

فعالیت و استراحت در دوران پس از

زایمان

دوران نقاهت پس از زایمان دوران بسیار حساسی است که با رعایت پاره ای از نکات به خوبی سپری خواهد شد. به خاطر داشته باشید داشتن استراحت کافی در فواصل فعالیت روز مره به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند. سعی کنید در ساعات خواب نوزاد شما نیز استراحت داشته باشید.

از بیدار ماندن تا دیر وقت بپرهیزید.

در طی این دوران، معمولاً خانواده و دوستان آشنایان به دید و بازدید از مادر و نوزاد می پردازند. از حضور در بین بستگان به مدت طولانی بپرهیزد چرا که سبب اتلاف انرژی شما می شود.

در منزل از کارهای سنگین بپرهیزید. سعی کنید از بلند کردن اشیاء سنگین بپرهیزید فقط نوزاد خود را بلند کنید.



شیردهی به نوزاد

سعی کنید از هر دو سینه به نوزاد خود شیر بدهید.

قبل و بعد از هر بار شیردهی نوک سینه را با آب ولرم بشویید چنانچه حالات غیر طبیعی در سینه دیده شد به بیمارستان مراجعه نمایید.

این علائم عبارتند از:

سفتی سینه، درد، قرمزی و التهاب

برای افزایش شیر خود به میزان فراوان آب بنوشید.

منبع: پرستاری مادران و نوزاد لیفر

شماره تماس: ۰۵۸۳۶۲۲۴۰۱۲ (داخلی بخش زنان ۱۲۱)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام خمینی (ره)

راهنمای مادر پس از

زایمان طبیعی

واحد آموزش مرکز آموزشی پژوهشی درمانی

امام خمینی (ره)

پاییز ۱۴۰۱

کد p-nm-77

مددجوی عزیز :

این بیمارستان یک مرکز آموزشی درمانی می باشد که دارای دانشجویان و فراگیران رشته های پرستاری، مامایی و فوریت می باشد که در شیفتهای متعدد در حال آموزش می باشند و دانشجویان در تمام فرایند تشخیص و درمان و مراجعات بعدی شما تحت نظارت مربیان و اعضای هیات علمی نقش دارند.

مراقبت از زایمان طبیعی

دوران پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم در زندگی مادر می باشد. مراقبت صحیح در طی این ۶-۸ هفته در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد و سلامت خانواده تاثیر گذار است. همچنین نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکاملی چشم گیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از زایمان در این زمینه نقش به سزایی دارد.

آشنایی مادران با مراقبت های پیش از زایمان به ایشان کمک می کند، تا دوران نقاهت پس از زایمان را به دور از هرگونه خطری سپری نماید امید است این راهنما پاسخگوی شما مادر عزیز باشد.

نکات زیر در حین مراقبت پس از زایمان طبیعی ممکن است مشاهده شود:

تا ۲۴ ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ولی به تدریج از حجم خون کاسته می شود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.

ناحیه تناسلی به علت اپیزیاتومی حین زایمان، بخیه می شود. جهت پیشگیری از عفونت محل بخیه لازم است روزی دوبار شستشوی با آب ولرم و بتادین انجام گیرد.

جهت دفع ادرار یا اجابت مزاج از توالیت فرنگی استفاده کنید.

جهت جلوگیری از یبوست و جلوگیری از زور زدن از روغن زیتون و انجیر و آلوی خیس کرده استفاده کنید. سعی کنید آب به میزان زیاد استفاده کنید چرا که ب رفع یبوست کمک می کند از طرفی به علت شیر دهی و خونریزی به جایگزینی حجم مایعات نیاز داریم.

دارو های تجویز شده توسط پزشک معالج خود را طبق دستور مصرف کنید.

معمولا اجازه ورزش پس از روز دهم در مراجعه به مطب پزشک معالج داده می شود.

در صورت تب، خونریزی جدید و غیرعادی حتما به بیمارستان مراجعه کنید .

