



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل  
شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر  
بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

### بلوک زایمان

عنوان: مراقبت های پس از زایمان



تهیه و تنظیم: دفتر بهبود کیفیت

1396

✓ اگر به نوزاد خود شیر میدهید بعد از 40 روز پس از زایمان از روش پیشگیری از بارداری مناسبی استفاده کنید و اگر به نوزاد خود شیر خشک میدهید 20 روز پس از زایمان از روش پیشگیری از بارداری مناسبی استفاده کنید.

✓ مواظب باشید از مواد غذایی مصرف کنید که مقدار چربی آن کم باشد.



با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

✓ در دوران شیردهی از خوردن مواد غذایی زیر اجتناب کنید: آشامیدنی های محرک مانند چای، نوشابه، قهوه و انواع کلم، پیاز، سیر، تربچه و ...



✓ روزانه پس از زایمان به حالت ایستاده استحمام کنید.



## مراقبت های پس از زایمان

مراقبت های پس از زایمان طی 3 مرحله انجام می شود که مرحله اول در **روزهای اول تا سوم** ، مرحله دوم در **روزهای دهم تا پانزدهم** و مرحله سوم در **روزهای چهل و دوم تا شصتم** پس از زایمان است. برای مادری که در بیمارستان زایمان می کند ،مراقبت پس از زایمان در بیمارستان را می توان مراقبت مرحله اول پس از زایمان حساب کرد اما بقیه مراقبتها باید از بدو ورود به خانه شروع شود تا دوران پس از زایمان بدون بروز هیچ مشکلی طی شود.

مراقبت های ضروری و اولیه برای مادر ، شامل مراقبت های بهداشتی ، رابطه زناشویی بعد از زایمان، تغذیه ، یبوست ، دردهای بعد از زایمان ، ورزش برای برگشت عضلات به حالت اولیه و تنظیم خانواده است.

مادران عزیز بهتر است در زمان شیردهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مانند گوجه فرنگی ،شکلات و ادویه خود داری نمایند.

مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با زمان بارداری به انرژی ، کلسیم و پروتئین بیشتری نیاز دارند زیرا باید پروتئین ، کلسیم و سایر موادی که مادر در اثر شیردهی از دست می دهد ، تامین می شود . بنابراین:

✓ مادر گرمی بعد از زایمان مصرف قندوشکر و چربی را کم کنید غذای کم نمک بخورید و نمک را از سفره حذف کنید.

✓ برای جلوگیری از یبوست بخصوص در روزهای اول بعد از زایمان از مواد غذایی فیبر دار مانند سبزیجات و مواد ملین مثل انجیر سالاد و برگه زردآلو استفاده کنید.



✓ هرچه زودتر یک فعالیت بدنی برای برگشت سریع تر ماهیچه های شکم و سایر قسمت ها به حالت اولیه را شروع کنید.



✓ بعد از زایمان تورم اندامها کاهش می یابد و اگر ادم (ورم) اندام ها تا 2 هفته پس از زایمان از بین نرفت حتما به پزشک مراجعه کنید.

✓ رای جلوگیری از عفونت محل بخیه ها توصیه میشود که در لگن آب گرم 50cc + بتادین سبز 2 بار در روز به مدت 15 روز و هر بار 5-10 دقیقه بشینید و جهت کنترل بخیه ها ، در هفته اول ترجیحا روز پنجم یا ششم به درمانگاه یا بیمارستان مراجعه کنید.

✓ برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامینها روزانه آهن و مولتی ویتامین یک عدد تا سه ماه بعد از زایمان مصرف کنید.