



بیمارستان رستماني پارسيان

بخش بلوک زایمان

راهنمای خود مراقبتی

خود مراقبتی پس از زایمان طبیعی و سزارین



آدرس: پارسیان- 4 کیلومتری جاده دریا - بیمارستان رستماني

تلفن: 07644624032

منبع: ویلیامز

❖ مراجعه بعدی پس از زایمان

در صورتیکه مادران زایمان را به خوبی پشت سر گذاشته باشد و در زمان ترخیص آموزش های کافی دیده باشد مراقبت های بعدی بین روز های 10-15 و سپس بین روز های 30-42 انجام شود.



شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	خود مراقبتی بعد از زایمان طبیعی و سزارین
تهیه کننده	فاطمه عائدی مقامی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تیرماه 1401
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی منیره اکبرزاد
تایید کننده علمی	دکتر مهسا سادات میری

شرایط غیر طبیعی ولزوم مراجعه به

پزشک

- ❖ تب بالای 38 درجه
- ❖ عدم کاهش خونریزی پس از هفته اول زایمان
- ❖ درد شدید در ناحیه واژن و پیرینه
- ❖ احساس تنگی نفس
- ❖ درد در قفسه سینه به همراه سرفه های خونی
- ❖ ترشحات نامطبوع از زخم پیرینه و سزارین
- ❖ درد تورم و قرمزی یک طرفه پا
- ❖ سوزش هنگام ادرار
- ❖ سردرد و استفراغ شدید
- ❖ سرگیجه، ضعف تپش قلب و شدت ضربان قلب
- ❖ احساس بی قراری و سردرگمی
- ❖ افسردگی شدید
- ❖ باز شدن بخیه



اهمیت مراقبت های بعد زایمان

جهت بهبود سریع و جلوگیری از بروز برخی عوارض باید به انجام برخی اقدامات پرداخت که مادر هر چه زودتر بهبود پیدا کند و بتواند از کودک خود مراقبت کند.

مراقبت از پستان

- ❖ مراقبت از پستان نقش ارزنده ای در تداوم شیردهی دارد.
- ❖ اگر مادر به نوزاد خود شیر می دهد، بایستی پستان ها را تمیز نگاه دارد. از مصرف صابون، مواد ضد عفونی کننده و یا شستشوی مکرر پستان ها خودداری کند..
- ❖ در صورت درد، تورم و قرمز، احتقان ماستیت و آبسه سریعاً به بیمارستان مراجعه شود.



مراقبت های بهداشتی پس از زایمان

- ❖ روزانه محل برش را با آب ولرم و صابون شسته شود و سپس با باد سشوار خشک کند.
- ❖ عدم انجام رابطه جنسی تا 40 روز پس از زایمان
- ❖ استفاده از شکم بند
- ❖ تعویض به موقع نوار بهداشتی
- ❖ بخیه ها طبیعی معمولاً جذبی هستن و نیاز به کشیدن ندارند. و بخیه سزارین بعد از 10 روز جهت کشیدن به پزشک مراجعه شود.
- ❖ استفاده از داروهای داروهای ضد درد و آنتی بیوتیک مطابق دستورالعمل پزشک زنان، مصرف آهن، مولتی ویتامین تا 3 ماه و در صورت مصرف ناکافی لبنیات یک عدد قرص کلسیم 500 میلیگرم
- ❖ سعی کنید هر روز قدم بزنید. پیاده روی باعث افزایش جریان خون می شود و به جلوگیری از یبوست و لخته شدن خون کمک می کند
- ❖ از همه گروه های ی مواد غذایی استفاده شود.
- ❖ محدودیت فعالیتی ندارد.

خونریزی پس از زایمان چقدر طول میکشد؟

اکثر خانمها از پس از زایمان به مدت 2-3 هفته دچار خونریزی می شوند که با گذشت 10 روز از آن معمولاً از کاسته می شود. همچنان ممکن است تا 6 هفته خونریزی سبک یا لکه بینی تجربه نمایید.

افسردگی بعد زایمان

- ❖ تغییرات خلق و خو و رفتار، طیف وسیعی دارد که شامل گریه کردن خود به خود، به علائقی نسبت به هر فعالیت، بیخوابی یا پر خوابی، تغییرات وزن، خستگی و کاهش انرژی است.
- ❖ این حالات معمولاً طی هفته اول پس از زایمان مشاهده می شود و تا روز دهم بهبود می یابد.
- ❖ همسر و اطرافیان نقش مهمی در بهبود این وضعیت دارند.
- ❖ طولانی شدن این علائم و یا بروز علائم دیگری مانند آزار نوزاد، باید یا روانپزشک مشاوره کرد.