ برای مادران زایمان طبیعی رعایت بهداشت فردی و شستشوی ناحیه تناسلی پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج با آب ولرم از جلو به عقب انجام شود.
- ✓ استفاده از سشوار گرم از فاصله نیم متری از بخیه ها پنج تا شش بار در روز انجام شود.
- ✓ تعویض نوار بهداشتی به صورت مکرر انجام شود.

### علائم خطر:

در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان مراجعه شود:

سردرد، تاری دید، سرگیجه، تورم، قرمزی، ترشحات زرد و بدبو از ناحیه تناسلی و باز شدن بخیه ها، تب و لرز، طولانی شدن مدت خونریزی و خونریزی بیش از حد پریودی، سفتی و درد و قرمزی و التهاب سینه ها، علائم افسردگی (بی قراری، اضطراب، افکار خودکشی، کم شدن وزن، بی خوابی، عدم تعادل رفتار در برخورد با خانواده و نوزاد)، درد پشت ساق پا و گرمی و حساسیت، تغییر سایز پا به علت ورم

**زمان استحمام:** دوش گرفتن روزانه توصیه می شود.

**استفاده از شکم‌بند:** شکم‌بندهای بعد از زایمان، به بازگشت شکم به حالت قبل از بارداری و رفع کمردرد کمک می‌کند اما باید توجه داشته باشید که شکم‌بند فقط اطراف شکم را بپوشاند و بیش از اندازه به شکم فشار وارد نکند.

### رژیم غذایی و دارویی:

- ✓ رژیم غذایی معمولی همراه با میوه و سبزیجات و مایعات فراوان (آب و آبمیوه طبیعی و...).
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست و زور زدن از روغن زیتون و انجیر و آلوئی خیس کرده استفاده کنید.
- ✓ مصرف کلسیم و قرص آهن حداقل تا سه ماه ادامه یابد و در صورت شیردهی ممکن است مکمل های کلسیم با صلاحدید پزشک برای شما ادامه یابد.
- ✓ قرص آهن یک ساعت قبل از خواب مصرف شود. از مصرف شیر و شربت آنتی اسید همراه با قرص آهن خودداری شود. در صورت لزوم حداقل یک ساعت فاصله داشته باشد.

**میزان استراحت:** استراحت نسبی در منزل به مدت ۱۰ روز (از انجام کارهای سنگین و بلند کردن اشیاء سنگین پرهیز نمایید).

**ورزش:** بعد از زایمان مادر باید راه برود. معمولاً اجازه ورزش پس از روز دهم در مراجعه به مطب پزشک معالج داده می شود.

**زمان مسافرت:** پس از بهبودی (یک تا دو هفته بعد از زایمان) مسافرت ممنوعیت ندارد. در مسافتهای طولانی لازم است هر دو ساعت از ماشین پیاده شده و ۱۰ دقیقه راه بروید و چند ورزش کششی سبک انجام دهید.

**زمان شروع رانندگی:** شش هفته بعد از زایمان

**شروع نزدیکی و جلوگیری از بارداری:** ۴۲ روز بعد از زایمان، یک ماه بعد از زایمان حتی در صورت شیردهی از روشهای جلوگیری از بارداری استفاده شود.

**زمان مراجعه بعدی:** ۱۰ روز و همچنین شش هفته بعد از زایمان به پزشک معالج یا مراکز بهداشتی مراجعه نمایید.

- ✓ بخیه ها جذبی است و نیاز به کشیدن ندارد.



# ی بعد از ترخیص زایمان

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۶/۲۰

کد p-nm-74

شماره تماس: ۱۴-۱۲-۰۵۸۳۶۲۲۴۰ (داخلی بخش زنان ۱۲۱) - بیمارستان آموزشی پژوهشی درمانی امام خمینی (ره)